

Управление образования, спорта и молодежной политики
администрации Тоншаевского муниципального района

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Пижемская средняя школа»**

Согласована
на педагогическом совете

« 22 » августа 2024г

протокол №24

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

_____ А.С. Якимова

Приказ № 185-од

«30» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
*физкультурно-спортивной направленности***

«Мини-футбол»

(срок реализации 1 год,

для детей 10-12 лет)

Разработчик:

Маковеева Юлия

Евгеньевна,

педагог дополнительного
образования

п.Пижда 2024 г.

**Информационная карта общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Мини-футбол»**

1	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол».
2	Авторы программы	Маковеева Юлия Евгеньевна, педагог дополнительного образования
3	Руководитель	Якимова Алена Сергеевна
4	Территория, представившая программу	Тоншаевский район
5	Название проводящей организации	МОУ Пижемская СОШ
6	Адрес организации	606930 р.п Пижма ул.Калинина д 8
7	Телефон	8 (831) 51-93-3-96
8	Форма проведения	Теоретические и практические групповые занятия
9	Цель программы	Создание условий для оздоровления детей, формирования культуры здорового образа жизни через занятия мини-футболом.
10	Направленность программы	Спортивная
11	Сроки реализации программы	1 года
12	Место реализации программы	р.п. Пижма
13	Официальный язык программы	Русский
14	Общее количество участников программы (детей и взрослых)	15
15	География участников программы	Тоншаевский район.
16	Условие участие в программе	Дети 10 – 12 лет
17	Условия размещения участников программы	помещение МОУ Пижемская СОШ – спортивный зал
18	Краткое содержание	<i>Мини-футбол это командная игра</i>

	программы	
19	Ожидаемый результат	<p>В процессе реализации программы обучающиеся <u>будут знать</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю зарождения и развития мини-футбола; - необходимые для игры физические качества и правила их тестирования; - правила игры, соревнований, судейства; - основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения; - технические приемы и тактическое взаимодействие в мини-футболе;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям для повышения уровня физической подготовленности. В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, нацелена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники мини-футбола, выполнения контрольных нормативов и имеет углубленный уровень освоения.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Конституция Российской Федерации
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный Закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

5. Федеральный Закон от 18 апреля 2018 г. N85-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"
6. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. Правительством Нижегородской области от 27.06.2017г. № 1001-р)
9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196)[Программы школ. ЭКСПЕРТИЗА/Тоншаевская/Втюриной 1/Мини-футбол/СанПин и мед. документы/Оценка эффективности оздоровления в загородных лагерях.doc](#)

Актуальность программы. Высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности. Программа дополнительного образования детей «Мини-футбол» направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта мини-футбол в нашей стране, разработана с целью повышения физического потенциала обучающихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Отличительная особенность данной образовательной программы состоит в том, что в существующих программах в большинстве своем преобладали нормативы, учебные материалы и спортивные термины «большого» футбола. Как правило, такие учебные пособия были объединены с программой для учащихся специализированных классов по игровым видам спорта. Но сегодня требования к современному мини-футболу возрастают. В связи с этим возникла необходимость и актуальность не только в корректировке, но и полном пересмотре многих аспектов обучения. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий мини-футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям мини-футболом.

Новизна. Мини-футбол - командный, увлекательный, зрелищный, сравнительно молодой вид спорта. В настоящее время становится всё более популярным и массовым. В то же время такой вид спорта не особенно развит в нашем поселке.

Педагогическая целесообразность заключается в повышении роли физической культуры обучающихся, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни. Реализация программы оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр, у занимающихся мини-футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Основополагающие принципы:

Системность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность подачи программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель: создание условий для оздоровления детей, формирования культуры здорового образа жизни через занятия мини-футболом.

Задачи:

- познакомить с правилами игры, соревнований;
- способствовать освоению техники и тактики игры;
- заинтересовать игрой в мини-футбол;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку;
- формировать основы здорового образа жизни;
- мотивировать к регулярным занятиям спортом и самостоятельной организации своего досуга средствами физической культуры;

- развивать основные двигательные качества, быстроту, ловкость, выносливость;
- воспитывать нравственные и волевые качества, дисциплину, коллективизм, потребности в личном физическом совершенствовании;
- подготовить к соревнованиям районного уровня.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 16-17 лет.

Краткая характеристика возраста.

16-17 лет - подростковый возраст, отличающийся мощным подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой организма. В это время происходит не только физическое созревание человека, но и интенсивное формирование личности, энергичный рост моральных и интеллектуальных сил. К этим годам подросток становится зрелым в половом отношении, но его физическое и духовное развитие еще далеко не завершено, физическая и духовная зрелость наступает примерно позже.

В этом возрасте характерны стремление ко всему новому, необычному, стремление к активной деятельности. Подростковый возраст — это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст исканий, особенно если это имеет общественное значение, возраст кипучей деятельности, энергичных движений.

Сроки реализации образовательной программы 1 год.

Формы и методы занятий: спортивная игра, тренировка, соревнование, открытое занятие, комплексное занятие, учебно-тренировочное занятие, игра, беседа, тестирование и др.

Условия набора детей в объединение: принимаются все желающие при наличии медицинской справки, разрешающей занятия в группе.

Наполняемость в группах составляет: не менее 15 человек.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

Ожидаемый результат.

В процессе реализации программы обучающиеся будут знать:

- историю зарождения и развития мини-футбола;
- необходимые для игры физические качества и правила их тестирования;
- правила игры, соревнований, судейства;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- технические приемы и тактическое взаимодействие в мини-футболе;

будут уметь:

- организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

будут иметь:

- интерес к систематическим занятиям мини-футболом;
- общефизическую подготовку;

а также:

- укрепят здоровье, повысят уровень физической подготовки;
- приобретут навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- педагог будет иметь возможность выявить перспективных подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства.

Контроль и учет освоения программы.

Реализация программы предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов:

- **стартовый** – проводится в сентябре на период прихода ребенка в объединение, проходит в форме тестирования на предмет начального или исходного уровня физических качеств;
- **текущий** – проводится на каждом занятии в форме опроса, анализа, обсуждения, самоанализа и самооценки;
- **промежуточная аттестация** – в декабре и мае в форме тестирования, соревнования.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях; обсуждение; анализ, самоанализ; тестирование; участие в открытых занятиях и др.

ПРИНЯТО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ Пижемской СОШ

_____ Каргопольцева.М.А.

от « 1 » сентября 2021 года

« 1 » сентября 20201года

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Мини-футбол» на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Сводные данные в неделях								
	01.09-05.09	7.09-12.09	14.09-19.09	21.09-26.09	28.09-03.10	05.10-10.10	12.10-17.10	19.10-24.10	26.10-31.10	02.11-7.11	9.11-14.11	16.11-21.11	23.11-28.11	30.11-05.12	7.12-12.12	14.12-19.12	21.12-26.12	28.12-02.01	04.01-9.01	11.01-16.01	18.01-23.01	25.01-30.01	01.02-06.02	8.02-13.02	15.02-20.02	22.02-27.02	01.03-06.03	8.03-13.03	15.03-20.03	22.03-27.03	29.03-03.04	05.04-10.04	12.04-17.04	19.04-24.04	26.04-01.05	3.05-08.05	10.05-15.05	17.05-22.05	24.05-29.05	Аудио. занятия	Промеж. атт	Рез. уч. вр.	Итог. атт.	Каникулы	
1	1	1	1	1	1	1	1	Р	1	1	1	1	1	1	1	П	К	К	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	И	Р	34	1	2	1	2					

Условные обозначения:

Аудиторные занятия – 1 Резерв учебного времени – Р Промежуточная аттестация – П Итоговая аттестация – И Каникулы – К

Учебно-тематический план.

1 год обучения: 36 часов в год.

№	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Тестирование.	0,5	0,5	1	Тестирование
1.	Общая физическая подготовка	0,5	4,5	5	Контрольные испытания Наблюдение Диagn.личн.кач.
2.	Специальная физическая подготовка.	0,5	5,5	6	Контрольные испытания Наблюдение Диagn.личн.кач.
2.1.	Упражнения на развитие спортивных качеств	0,5	5,5	1	
3.	Техническая подготовка	2	8	10	Наблюдение Диagn. уровня освоен. прогр.
3.1.	Техника игры	2	8	10	
4.	Тактическая подготовка	2	4	6	Наблюдение Диagn. уровня освоен. прогр.
4.1.	Атакующая тактика.	1	2	3	
4.11.	Оборонительная тактика.	1	2	3	
5.	Учебные соревнования		6	6	
	Промежуточная и итоговая аттестация	-	2	2	Контрольные испытания Тестирование Соревнование
	ИТОГО за год:	5,5	30,5	36	

Ожидаемые результаты освоения программы обучения.

Учащийся будет знать:	Учащийся будет уметь:	Учащийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:	Учащийся способен проявлять следующие отношения:
- совершенствование технических приемов и тактического взаимодействия в мини-футболе	- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере - совершенствовать приемы успешной игры	- укрепят здоровье - сформируют культуру здорового образа жизни	- приобретут стойкий интерес к систематическим занятиям - сформируют навыки спортивной этики - сформируют нравственные и волевые качества, потребность в

			<i>лично́м физическом совершенствова́нии</i>
--	--	--	--

Содержание разделов.

В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которым даются задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр проводят сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе.

Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Понятие физическая культура и физические упражнения. Здоровый образ жизни.

Практика: тестирование на уровень физических способностей

Основы знаний.

Теория: История мини-футбола. Футзал. Правила, касающиеся игры, инвентаря, поля и формы этого направления. Личная гигиена. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю. Всесторонняя физическая подготовка как фактор укрепления здоровья. Морально – волевая и психологическая подготовка. Правила игры в мини-футбол. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов, конуса, мячи, сетка.

Практика: изучение сигналов и жестов судьи.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Практика: *Строевые упражнения.* Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении. *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. *Упражнения с предметами.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом. Упражнения с отягощением:

упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. *Акробатические упражнения.* Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. *Легкоатлетические упражнения.* Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания. *Гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Понятие «Специальная физическая подготовка». Важность СФП.

Практика: *Упражнения для развития силы.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. *Упражнения для развития быстроты.* Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях). Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками,

стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). *Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др. *Упражнения для развития специальной выносливости.* Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. *Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.* Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Техника игры.

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры. Ведение и остановки мяча, ведение мяча различными способами. Удары по мячу. Прямой и резаный удар по мячу. Обманные движения (финты), отбор мяча, перехват мяча, ввод мяча в игру. Техника игры вратаря. Анализ выполненных технических приемов.

Практика: *Удары по мячу ногой.* Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полуплета (всеми способами). *Удары по мячу головой.* Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность. *Остановка мяча.* Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся

игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком. *Ведение мяча.* Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру. *Отбор мяча.* Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора. *Вбрасывание мяча.* Вбрасывание из-за боковой линии с места - положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). *Техника игры вратаря.* Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Тактика нападения и защиты – тактические схемы игры в нападении и защите. Индивидуальные действия без мяча и с мячом, групповые действия, взаимодействие двух и более игроков, выбор позиции на поле.

Практика: Отработка тактики в нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. *В защите.* Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. *Тактика вратаря.* Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство

партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот. *Судейская практика.* Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

Промежуточная аттестация. Тестирование (контрольные нормативы). Соревнование.

Методическое обеспечение.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для мини-футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность мини-футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включаются элементы соревнований.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки мини-футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике мини-футбола и совершенствования ее.

Для успешного овладения программным материалом занятия сочетаются с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом.

Структура занятий.

Традиционная форма занятия включает в себя: подготовительную часть (сообщение цели и задач занятия, разминка, подготовительные упражнения), основная часть (подводящие и обучающие упражнения) и заключительная часть (коллективная рефлексия и подведение итогов).

Изучение теоретического материала программы проводятся в форме 10-15 минутных бесед, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала используются наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог, подбирая материал для занятий, наряду с новым, обязательно включает в занятия упражнения, приемы техники

и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Большинство практических занятий проводится на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду при температуре не ниже -10 градусов мороза.

В конце занятия педагог рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения, дает задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Для эффективности обучения техническим приемам игры **используется учебное оборудование:** отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы:

1. Помещение, отвечающее требованиям: - сухое, хорошо проветриваемое помещение.
2. Волейбольные и футбольные мячи.
3. Набивные мячи.
4. Гимнастические скамейки.
5. Скакалки.
6. Палка гимнастическая.
7. Обруч гимнастический
8. Гимнастические стенка.
9. Гимнастические маты
10. Теннисные мячи.
11. Стойки для обводки
12. Ворота мини-футбольные с сеткой.
13. Насос ручной со штуцером

Форма организации деятельности обучающихся: - групповая, индивидуально-групповая, в подгруппах и парах, участие в соревнованиях., учебно-тренировочное занятие, игра, беседа и др.

Методы обучения

Методы практико-ориентированной деятельности: упражнения, тренировка

Словесные: объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация

Методы проблемного обучения: постановка проблемных вопросов; объяснение основных понятий, терминов, определений; создание проблемных ситуаций

Метод игры

Наглядные: показ, исполнение тренером, наблюдение. Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, тренера, команды.

В реализации программы используются ***педагогические технологии:***

- здоровьесберегающие;
- игрового обучения;
- развивающего обучения;

- проблемного обучения;
- коллективно-творческого дела.

Оценочные материалы.

Тестирование.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Обучающемуся, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

№ п/п	Упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ		
			10	11	12
1	Бег 30 метров, сек	5	5,3	5,0	4,7
		4	5,8	5,5	5,2
		3	6,3	6,0	5,8
2	Прыжок в длину, см	5	200	210	220
		4	190	200	210
		3	180	190	200
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	7,3	7,1	7,0
		4	7,7	7,5	7,4
		3	8,1	7,9	7,8
4	Подтягивание, кол-во раз	5	14	16	18
		4	12	14	16
		3	10	12	14

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9
Бег 400м (сек)			
6-минутный бег (м)			1400
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0
Бег 5x30м с ведением мяча (сек)			
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			

Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)			
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)			
Бросок мяча на дальность (м)			

(см. Приложение 1)

Соревновательная деятельность.

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, городских.

По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

**Мониторинг результатов обучения
по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Мини-футбол»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка ребенка				
1.1 Теоретические знания по основным разделам (темам) учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	1. <u>Низкий уровень</u> – учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; 2. <u>Средний уровень</u> - объем усвоенных знаний составляет 50 – 65%; 3. <u>Хороший уровень</u> – учащийся освоил практически весь объем знаний, за конкретный период от 66% до 85%; 4. <u>Высокий уровень</u> – учащийся освоил весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период на 100%	2 -2,8 2,9 – 3,9 4 – 4,4 4,5 - 5	Опрос, проверка теоретических знаний
1.2 Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	1. <u>Низкий уровень</u> - ребенок, избегает употреблять специальные термины; 2. <u>Средний уровень</u> - учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой; 3. <u>Хороший уровень</u> – учащийся осознанно употребляет специальные термины; 4. <u>Высокий уровень</u> - специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	2 - 2,8 2,9 – 3,9 4 – 4,4 4,5 - 5	Наблюдение
2. Практическая подготовка ребенка.				
2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам и	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	1. <u>Низкий уровень</u> – ребенок овладел менее чем 50% предусмотренных умений и навыков; 2. <u>Средний уровень</u> – объем усвоенных умений и навыков составляет 50 – 65%;	2 - 2,8 2,9 – 3,9	Творческое задание, наблюдение

<p>темам учебно-тематического плана программы)</p>		<p>3. <u>Хороший уровень</u> - объем усвоенных умений и навыков составляет 66 – 85%;</p> <p>4. <u>Высокий уровень</u> – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период на 100%</p>	<p>4 – 4,4</p> <p>4,5 - 5</p>	
<p>2.2 Владение специальным оборудованием и оснащением</p>	<p>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения</p>	<p>1. <u>Низкий уровень</u> – ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием и инструментами;</p> <p>2. <u>Средний уровень</u> – работает с оборудованием и инструментами с помощью педагога;</p> <p>3. <u>Хороший уровень</u> - работает с оборудованием и инструментами преимущественно самостоятельно, испытывает небольшие трудности;</p> <p>4. <u>Высокий уровень</u> – работает с оборудованием и инструментами самостоятельно, не испытывает трудностей</p>	<p>2 - 2,8</p> <p>2,9 – 3,9</p> <p>4 – 4,4</p> <p>4,5 - 5</p>	<p>Творческое задание, наблюдение</p>
<p>2.3 Творческие навыки</p>	<p>Креативность в выполнении практических заданий</p>	<p>1. <u>Низкий уровень</u> - учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие задания педагога;</p> <p>2. <u>Средний уровень</u> – в работе учащегося проявляется начальный (элементарный) уровень развития креативности. Учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога;</p> <p>3. <u>Хороший уровень</u> – задания учащимся выполняются на репродуктивном уровне. Учащийся выполняет в основном задания на основе предварительного разъяснения;</p> <p>4. <u>Высокий уровень</u> – творческий уровень, учащийся выполняет практические задания с элементами творчества</p>	<p>2 - 2,8</p> <p>2,9 – 3,9</p> <p>4 – 4,4</p> <p>4,5 - 5</p>	<p>Творческое задание, наблюдение</p>

3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
<p>3.1 Учебно-интеллектуальные умения</p> <p>3.1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу</p>	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	<p>1. <u>Низкий уровень</u> – учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;</p> <p>2. <u>Средний уровень</u> – работает с литературой с помощью педагога или родителей;</p> <p>3. <u>Хороший уровень</u> – работает с литературой практически самостоятельно, но иногда испытывает затруднения;</p> <p>4. <u>Высокий уровень</u> – работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений;</p>	<p>2 - 2,8</p> <p>2,9 – 3,9</p> <p>4 – 4,4</p> <p>4,5 - 5</p>	Анализ самостоятельной работы
<p>3.2 Учебно-коммуникативные умения</p> <p>3.2.1 Умение слушать и слышать педагога</p>	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	<p>1. <u>Низкий уровень</u> – учащийся с трудом усваивает информацию, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;</p> <p>2. <u>Средний уровень</u> – учащийся умеет слушать и выполняет задания, данные педагогом. Обращается за помощью при необходимости.</p> <p>3. <u>Хороший уровень</u> – большую часть заданий учащийся выполняет самостоятельно;</p> <p>4. <u>Высокий уровень</u> – учащийся работает самостоятельно.</p>	<p>2 - 2,8</p> <p>2,9 – 3,9</p> <p>4 – 4,4</p> <p>4,5 - 5</p>	Наблюдение
<p>3.3 Учебно-организационные умения и навыки</p> <p>3.3.1 Умение организовать свое рабочее место</p>	Способность самостоятельно подготовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	<p>1. <u>Низкий уровень</u> – учащийся овладел менее чем 50% объема навыка самостоятельной подготовки своего рабочего места к деятельности и уборки его за собой;</p> <p>2. <u>Средний уровень</u> – объем усвоенных навыков составляет 50 – 65%;</p> <p>3. <u>Хороший уровень</u> - объем усвоенных навыков составляет 66 - 85%;</p>	<p>2 - 2,8</p> <p>2,9 – 3,9</p> <p>4 – 4,4</p>	Наблюдение

		4. <u>Высокий уровень</u> – учащийся освоил весь объем умений и навыков самостоятельной подготовки своего рабочего места к деятельности и уборки его за собой на 100%.	4,5 - 5	
3.3.2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<p>1. <u>Низкий уровень</u> – ребенок овладел менее чем 50% объема умений и навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой;</p> <p>2. <u>Средний уровень</u> – объем усвоенных умений и навыков составляет 50 – 65%;</p> <p>3. <u>Хороший уровень</u> - объем усвоенных умений и навыков составляет более 66 – 85%;</p> <p>4. <u>Высокий уровень</u> – учащийся освоил весь объем умений и навыков, предусмотренный программой за конкретный период</p>	<p>2 - 2,8</p> <p>2,9 – 3,9</p> <p>4 – 4,4</p> <p>4,5 - 5</p>	Наблюдение

Мониторинг развития качеств личности учащихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	ярко проявляются 5 баллов	проявляются хорошо 4 балла	слабо проявляются 3 балла	не проявляются 2 балла
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию,	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до	Уклоняется от поручений, безответствен. Часто недисциплинирован, нарушает правила

	<p>может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.</p>	<p>от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.</p>	<p>конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.</p>	<p>поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.</p>
<p>4. Нравственность, гуманность</p>	<p>Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям.</p>	<p>Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.</p>	<p>Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб.</p>	<p>Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.</p>
<p>5. Креативность, склонность к творческой деятельности</p>	<p>Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет задания. Может создать творческую команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения,</p>	<p>Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.</p>	<p>Выполняет творческие задания с помощью педагога. Может работать в группе при постоянной поддержке и контроле.</p>	<p>Не может работать в группе. Уровень выполнения заданий репродуктивный.</p>

	новые способы выполнения заданий.			
--	---	--	--	--

По всем показателям выводится средний балл и определяется уровень:

- 1 – 2,8 – низкий уровень
- 2,9 – 3,9 – средний уровень
- 4– 4,4 – хороший уровень
- 4,5 - 5 – отличный уровень

Воспитательная работа.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для педагога:

1. Веревкин М.П. Мини футбол на уроке физической культуры. – М.. «ТВТ Дивизион», 2006.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. «Олимпия. Пресс», 20018г.
3. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2017
3. Денни Милке. Футбол. Основы игры. «Астрель», 2007.
4. Кузнецов В.С., Колодгницкий Г.А., Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие, Эпас, 2006.
5. Ланда Б.Х. «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 20016.
6. Муравьев В.А. «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004
7. Орджаникидзе З.Г Физиология футбола.- «Человек», 2018.
8. Пантелеева Е.В. Убойный футбол и другие игры для детей.- «Феникс», 2018.
9. Петров А. Футбол-это жизнь (Взгляд из России).- М., 2004.
10. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов.- «Советский спорт», 2016.
11. Плетнев В. Футбол – класс. – М.,2014.
12. Полозов А. Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд.- М., «На каждый день», 2007.
13. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. Футбол для начинающих. «Астрель», 2016.
14. Сассо Э., Футбольный тренер.- «Терра-Спорт», 2003.
15. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2017

Для учащихся:

1. Андреев С., Алиев Э. «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2017
2. Власов А. «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
3. Перпелкин В.И. Восстановление работоспособности футболистов. М.: Олимпия. 2019
4. Полозов А. «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2016
5. Портных Ю.И. «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987

**Методические указания к выполнению упражнений
по общей физической подготовке:**

Бег 30 м с высокого старта проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Прыжок в длину с места: проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

Челночный бег 3x10 м: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки): выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрывает от поверхности.

Подтягивание (мальчики), кол-во раз: выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладин

