

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лебяжьевская специальная (коррекционная) школа-интернат»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора:  Е.В. Краснобаев
приказ от «31» августа 2022г. № 413



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 10–18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Дорофеев Игорь Александрович,
учитель физической культуры

с. Пионерское, 2022 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

Физическое воспитание как составная часть общей системы воспитания и образования служат целям всестороннего развития подрастающего поколения, подготовки его к труду и защите Родины.

Всеобщность физического воспитания учащейся молодежи является одной из главных задач современного общества. Постоянно растущий поток научной, технической и политической информации требуют большого умственного напряжения и значительных физических сил. В этой связи социально-политический заказ в сфере физического воспитания нацелен на физическое совершенство, предъявляя повышенные требования к уровню разносторонней подготовленности и здоровья. На реализацию поставленных задач направлены действующие программы физического воспитания, учреждений дополнительного образования, создающие максимально благоприятные условия не только физических, но и духовных способностей учащейся молодежи.

ОФП — имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия ОФП благотворно влияют на организм человека. Они ведут к равномерному развитию всех двигательных способностей, функциональной выносливости организма и одновременно к развитию моральных и волевых качеств характера. Воспитывают в учащихся чувство дисциплинированности, самообладания, ответственности, коллективизма и формирует жизненно важные двигательные умения и навыки, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Актуальность программы

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье воспитанника представляет собой критерии качества занятий по общей физической подготовке. В связи с ухудшением состояния здоровья детей и подростков охрана и укрепление их здоровья является одним из основных направлений в деятельности социального центра.

Причинами ухудшения состояния здоровья воспитанников являются:

- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- стрессовые воздействия, наследственность;
- распространение асоциальных привычек.

В связи с этим необходимо организовать работу спортивных секций по общей физической подготовке с учетом психологического комфорта каждого воспитанника, индивидуальных психофизических особенностей воспитанников, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье воспитанников, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого хотелось бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. От того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

Отличительные особенности программы заключаются в следующем:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься ОФП. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Адресат программы.

Программа спортивно-оздоровительной направленности «ОФП» составлена для обучающихся (юношей и девушек) 10-18 лет.

В этом возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развитие. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности - учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств. Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.

Юношеский возраст характеризуется завершением процессов формирования органов и систем организма, достижением функционального уровня взрослого человека. Данный период жизни благоприятен, как для занятия спортом, так и для занятий физической культурой. В этом возрасте продолжается дальнейшее совершенствование и формирование потенциала физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 2 часа в неделю, на обучение в течение одного года.

Объем программы: 68 часов.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Уровень сложности - стартовый.

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты.

Цель программы: Создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Планируемые результаты обучения

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися

Общие:

- правила техники безопасности при проведении занятий;
- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности.

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

1.3.Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия.	3	3	0	тестирование
2	Лёгкая атлетика	8	1	7	наблюдение, сдача нормативов
3	Гимнастика	8	1	7	наблюдение, сдача нормативов
4	Настольный теннис	13	1	12	наблюдение, соревнования
5	Лыжи	12	2	10	наблюдение, соревнования
6	Волейбол	8	1	7	наблюдение, соревнования
7	Футбол	8	1	7	наблюдение,

					соревнования
8	Баскетбол	6	1	5	наблюдение, соревнования
10	Промежуточная аттестация	2	-	2	
Итого		68	11	57	

Содержание программы

1. Вводные занятия – 3 часа.

Теория – 3 часа.

Физическая культура и спорт. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

2. Легкая атлетика – 8 часов.

Теория – 1 час.

Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств.

Практика – 7 часов.

Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты в цель на дальность. Тестовые испытания, соревнования по лёгкой атлетике.

3. Гимнастика – 8 часов.

Теория – 1 час.

Врачебный контроль и самоконтроль, причины травматизма.

Практика – 7 часов.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Тестовые испытания, соревнования по гимнастике.

4. Настольный теннис – 13 часов.

Теория – 1 час.

Права и обязанности игроков.

Практика – 10 часов.

Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры. Соревнования по настольному теннису.

5. Лыжи – 12 часов.

Теория – 2 час.

Психологическая, физическая и теоретическая подготовка.

Практика – 10 часов.

Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов. Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Лыжная гонка 3 км.

6. Волейбол – 8 часов.**Теория – 1 час.**

Правила игры, методические рекомендации, техника безопасности на занятиях.

Практика – 7 часов.

Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Тактические действия в нападении. Игры. Судейская практика.

7. Футбол – 8 часов.**Теория – 1 час.**

Объяснение упражнений с мячом направленных на выявление технической подготовленности футболиста.

Практика – 7 часов.

Удары на точность, силу, дальность. Ведение мяча. Финты. Тактика игры в нападении. Судейская практика. Групповые и командные действия. Соревнования по футболу.

8. Баскетбол – 6 часов.**Теория – 1 час.**

Правила игры. Принципы тренировочного процесса.

Практика – 5 часов.

Остановка шагом и прыжком. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Перехват, вырывание, забивание мяча.

9. Промежуточная аттестация – 2 часа.**Тематическое планирование**

№ п/п	Название раздела программы	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема	Форма занятия	Форма контроля
1.	Вводные занятия.	04.09.2022		1	Физическая культура и спорт	Беседа	Опрос
2.		04.09.2022		1	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	Беседа	Тестирование
3.		11.09.2022		1	Правила соревнований, места	Беседа	Опрос

					занятий, оборудование, инвентарь		
4.	Легкая атлетика	11.09.2022		1	Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств.	Беседа	Опрос
5-6		18.09.2022		2	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	Комбиниро- ванное	Наблюдение Нормативы
7-8		25.09.2022		2	Прыжки в длину с разбега	Комбиниро- ванное	Наблюдение Нормативы
9- 10		02.10.2022		2	Метание гранаты в цель на дальность	Комбиниро- ванное	Наблюдение Нормативы
11		09.10.2022		1	Контрольные испытания.	Комбиниро- ванное	Наблюдение Нормативы
12	Гимнастика	09.10.2022		1	Врачебный контроль и самоконтроль, причины травматизма.	Беседа	Опрос
13		16.10.2022		1	Строевые упражнения	Комбиниро- ванное	Наблюдение
14		16.10.2022		1	Общеразвивающие упражнения без предметов	Комбиниро- ванное	Наблюдение
15- 16		23.11.2022		2	Общеразвивающие упражнения с предметами	Комбиниро- ванное	Наблюдение
17- 19		13.11.2022 20.11.2022		3	Акробатические упражнения	Комбиниро- ванное	Наблюдение Нормативы
20	Настольный теннис	20.11.2022		1	Права и обязанности игроков.	Беседа	Опрос
21-		27.11.2022		2	Чередование	Комбиниро-	Наблюдение

22					приёмов игры по заданным квадратам	ванное	
23-24		04.12.2022		2	Контрудары.	Комбинированное	Наблюдение
25-26		11.12.2022		2	Тактика парной игры.	Комбинированное	Наблюдение
27-28		18.12.2022		2	Варианты тактики парной игры	Комбинированное	Наблюдение
29-32		25.12.2022 15.01.2023		4	Теннис.	Практическое	Соревнование
33-34	Лыжи	22.01.2023		2	Психологическая, физическая и теоретическая подготовка. Техника безопасности.	Беседа	Опрос
35		29.01.2023		1	Сочетание лыжных ходов	Комбинированное	Наблюдение
36		29.01.2023		1	Основные элементы тактики лыжных гонок	Комбинированное	Наблюдение
37-38		05.02.2023		2	Лыжная гонка.	Практическое	Наблюдение
39-40		12.02.2023		2	Лыжная гонка 1 км	Практическое	Соревнование
41-42		19.02.2023		2	Лыжная гонка 2 км	Практическое	Соревнование
43-44		26.02.2023		2	Лыжная гонка 3 км	Практическое	Соревнование
45		Волейбол	05.03.2023		1	Правила игры, методические рекомендации, техника безопасности на занятиях.	Беседа
46	05.03.2023			1	Передача мяча сверху двумя руками	Комбинированное	Наблюдение

						ванное	
47		12.03.2023		1	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача	Комбинированное	Наблюдение
48		12.03.2023		1	Тактические действия в нападении. Судейская практика	Комбинированное	Наблюдение
49-52		19.03.2023 02.04.2023		4	Волейбол.	Практическое	Соревнование
53	Футбол	09.04.2023		1	Объяснение упражнений с мячом направленных на выявление технической подготовленности футболиста. Удары на точность, силу, дальность	Беседа	Опрос
54		09.04.2023		1	Ведение мяча. Финты	Комбинированное	Наблюдение
55		16.04.2023		1	Тактика игры в нападении. Судейская практика	Комбинированное	Наблюдение
56		16.04.2023		1	Групповые и командные действия	Комбинированное	Наблюдение
57-60		23.04.2023 30.04.2023		4	Футбол.	Практическое	Соревнование
61	Баскетбол	07.05.2023		1	Правила игры. Принципы тренировочного процесса.	Беседа	Опрос
62		07.05.2023		1	Остановка шагом и прыжком. Передача мяча одной рукой от	Комбинированное	Наблюдение

					плеча и двумя руками сверху		
63		14.05.2023		1	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Перехват, вырывание, забивание мяча.	Комбинированное	Наблюдение
64-66		14.05.2023 21.05.2023		3	Баскетбол.	Практическое	Соревнование
67-68	Промежуточная аттестация.	28.05.2023		2	Промежуточная аттестация.	Практическое	Соревнование

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННЫХ - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34
Первое полугодие	с 1.09.2022 г. по 28.12.2022 г., 15 недель
Каникулы	с 29.12.2022 г. по 08.01.2023 г.
Второе полугодие	с 09.01.2023 г. по 30.05.2023 г. 19 недель
Промежуточная аттестация	28.05.2023

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации

Контроль степени результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы может проводиться в различных формах:

- форме аттестации;
- выступление на соревнованиях и показательных выступлениях;
- открытое занятие;
- осуществление диагностических процедур (зачет, сдача контрольных нормативов).

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, где определяются качественные критерии и обсуждаются с учащимися и их родителями

Основные методы диагностики – включённое педагогическое наблюдение и тестирование. Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития учащихся, увидеть слабые места программы и помочь педагогу скорректировать работу.

На основании анализа итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы объединения вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса. При сравнении результатов разрабатывается система действий, необходимых для достижения оптимального результата.

Сдача нормативов позволяет выявить и проследить динамику физического развития учащихся в течение всего периода обучения.

Материально-техническое обеспечение:

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с корзинами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Информационное обеспечение: компьютер, интернет.

Кадровое обеспечение

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным - педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Методические материалы

Комплексы упражнений «Общая и специальная физическая подготовка»

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперёд, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.

Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с набивным мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа,

прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.

Спортивные игры. футбол, баскетбол, волейбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

Оценочные материалы

Контрольные испытания:

- Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
- Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.
- Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

- Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.
- Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.
- Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.
- Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.
- Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

Список литературы:

1. Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт» 2008г
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт , 2010.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985,
5. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт,1973.
6. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. – М.,2002.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
8. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.
9. Волков С.В. « Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г
10. Мини-фубол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ,специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. 4.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.