

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 152  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

Протокол № 1

от 30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 152



Р.Ю.Клименко

Приказ № 149/ао от 30.08.2018

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Футболисты»**

Возраст учащихся 12 – 17 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик:

Антонов Артем Борисович

педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футболисты» относится к **физкультурно-спортивной направленности, базовому уровню освоения** и создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Программа разработана в соответствии с «Концепцией развития дополнительного образования детей», утвержденной Распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р; «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008; «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию», утвержденными Распоряжением комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

**Актуальность** программы состоит в удовлетворении потребностей подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал программы оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

**Отличительная особенность** программы «Футболисты» в том, что она предоставляет возможности подросткам, достигшим 12-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в подростковом коллективе.

Игры формируют у учащихся важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность, развиваются способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

### **Цель программы:**

- создание условий для физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам организация спортивной подготовки учащихся по футболу.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- дать знания о истории и современном развитии футбола, его роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям выполнения физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями ;
- дать знания о правилах игры в футболу, о спортивной терминологии;
- обучить технике и тактике игры в футбол;
- обучить технике передвижений, остановок, поворотов и стоек; технике ведения мяча ударами по мячу, остановкам мяча, технике ударов по воротам.

#### **воспитательные:**

- воспитывать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитывать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитывать целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, терпение, взаимопомощь, волевые качества.

#### **развивающие:**

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- развивать тактическое мышление, память, воображение.
- развивать психомоторные способности.

### **Условия реализации программы**

**Срок реализации** – 2 года.

**Возраст обучающихся** по программе – 12-17 лет.

**Условия приема** – на основании допуска врачом к занятиям.

**Режим занятий** –3 раза в неделю по 2 часа;

**Численность группы составляет:**

1 год обучения - 15 человек;

2 год обучения – 12 человек;

**Формы организации учащихся.**

- Групповая
- подгрупповая

**Формы проведения занятий.**

- Беседа

- Тренировка
- Соревнования
- Учебно-тренировочная игра

#### **Методы обучения:**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

#### **Формы подведения итогов:**

- соревнования;
- матчевые встречи.
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

#### **Ожидаемые результаты:**

##### **Предметные:**

##### **Знать:**

- правила охраны труда на занятиях по футболу;
- требования к инвентарю, спортивному залу и игровому полю, спортивной форме на занятиях; - оснащение спортсмена;
- краткие исторические сведения о развитие футбола;
- понятия о врачебном контроле и самоконтроле;
- основные понятия о спортивном массаже и применять основные приемы; причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футбола. Оказание первой помощи (до врача
- правила проведения игры в футбол; жесты судьи;
- расстановку игроков на поле.
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- правила судейства учебно-тренировочной игры

##### **Уметь:**

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом, осуществлять самоконтроль;
- выполнять упражнения по ОФП и СФП;
- выполнять правила безопасного поведения во время занятий футболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия ;
- соблюдать основные правила игры в футбол.
- выполнять строевые, легкоатлетические, гимнастические упражнения;
- выполнять упражнения технико-тактической подготовки (передвижение по полю сообразно игровой ситуации, удары в створ ворот, предотвращение ударов вратарем, игра вратаря как защитника);
- решать ситуационные задачи в различных игровых условиях; вести пробное судейство учебно-тренировочной игры.

##### **Метапредметные:**

##### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение на основе данного задания, уметь работать по предложенному преподавателю плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.;
- учиться выполнять различные роли в группе .

**Личностные:**

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве ;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Результатом обучения по данной программе можно считать освоение основных приемов игры в футбол, а также достижение таких результатов, как повышение дисциплины, активности и ориентация на здоровый образ жизни.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения.

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<b>Введение.</b>	4	2	2
2.	<b>История возникновения футбола.</b>	4	2	2
3.	<b>Техника передвижений и остановок.</b>	16	0	16
4.	<b>Техника ударов по мячу и остановок мяча.</b>	14	1	13
5.	<b>Пас.</b>	26	1	25
6.	<b>Техника ведения мяча.</b>	22	1	21

7.	<b>Техника защитных действий.</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
8.	<b>Тактика игры.</b>	<b>32</b>	<b>9</b>	<b>23</b>
9	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
10	<b>Фланговые передачи и завершение атаки.</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
11	<b>Игра вратаря.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
12	<b>ОФП.СФП.</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
13	<b>Учебно-тренировочные игры и соревнования</b>	<b>49</b>	<b>4</b>	<b>45</b>
14	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>

Второй год обучения.

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<b>Введение.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2.	<b>История возникновения футбола.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
3	<b>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
4	<b>Техника ударов по мячу и остановок мяча.</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>
5	<b>Пас.</b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>25</b>
6	<b>Техника ведения мяча.</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>
7	<b>Техника защитных действий.</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
8	<b>Тактика игры. Тактическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>30</b>
9	<b>Фланговые передачи и завершение атаки.</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
10	<b>Игра вратаря.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
11	<b>ОФП.СФП.</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
12	<b>Учебно-тренировочные игры и соревнования</b>	<b>48</b>	<b>5</b>	<b>43</b>
13	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>27</b>	<b>199</b>

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 149-а-0 от 30.08.2018

Директор ГБОУ школа № 152

Р.Ю.Клименко



**Календарный учебный график на 2018- 2019 учебный год**  
педагога Антонова А.Б.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Футболисты»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебный часов	Режим занятий
1 год	11.09.2018	08.06.2019	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2-й	04.09.2018	01.06.2019	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЕ «ФУТБОЛИСТЫ»**

**Методические пособия**

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.
2. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2008.
3. Полишкис М.С., Выжгин В.А. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура, образование и наука, 2009.
4. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 2009.
5. Подборка портретов выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
6. Содержание технической и тактической подготовки (приложение 1).
7. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке для полевых игроков и вратарей (приложение2).

**ЭОР:**

1. Банников С.Е., Миняев Р.И. Футбол. Электронное учебно-методическое пособие. Екатеринбург, 2008. [http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/690/28690/11903?p\\_page=1](http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/690/28690/11903?p_page=1)
2. <http://fcior.edu.ru/>

**Материально-техническое оснащение:**

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой, вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой, раздевалкой.
- мячи футбольные (12-15 шт.);
- форма для соревнований по футболу;
- манишки;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- свисток.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ**

## Содержание технической и тактической подготовки.

### Техническая подготовка.

- **Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
- **Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.
- **Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.
- **Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.
- **Ведение мяча.** Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.
- **Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.
- **Тактика игры вратаря:** Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.
- **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.
- **Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

### Тактическая подготовка.

*Тактика нападения.*

- **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
- **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
- **Групповые действия:** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

*Тактика защиты.*

- **Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.
- **Групповые действия.** Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.
- **Тактика вратаря.** Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

**Контрольные нормативы  
по физической и технической подготовке для полевых игроков и вратарей.**

**- ОФП:**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		11-12 лет	13-14 лет	15-16лет	17 лет
1	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	7,5	7,3	7,1	7,0
2	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	5,5	5,2	5,1	5,0
3	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	3	4	5	5
4	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
5	Многоскок (м)	11,5	12,5	13,5	14
6	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7	Прыжок в длину с места (см)	190	220	230	240
8	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	5	7	8	10

**- по технической подготовке:СФП**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	10	18	20

**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 5x30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращение 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 (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 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. Доставка 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.