

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 323  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директором ГБОУ СОШ № 323  
Приказ № 72/5 -од от 31.08.2023г.



Л.А.Флоренковой



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год**

к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Футбол для девочек»**

2 год обучения  
Номер группы – 214 - Ф  
Возраст обучающихся: 8-9 лет

Разработчик:  
Лущик Евгений Анатольевич  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Цель</b> рабочей программы на текущий учебный год</p>                   | <p>Создание условий для укрепления здоровья учащихся, обеспечение их содержательного досуга через обучение технике и тактике игры в футбол.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Задачи</b> на текущий учебный год</p>                                   | <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– продолжать обучать правилам и двигательным действиям в футболе;</li> <li>– совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстро меняющейся обстановке.</li> </ul> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм.</li> </ul> <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содействовать укреплению здоровья учащихся;</li> <li>– приобщать к здоровому образу жизни.</li> </ul> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитание морально - волевых качеств, интереса и потребности к систематическим занятиям спортом.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Особенности обучения</b> в текущем учебном году по данной программе</p> | <p><b>Условия занятий:</b><br/> Допуск врача.<br/> Тестирование (определение уровня физического развития по таблице нормативов). По результатам тестирования ребенок может быть зачислен в группу более старшего или младшего возраста.</p> <p><b>Наполняемость учебной группы:</b><br/> 2 год обучения -12 чел.</p> <p><b>Часть разделов программы (изучение теории, ОФП) может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий</b></p> <p>При этом деятельность учащихся организуется с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мастер-классов, консультаций, тренировок и других активностей, проводимых в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем;</li> <li>- подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <a href="https://edu.gov.ru/distance">https://edu.gov.ru/distance</a> для самостоятельного использования обучающимися</li> <li>- бесплатных интернет-ресурсов</li> <li>- ресурсов средств массовой информации</li> </ul> <p>При планировании деятельности детского объединения в условиях обучения с применением дистанционных технологий предполагается проведение очных занятий на платформе Zoom и др., а также заочного выполнения практических заданий, изучения теории (тесты, квесты, поиск и систематизация информации, подготовка проектов в указанных в перечне электронных и информационных ресурсов). Очные занятия могут проводиться малыми подгруппами в помещении и в хорошую погоду –на улице, с соблюдением санитарных норм и правил согласно Регламенту безопасной реализации дополнительных общеобразовательных программ (локальный акт школы).</p> <p>Необходимость и формы промежуточной аттестации и текущего контроля при реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий определяются педагогом. Так, для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать выполнение учащимися небольших по объему творческих, проектных заданий, предъявленных педагогу</p> |

|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                        | <p>дистанционно.</p> <p>Итоговая аттестация обучающихся при освоении программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися всего курса обучения по дополнительной образовательной программе. Педагог может рекомендовать учащимся различные формы добровольной самодиагностики: фото- и видеоотчет, тестирование и анкетирование, выполнение исследовательских, проектных или творческих работ, участие в конкурсах.</p> <p>Данная образовательная программа может реализовываться в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Таким образом, возможно перераспределение объема часов по программе на летний каникулярный период.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Режим занятий</b> в текущем учебном году                                                                            | Периодичность занятий: 4 раза в неделю по 1 академическому часу или 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин (144 часа в течение года)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Описание содержания программы</b> с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности | <p><b>1.Теоретические сведения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила техники безопасности на занятиях по футболу;</li> <li>- История возникновения и развития игры в футбол;</li> <li>- Здоровый образ жизни – режим, питание и гигиена, значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека;</li> <li>- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека - на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательные системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ;</li> <li>- О вреде курения и алкоголизма на спортивные результаты</li> </ul> <p><b>2.ОФП</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения);</li> <li>- Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону);</li> <li>- Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук).</li> <li>- Наклоны в различных исходных положениях самостоятельно и в парах;</li> <li>- Махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой.</li> </ul> <p>Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- С мячом;</li> <li>- С предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.</li> </ul> <p><b>3.Специальная подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Старты из различных положений;</li> <li>-Бег с максимальной скоростью 30, 60 метров;</li> <li>-Прыжки (в длину с места, на одной и двух ногах, через скакалку);</li> <li>-Поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>-Подтягивание на высокой перекладине.</li> </ul> <p>- Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема, серединой подъема и носком, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, увеличивая скорость и закрывая мяч телом с пассивным сопротивлением защитника;</p> <p>- Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону, обманные движения в единоборстве;</p> |

- Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде, толкая соперника плечом, отбор мяча в подкате;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность и дальность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру

#### **4.Техническая подготовка**

- Техника игры вратаря – основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча на выходе из ворот без падения и в падении, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком, ладонями, пальцами рук без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, перевод мяча через перекладину ворот ладонями в прыжке, бросок мяча одной рукой из-за плеча с боковым замахом и снизу на точность, выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность;

#### **5.Тактическая подготовка**

##### ***Тактика нападения:***

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);
- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

##### ***Тактика защиты:***

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);
- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).
- Тактика свободного нападения;
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков;
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот;

#### **6.Игровая подготовка**

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
- Тренировочные игры по футболу
- Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3.

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Регби»;</li> <li>- «Квадрат»;</li> <li>- «Пятнашки с ведением мяча»;</li> <li>- «Броуновское движение».</li> </ul> <p><b>7. Соревнования</b> – участие в соревнованиях по футболу согласно календаря соревнований (района, муниципального округа). Зачетные занятия, педагогическое тестирование, открытые занятия, показательные выступления</p> <p>Основная форма занятий – тренировка. Кроме того, занятия могут проводиться в виде турнира, соревнования, эстафеты, праздника.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году</b></p> | <p><b>Личностные результаты освоения программы</b><br/>В результате освоения программы у детей будут сформированы такие качества, как упорство и настойчивость, стремление к достижению цели.</p> <p><b>Предметные результаты</b><br/>Учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила техники безопасности на занятиях по футболу;</li> <li>- История возникновения и развития игры в футбол;</li> <li>- Здоровый образ жизни – режим, питание и гигиена, значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека;</li> <li>- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека - на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательные системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ;</li> <li>- О вреде курения и алкоголизма на спортивные результаты</li> </ul> <p>Будут уметь: Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);</li> <li>- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);</li> <li>- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).</li> </ul> <p><b>Метапредметными</b> результатами программы является формирование <b>универсальных учебных действий (УУД):</b></p> <p>3.1. Регулятивные УУД, умение:<br/>определять и формулировать цели деятельности;<br/>проговаривать последовательность действий;<br/>работать по предложенному плану;<br/>давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.</p> <p>3.2. Познавательные УУД, умение:<br/>добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;<br/>перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы;</p> <p>3.3. Коммуникативные УУД, умение:<br/>донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;<br/>слушать и понимать речь других;<br/>совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятия и следовать им;</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p><b>Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование (индивидуальное),</li> <li>- соревнования, спартакиады, матчи, турниры,</li> <li>- педагогическое наблюдение,</li> <li>- отзывы детей и родителей.</li> </ul> <p><b>Контроль</b> осуществляется: по состоянию здоровья - врачом школы, по двигательной активности - на основании результатов тестов.</p> <p>Способы фиксации результата:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),</li> <li>2. Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.</li> </ol> <p>Дневники достижений</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Календарно-тематическое планирование рабочей программы.

| №<br>п/п | Раздел (или тема) учебно-тематического плана,<br><b>форма,<br/>содержание занятия<br/>(теория, практика).<br/>Оборудование, пособия</b>                                                         | Количество часов |          | Дата проведения |          | <b>Форма<br/>контроля/<br/>диагности</b>                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------------|----------|--------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                 | теория           | практика | по плану        | по факту |                                                                    |
| 1.       | Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности<br>Форма занятия: Традиционное<br>Теория: Инструктаж по технике безопасности.<br>Практика: просмотр презентации.<br>Заполнение анкеты. | 0,5              | 1,5      | 01-04.09        |          | Запись сведений о проведении инструктажа в журнал.<br>Анализ анкет |
| 2.       | Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.<br>Форма занятия: Традиционное<br>Теория: Правила игры в футбол.                                                                   | 0,5              | 1,5      | 01-04.09        |          |                                                                    |
| 3.       | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы<br>Форма занятия: Традиционное                                                                          | -                | 2        | 06-11.09        |          |                                                                    |
| 4.       | Ведение мяча различными частями стопы. Игра «пятнашки»<br>Форма занятия: Традиционное<br>Теория: История возникновения и развития игры в футбол.                                                | 0,5              | 1,5      | 06-11.09        |          |                                                                    |
| 5.       | Ведение мяча с изменением направления. Игра «хвосты»<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                             | -                | 2        | 13-18.09        |          |                                                                    |
| 6.       | Ведение мяча с заданием. Эстафеты с мячами.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                      | -                | 2        | 13-18.09        |          |                                                                    |
| 7.       | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ускорения из различных положений.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                | -                | 2        | 20-25.09        |          |                                                                    |
| 8.       | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы<br>Форма занятия: Традиционное<br>Теория: Здоровый образ жизни – режим дня.                             | 0,5              | 1,5      | 20-25.09        |          |                                                                    |
| 9.       | Удар внутренней стороной стопы. Передачи в парах. Эстафеты.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                      | -                | 2        | 27.09-02.10     |          |                                                                    |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |     |             |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------|--|--|
| 10. | Удар внутренней стороной стопы.<br>Передачи в парах в движении.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                              | -   | 2   | 27.09-02.10 |  |  |
| 11. | Совершенствование техники ведения мяча. Жонглирование. Игра «пятнашки по номерам»<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                            | -   | 2   | 04-09.10    |  |  |
| 12. | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника<br>Форма занятия: Традиционное<br>Теория: Здоровый образ жизни – питание и гигиена.                                                                                      | 0,5 | 1,5 | 04-09.10    |  |  |
| 13. | Вбрасывание мяча из-за боковой линии.<br>Передачи в парах. Ускорения из различных положений.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                 | -   | 2   | 11-16.10    |  |  |
| 14. | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                          | -   | 2   | 11-16.10    |  |  |
| 15. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br>Форма занятия: Традиционное<br>Теория: О вреде курения и алкоголизма на спортивные результаты.                                                                                                   | 0,5 | 1,5 | 18-23.10    |  |  |
| 16. | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                                             | -   | 2   | 18-23.10    |  |  |
| 17. | Удар по летящему мячу средней частью подъема. Эстафеты.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                                      | -   | 2   | 25-30.10    |  |  |
| 18. | Вбрасывание мяча из-за боковой линии.<br>Удары по воротам серединой подъема.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                 | -   | 2   | 25-30.10    |  |  |
| 19. | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.<br>Форма занятия: Традиционное<br>Теория: О вреде курения и алкоголизма на спортивные результаты.                                                                                                                         | 0,5 | 1,5 | 01-06.11    |  |  |
| 20. | Обманные движения (финты). Беговые упражнения.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                                               | -   | 2   | 01-06.11    |  |  |
| 21. | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                                      | -   | 2   | 08-13.11    |  |  |
| 22. | Обманные движения (финты). Игра «пятнашки».<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                                                  | -   | 2   | 08-13.11    |  |  |
| 23. | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.<br>Форма занятия: Традиционное<br>Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека - на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательные системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. | 0,5 | 1,5 | 15-20.11    |  |  |
| 24. | Вбрасывание мяча из-за боковой линии.<br>Удары по воротам серединой подъема.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                 | -   | 2   | 15-20.11    |  |  |
| 25. | Игровые упражнения 1х1.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                                                                      | -   | 2   | 22-27.11    |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |     |             |  |              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------|--|--------------|
| 26. | Игровое упражнение «стенка»<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                                                                   | -   | 2   | 22-27.11    |  |              |
| 27. | Обманные движения (финты). Удары по воротам серединой подъема.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                                | -   | 2   | 29.11-04.12 |  |              |
| 28. | Игровое упражнение «стенка». 2х1.<br>Беговые упражнения.<br>Форма занятия: Традиционное<br>Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека - на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательные системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. | 0,5 | 1,5 | 29.11-04.12 |  |              |
| 29. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                       | -   | 2   | 06-11.12    |  |              |
| 30. | Обманные движения (финты). Удары по воротам. Ускорения из различных положений.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                | -   | 2   | 06-11.12    |  |              |
| 31. | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                      | -   | 2   | 13-18.12    |  |              |
| 32. | Игровое упражнение «стенка». 2х1.<br>Удары по воротам.<br>Форма занятия: Традиционное<br>Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека - на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательные системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ.   | 0,5 | 1,5 | 13-18.12    |  |              |
| 33. | Игровые упражнения 1х1, 2х1.<br>Ускорения из различных положений.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                             | -   | 2   | 20-25.12    |  | Тестирование |
| 34. | Обманные движения (финты). Удары по воротам.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                                                  | -   | 2   | 20-25.12    |  |              |
| 35. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                       | -   | 2   | 27-31.12    |  |              |
| 36. | Игровые упражнения 1х1, 2х1. Удары по воротам.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                                                | -   | 2   | 27-31.12    |  |              |
| 37. | Игровые упражнения 1х1, 2х1. Эстафеты.<br>Форма занятия: Традиционное<br>Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека - на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательные системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ.                           | 0,5 | 1,5 | 10-15.01    |  |              |
| 38. | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                      | -   | 2   | 10-15.01    |  |              |
| 39. | Резаные удары. Игра «квадрат 4х1»<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                                                             | -   | 2   | 17-22.01    |  |              |
| 40. | Удар по мячу серединой лба. Передачи в движении.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                                                              | -   | 2   | 17-22.01    |  |              |

|     |                                                                                                                                                                                                                               |     |     |             |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------|--|--|
| 41. | Удар боковой частью лба. Ведение с заданием.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                   | -   | 2   | 24-29.01    |  |  |
| 42. | Остановка катящегося мяча подошвой. Игровые упражнения 1х1, 2х1.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                               | -   | 2   | 24-29.01    |  |  |
| 43. | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Эстафеты.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                   | -   | 2   | 31.01-05.02 |  |  |
| 44. | Остановка мяча грудью. Игра «квадрат 4х1».<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                     | -   | 2   | 31.01-05.02 |  |  |
| 45. | Совершенствование техники ведения мяча. Удары после ведения.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                   | -   | 2   | 07-12.02    |  |  |
| 46. | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                 | -   | 2   | 07-12.02    |  |  |
| 47. | Отбор мяча подкатом. Борьба за мяч. Игра «квадрат 4х1».<br>Форма занятия: Традиционное<br>Теория: Здоровый образ жизни – режим, питание и гигиена, значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека.              | 0,5 | 1,5 | 14-19.02    |  |  |
| 48. | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                           | -   | 2   | 14-19.02    |  |  |
| 49. | Обводка стоек, удар по воротам. Игровые упражнения 1х1, 2х1. Эстафеты.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                         | -   | 2   | 21-26.02    |  |  |
| 50. | Финт остановкой. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                       | -   | 2   | 21-26.02    |  |  |
| 51. | Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите. Отбор мяча.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                     | -   | 2   | 28.02-05.03 |  |  |
| 52. | Тактические действия в нападении. Удар по воротам.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                             | -   | 2   | 28.02-05.03 |  |  |
| 53. | Игра «пятнашки». Совершенствование техники ведения мяча.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                       | -   | 2   | 09-12.03    |  |  |
| 54. | Беговые упражнения. Двухсторонняя игра.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                        | -   | 2   | 09-12.03    |  |  |
| 55. | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Игра «ручной мяч»<br>Форма занятия: Традиционное<br>Теория: Здоровый образ жизни – режим, питание и гигиена, значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека. | 0,5 | 1,5 | 14-19.03    |  |  |
| 56. | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                 | -   | 2   | 14-19.03    |  |  |
| 57. | Игровые упражнения 1х1, 2х1. Ускорения из различных положений.<br>Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                 | -   | 2   | 21-26.03    |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                       |     |     |             |  |              |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------|--|--------------|
| 58. | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Форма занятия: Традиционное                                                                                  | -   | 2   | 21-26.03    |  |              |
| 59. | Обманные движения (финты). Удары по воротам серединой подъема. Форма занятия: Традиционное                                                                                                                            | -   | 2   | 28.03-02.04 |  |              |
| 60. | Беговые упражнения. Двухсторонняя игра. Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                   | -   | 2   | 28.03-02.04 |  |              |
| 61. | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ускорения из различных положений. Форма занятия: Традиционное                                                                                                         | -   | 2   | 04-09.04    |  |              |
| 62. | Тактические действия в нападении. Удар по воротам. Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                        | -   | 2   | 04-09.04    |  |              |
| 63. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Форма занятия: Традиционное                                                                                                                   | -   | 2   | 11-16.04    |  |              |
| 64. | Беговые упражнения. Двухсторонняя игра. Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                   | -   | 2   | 11-16.04    |  | Тестирование |
| 65. | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Игра «ручной мяч»<br>Форма занятия: Традиционное<br>Здоровый образ жизни – режим, питание и гигиена, значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека. | 0,5 | 1,5 | 18-23.04    |  |              |
| 66. | Обводка стоек, удар по воротам. Игровые упражнения 1х1, 2х1. Эстафеты. Форма занятия: Традиционное                                                                                                                    | -   | 2   | 18-23.04    |  |              |
| 67. | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по воротам серединой подъема. Форма занятия: Традиционное                                                                                                                 | -   | 2   | 25-30.04    |  |              |
| 68. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Форма занятия: Традиционное                                                                                                                   | -   | 2   | 25-30.04    |  |              |
| 69. | Игровые упражнения 1х1, 2х1, 3х1<br>Эстафеты. Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                             | -   | 2   | 04-07.05    |  |              |
| 70. | Игра «ручной мяч». Сдача нормативов. Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                      | -   | 2   | 04-07.05    |  | Тестирование |
| 71. | Игровые упражнения «удержание мяча». Удары по воротам. Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                    | -   | 2   | 10-14.05    |  |              |
| 72. | Беговые упражнения. Двухсторонняя игра. Форма занятия: Традиционное                                                                                                                                                   | -   | 2   | 10-14.05    |  |              |

#### Методическое обеспечение рабочей программы.

| № п/п | Раздел (тема) учебного плана  | Форма занятия                                       | Методы и приемы                                                                                                                                                                       | Методические пособия, ЭОР                    | Формы контроля            |
|-------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|
| 1     | <b>Теоретические сведения</b> | Лекция<br>Беседа<br>Рассказ<br>Объяснение материала | <b>Словесный метод</b> (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ, словесная оценка и коррекция, анализ текста, словесный комментарий, постановка задач) | Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987 | Коллективный анализ работ |

|   |                               |                                                |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                  |                        |
|---|-------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 2 | <b>ОФП</b>                    | Самостоятельная работа                         | <b>Практический метод</b> (самостоятельная работа, работа под руководством педагога, выполнение упражнений) | Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986 | Тестирование           |
| 3 | <b>Специальная подготовка</b> | Объяснение материала<br>Самостоятельная работа | <b>Практический метод</b> (самостоятельная работа, работа под руководством педагога, выполнение упражнений) | Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986                                                                                                                                           | Тестирование           |
| 4 | <b>Техническая подготовка</b> | Объяснение материала<br>Самостоятельная работа | <b>Практический метод</b> (самостоятельная работа, работа под руководством педагога, выполнение упражнений) | Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981                                                                                                                                       | Тестирование           |
| 5 | <b>Тактическая подготовка</b> | Объяснение материала<br>Самостоятельная работа | <b>Практический метод</b> (самостоятельная работа, работа под руководством педагога, выполнение упражнений) | Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985                                                                                              | Самостоятельная работа |
| 6 | <b>Игровая подготовка</b>     | Объяснение материала<br>Самостоятельная работа | <b>Практический метод</b> (самостоятельная работа, работа под руководством педагога, выполнение упражнений) | Дасаев Р.Ф.: Мы все - одна команда. - М.: Физкультура и спорт, 1992                                                                                                              | Контрольное занятие    |
| 7 | <b>Соревнования</b>           | Объяснение материала<br>Самостоятельная работа | <b>Практический метод</b> (самостоятельная работа, работа под руководством педагога, выполнение упражнений) | Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986                                                                                                                                           | Игра<br>Самоанализ     |

### Библиография

#### Нормативно - правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

1. Об образовании в Российской Федерации // Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
3. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 // Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008;
5. Классификация программ -Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2, ст.12, п.4; гл. 10, ст. 75, п. 2) Порядок проектирования - Федеральный закон № 273-ФЗ (гл. 2, ст. 12, п. 5; гл. 10, ст. 75, п. 4).
6. Условия реализации Федерального закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9 ст. 14, п.1, 5, 6; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1),
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

(Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

8. Характеристика программ - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1, ст.2, п.9).
9. Содержание программ - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.25,гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4),
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Концепция развития дополнительного образования детей //распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
12. Организация образовательного процесса Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
13. Учебный план - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1, ст.2, п.22).
14. Целеполагание - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.10.ст.75, п.1),
15. Концепция развития дополнительного образования детей// распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
17. Организационные условия - Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст.13, п.3).
18. Буйлова, Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — № 15. — С. 567 – 572;

## **Литература**

### **Список литературы для педагога.**

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобрнауки России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. : ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

### **Список литературы для детей.**

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981
4. Авт.-сост. Ю.С. Лукашин. Я учусь играть в футбол: Энциклопедия юного футболиста. М.: Лабиринт Пресс, 2004
5. Дасаев Р.Ф.: Мы все - одна команда. - М.: Физкультура и спорт, 1992
6. Тюленьков С.Ю.: Футбол в зале: система подготовки. - М.: Терра-Спорт, 2000

### **Список литературы для родителей.**

1. Заваров А.: Футбол. - СПб: Питер, 2010
2. Андреев С.Н.: Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006
3. Монаков Г.В.: Подготовка футболистов. - М.: Советский спорт, 2007

## Приложения к программе.

### Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.

#### ОФП:

| №<br>п/п | Контрольные нормативы                                                       | 8 лет | 9 лет |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
|          |                                                                             |       |       |
| 1.       | Челночный бег 3х10 м или                                                    | 13,0  | 12,8  |
|          | бег 30 метров с высокого старта (сек)                                       | 7,3   | 7,1   |
| 2.       | Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий) | 1     | 2     |
| 3.       | Кросс без учета времени (м)                                                 | 300   | 500   |
| 4.       | Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)                           | 12,5  | 14,5  |
| 5.       | Полоса препятствий (количество баллов)                                      | 9     | 10    |
| 6.       | Прыжок в длину с места (см)                                                 | 120   | 135   |
| 8.       | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз                    | 1     | 2     |

#### Для полевых игроков:

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.

2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт ( за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

#### По технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

#### Для вратарей:

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.

Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.