

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 4»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
МАОУ ДО ЦДТ № 4
Протокол № 1 от «05» сентября 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ ДО ЦДТ № 4
Л.Н. Тарасенко

Приказ № 160 от «05» сентября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Футбол и другие подвижные игры»
Направленность физкультурно-спортивная
Уровень стартовый
Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации программы 1 год (108 часов)

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Лучискенс Александр Викторович

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Цель и задачи	6
Содержание	7
Планируемые результаты	9
Календарный учебный график	10
Условия реализации программы	11
Формы аттестации и оценочные материалы	12
Методические материалы	13
Воспитательная деятельность	14
Список литературы	18
Приложение 1	19
Приложение 2	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными документами в сфере образования Российской Федерации и Красноярского края:

1) Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);

2) Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3) Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

4) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р. «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

5) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р. «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

7) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;

9) Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

11) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

12) Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»

(вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

13) Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

15) Распоряжение администрации города Красноярск от 11.02. 2021 № 7-соц «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования в системе образования в городе Красноярске».

Данная программа разработана с учетом Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края (2025г.).

Реализация данной программы осуществляется в соответствии с уставом муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества № 4» (далее – МАОУ ДО ЦДТ № 4) и локальными нормативными актами, регулирующими деятельность МАОУ ДО ЦДТ № 4.

Направленность программы

Программа «Футбол и другие подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована:

- на приобщение и ознакомление обучающихся с игрой в футбол и другие подвижные игры с мячом;
- на развитие основных физических качеств и способностей обучающихся, укрепление здоровья;
- на расширение сферы спортивно-культурных контактов обучающихся, занимающихся в объединении;
- на пропаганду здорового образа жизни и профилактику вредных привычек и правонарушений; воспитание высоких морально-этических и волевых качеств у обучающихся.

Новизна программы

Новизна программы заключается в применении большой игровой практики, что представляет собой эффективный метод физического, интеллектуального и морального воспитания. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

Актуальность программы

В настоящее время физическое, психическое, нравственное оздоровление подрастающего поколения - актуальный социальный заказ

общества, а традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях не обеспечивает необходимый уровень всестороннего физического развития и подготовленности обучающихся.

Образовательная деятельность по освоению дополнительной программы обучающимися, способствует сформированности компетенций таких как: самоопределение, самоорганизация, ценностно-смысловая и др. Этим, а также неугасающим интересом обучающихся к спорту, желанием развиваться, быть здоровым человеком, обуславливается актуальность данной программы.

Отличительные особенности

Основной особенностью данной программы является тот факт, что ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни. Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота. При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии.

Обучение по программе «Футбол и другие подвижные игры» предполагает возможность наставнической деятельности в целях эффективного взаимодействия и поддержки от обучающихся, владеющих навыками на более высоком уровне и обладающих организаторскими и лидерскими качествами, и в целях самореализации обучающихся в качестве добровольных помощников. Все это, в свою очередь, способствует более эффективному достижению личностных результатов, предусмотренных данной программой.

Адресат программы

Возраст обучающихся - 5-7 лет, в том числе обучающиеся с особыми образовательными потребностями. На обучение по программе принимаются обучающиеся, имеющие медицинское разрешение на занятие указанными видами спорта.

Приём обучающихся в объединение осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей).

Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, объем – 108 часа:

1 год обучения: 108 часов.

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения – очная. Основной формой организации образовательного процесса являются занятия, которые состоят из следующих видов подготовки: физической, теоретической, тактической, практической, психологической. В каждой возрастной группе занятия проводятся с сентября по май включительно.

Занятия проводят по расписанию - 2 раза в неделю по 1,5 академических часа с десятиминутным перерывом либо 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность учебного занятия соответствует академическому часу и устанавливается в зависимости от возрастных и психофизических особенностей обучающихся:

от 5-ти до 6-ти лет – не более 25 минут;

от 6-ти до 7-ми лет – не более 30 мин.

В случае функционирования учреждения в особом режиме работы, образовательный процесс не прекращается, а организуется проведение занятий в дистанционном режиме.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью данной программы является создание условий, способствующих формированию ценностно-смысловых ориентаций, на основе социальных и личностных ценностей, развитию двигательных способностей через освоение мини-футбола и других подвижных игр.

Задачи

Предметные:

- освоить знания о физической культуре и спорте, истории и современном развитии футбола, его роли в формировании здорового образа жизни;
- приобрести навыки в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- развить физические и двигательные способности обучающихся;
- развить основные физические качества и способности;
- укрепить здоровье, расширить функциональные возможности организма обучающихся.

Личностные:

- сформировать личностную, гражданскую позицию и общественную активность, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- воспитать такие качества личности как выносливость, умение работать в команде, дисциплинированность, упорство в достижении цели;
- обеспечить психо-эмоциональное благополучие обучающихся.

Метапредметные:

- сформировать умения осваивать способы действий, развивать мотивацию к потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;
- пробудить у обучающихся интерес к самостоятельной физической деятельности;
- расширить сферу спортивно-культурных контактов обучающихся, занимающихся в объединении;

– сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

– привить ценности патриотического отношения и чувства быть гражданином России.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы/темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Развитие футбола, позиционирование различных видов игр с мячом, Физическая культура и спорт в России	16	16	-	
1.1	Вводное занятие.	6	6	-	Беседа
1.2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.	2	2	-	Опрос
1.3	Техника безопасности на занятиях	4	4	-	Беседа
1.4	Физиологические основы спортивной тренировки.	4	4	-	Беседа
2	Общая и специальная физическая подготовка	92	7	85	
2.1	Общая физическая подготовка	48	-	48	Зачет
2.2	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Зачет
2.3	Техническая и тактическая подготовка	12	7	5	Зачет
3	Промежуточная аттестация обучающихся	2	-	2	Опрос
Итого часов:		108	23	85	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Развитие футбола, позиционирование различных видов игр с мячом, Физическая культура и спорт в России (16 ч.)

Тема 1.1. Вводное занятие (6 ч.)

Теория:(6 ч.): Развитие футбола в России. Позиционирование различных видов игр с мячом. Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь. Виды соревнований.

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена (2 ч.)

Теория (2 ч.): Гигиенические знания. Врачебный контроль. Оказание первой (доврачебной) помощи, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы. Дыхание, кровообращение. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Форма контроля: Опрос.

Тема 1.3. Техника безопасности на занятиях (4 ч.)

Теория (4 ч.): Правила самоконтроля: наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией при занятиях физической культурой и спортом.

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.4. Физиологические основы спортивной тренировки (4 ч.)

Теория (4 ч.): Влияние занятий на мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Форма контроля: Беседа.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (92 ч.)

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (48 ч.)

Практика (48 ч.): Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

1. Упражнения для развития силы:

1. Силы мышц рук
2. Силы мышц ног
3. Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
4. Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

1. ОРУ для развития быстроты
2. Упражнения для разгибателей туловища
3. Упражнения для разгибателей ног
4. Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

1. Гибкости плечевого сустава
2. Гибкости спины
3. Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

1. С набивными мячами
2. Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

1. Кувырки
2. Перекаты, перевороты

7. Беговые упражнения

Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

1. элементы игры «Баскетбол»
2. элементы игры «Волейбол»
3. элементы игры «Ручной мяч»

9. Подвижные игры и эстафеты.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка (30 ч.)

Практика (30 ч.):

Упражнения для развития быстроты

1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
2. Упражнения для вратарей
3. Упражнения для развития специальной выносливости
4. Упражнения для развития ловкости.

Форма контроля: зачёт.

Тема 2.3. Техническая и тактическая подготовка (12 ч.)

Теория (5ч.): Тактика защиты, тактика вратаря; тактика нападения, ведение учебных игр по избранной тактической системе.

Практика (7 ч.): Техника передвижений, техника игры вратаря, групповые действия; индивидуальные действия

Форма контроля: зачёт.

Раздел 3. Промежуточная аттестация обучающихся (2 ч.)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

- освоены знания о физической культуре и спорте, истории и современном развитии футбола, его роли в формировании здорового образа жизни;
- приобретены навыки в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- развиты физические и двигательные способности обучающихся;
- развиты основные физические качества и способности;
- укреплено здоровье, расширить функциональные возможности организма обучающихся.

Метапредметные результаты

- сформированы умения осваивать способы действий, развивать мотивацию к потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;
- сформирован у обучающихся интерес к самостоятельной физической деятельности;
- расширена сфера спортивно-культурных контактов обучающихся, занимающихся в объединении;
- сформирована культура движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- привиты ценности патриотического отношения и чувства быть гражданином России;
- приобретены навыки здорового образа жизни.

Личностные результаты

- сформирована личностная, гражданская позиция и общественная активность, культура общения и поведения в социуме;
- воспитаны такие качества личности как выносливость, умение работать в команде, дисциплинированность, упорство в достижении цели;
- обеспечено психоэмоциональное благополучие обучающихся.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	начало занятий	окончание занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной и итоговой аттестации
1	сентябрь	май	36	72/108	108	2 раза в неделю по 1,5 академических часа с десяти минутным перерывом либо 3 раза в неделю по 1 академическому часу	декабрь, май

						ескому часу.	
--	--	--	--	--	--	--------------	--

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации данной программы обучения предусмотрены определенные условия.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивная база:

- спортивный зал структурного подразделения МАОУ ДО ЦДТ №4, площадью 113 кв. м., вместимостью 15 человек.

- раздевалка для занимающихся площадью 9 кв. м.

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты,
- гимнастические скамейки;

Спортивный инвентарь

- малые и большие мячи, скакалки;
- координационная лестница;
- турники, гантели, гири.

Учебно-методическое обеспечение:

- методическая литература;
- использование передового опыта по изучаемой проблеме.

Информационное обеспечение:

В программе используются разнообразные современные технические средства для улучшения качества образовательного процесса:

- электронная почта - связь педагога и обучающегося, используется для рассылки учебных заданий, дидактических материалов;

- видеоконференции, используя разные сервисы, представленные в сети «Интернет» - организация общей дискуссии на учебные темы, индивидуальные консультации с педагогом;

- образовательные платформы для дистанционного обучения: размещение учебных материалов, заданий, дидактических материалов;

- социальные сети (ВКонтакте и др.) - используются для координации работы, рассылки объявлений и методических (дидактических) материалов;

- видеохостинги - веб-сервис, позволяющий загружать и просматривать видео в браузере, например через специальный проигрыватель (Rutube и др.);

- электронные библиотеки, поиск и размещение информации, в том числе на официальном сайте Центра www.cdt4.ru.

В случае функционирования учреждения в особом режиме работы, образовательный процесс не прекращается, а организуется проведение дистанционных занятий. Программа адаптирована к дистанционному обучению, для этого разработан дистанционный модуль «Вольный стиль-дистант», предполагающий работу с обучающимися удаленно. Данный

модуль направлен на развитие самостоятельности и самодисциплины при дистанционном обучении, на закрепление ранее полученных навыков и укрепления стойкой мотивации для продолжения творческой деятельности в связи с невозможностью посещения занятий на период эпидемий гриппа, карантина, а также, отрыва обучающихся от обучения по разным причинам.

Кадровые обеспечение:

Педагог, имеющий средне-специальное образование, высшее образование или окончивший курсы повышения квалификации по физкультурно-спортивной направленности, реализующий данную программу, должен обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение создавать комфортные условия для успешного развития личности;
- совершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов освоения программы: промежуточный, итоговый контроль. Применяемые виды контроля: предварительный, оперативный, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Формы контроля (фиксация результата):

Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования, зачёт, беседа, опрос.

Для оценки степени достижения цели и задач программы, а также для внесения корректировок используются следующие методы:

- Метод опроса (беседа, анкетирование);
- Метод наблюдения (зрительный, хронометрирование);
- Тестирование (сдача зачётных нормативов по ОФП и СФП);
- Метод оценки функционального состояния систем организма (ЧСС, ЧД, ЖЕЛ.).

Контроль освоения программы осуществляется через текущую (1 раз в месяц), промежуточную (2 раза в год) и итоговую аттестацию обучающихся по окончании программы.

Текущий контроль проводится на каждом занятии. При этом необходимо соблюдать следующие методические требования: выделять общие ошибки, оценивать последовательность выполнения действий, уметь подобрать специальные подготовительные упражнения.

Промежуточный контроль эффективности подготовке обучающихся осуществляется 2 раза в год по оценке выполнения нормативов ОФП и СФП (демонстрация владения техникой, выполнения комплекса упражнений).

Критерии оценки освоения программы, в том числе для формы контроля «зачет»:

- оценка освоения материала «Низкий» - незнание теоретических основ, не владение терминологией вида спорта, не выполнение нормативов по

общефизической подготовке, отсутствие элементарных двигательных движений, соответствующих виду спорта, не участие в соревнованиях определённого уровня.

- оценка освоения материала «Средний» - частичное знание теоретических основ, слабое владение терминологией вида спорта, частичное владение тактическим мышлением, частичное выполнение нормативов по общефизической подготовке, освоение двигательных движений (приёмов) с незначительными нарушениями техники, амплитуды и скорости выполнения, соответствующих виду спорта, участие в соревнованиях определённого уровня с достижением незначительных результатов.

- оценка освоения материала «Высокий» - знание теоретических основ, владение терминологией вида спорта, устойчивое тактическое мышление, выполнение нормативов по общефизической подготовке, освоение двигательных движений (приёмов) без нарушения техники, амплитуды и скорости выполнения, соответствующих виду спорта, участие в соревнованиях определённого уровня.

Личностные результаты могут быть оценены с помощью использования методов опроса, анкетирования, наблюдения. Выбор способа оценки определяется в связи с особенностями демонстрации личностных результатов. Они могут выражаться в мотивах образовательной деятельности обучающихся, их общественной активности, способности определения и освоения индивидуальных образовательных программ, оценке результатов своей образовательной деятельности. Оценочные материалы объединения представлены в приложении 1.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формой организации учебной деятельности являются обучающие и развивающие занятия в группах.

Развивающие занятия состоят из трёх взаимосвязанных частей:

- подготовительная часть (ходьба, бег, ОРУ, ледовая разминка);
- основная часть (ОРУ из разделов мини-хоккей с мячом, флорбола);
- заключительная часть (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача зачётных нормативов и аттестации. Программой предусмотрено проведение: теоретических занятий; практических учебно-тренировочных занятий; занятий зачетного тестирования с выявлением результатов развития обучающихся; занятий воспитательной направленности (оздоровительные мероприятия и беседы, проведение тематических праздников, регулярное подведение промежуточной аттестации).

Рекомендации по проведению занятий представлены в приложении 2.

В образовательном процессе используются две группы методов: общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение)
- наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов).

Практические. Методы строго регламентированного упражнения, которые позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе:

- методы обучения двигательным действиям
- метод целостно-конструктивного упражнения
- расчленено-конструктивный метод
- метод сопряженного воздействия

Методы воспитания физических качеств:

– равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного воспитательного процессов;

– повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалом для отдыха

– игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстроту, находчивость, самостоятельность и создает положительный эмоциональный фон на занятиях.

– соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, самостоятельность, взаимоуважение и ответственность перед коллективом.

В рамках реализации программы предусмотрено освоение обучающимися материалов следующих тем:

- 1) «Психическая и морально-волевая подготовка».
- 2) «Влияние физической нагрузки на организм занимающихся».

Проводятся открытые занятия по темам:

- 1) «Основы техники и тактики игры».
- 2) «Правила соревнований и их проведение».

Применяются наглядные пособия по темам:

- 1) «Основные группы продуктов питания».
- 2) «Жесты судьи».
- 3) «Техника защиты».

Рекомендации по проведению занятий по программе представлены в приложении 2.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм

поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2). Задачами воспитания по программе «Футбол и другие подвижные игры» программе являются:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций физической культуры; информирование обучающихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- формирование и развитие личностного отношения обучающихся к физической культуре и спорту, к собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе;

- приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе объединения физкультурно-спортивной направленности, применение полученных знаний, организация активностей обучающихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы «Футбол и другие подвижные игры» является организация их взаимодействий в спортивных упражнениях, играх, в подготовке и

проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), проведение совместных футбольных турниров

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения обучающихся, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание обучающихся их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями обучающихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведен ия	Практический результат и инф-й продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Осенний праздник «Открытие спортивного сезона»	Сентябрь- октябрь	Праздник	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся
2	День защитника Отечества.	23 февраля	Конкурс	Фото- и видеоматериалы с обучающихся
3	Семейный городской фестиваль по кёрлингу	Февраль- март	Фестивал ь	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся
4	Турнир по футболу	май	Турнир	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Милке Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола, 2011.
2. Чирва Б.Г. Футбол. Теоретическая подготовка вратарей: учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт, 2014.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Физкультура и спорт, 2014.
4. Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола. [Электронный ресурс] - Москва: Советский спорт, 2015. — 186 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69848>.

Дополнительная

1. Кук Малькольм, Шойдер Джимми. Тренировочные программы и упражнения отведущих тренеров мира. Физкультура и спорт, 2009.
2. Мутко В.Л. Мини-футбол – игра для всех [Электронный ресурс] / — Москва: Советский спорт, 2008. — 264 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10845>.
3. Моисеенко А.В. Футбол в вузе: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]: учеб.-метод. Пособие. - Томск: ТГУ, 2011. — 64 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/44228>.
4. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков [Электронный ресурс]. - Москва, 2015. — 256с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97582>. — Загл. с экрана.
5. Бишопс К. Единоборство в футболе [Электронный ресурс]. — Москва, 2003. — 168с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97576>.

Литература, рекомендованная для обучающихся и родителей

1. Футбол. Энциклопедия в 3-х томах. Том 1. А-Д [Электронный ресурс]: энцикл. / А.В. Елагин [и др.]. — Электрон. дан. — Москва: 2012. — 848 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97642>.
2. Тарасова О.А. Организационно методические основы проведения спортивных секций по футболу. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. — 2016. — № 1. — С. 110-118. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/299396>

Используемые цифровые ресурсы

[история футбола в России](#)

[Футбол для детей](#)

**КАРТА ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (оценочные материалы)
«Футбол и другие подвижные игры»**

Сводный лист (1 полугодие)

	Результаты обучения										Сумма баллов	Уровень					
	Личностные и Мета предметные					Предметные											
	Самоопределение	Нравственно-ценностные установки	Самостоятельность	Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные	Участие в соревнованиях	Планирование занятий	Теоретический тест	Составление комплекса упражнений	Анализ функционального состояния организма	Знания техники и правил выполнения двигательных действий,	Выявление отличительных признаков и элементов двигательных действий.	Владение основными способами выполнения технических	Физические качества (контрольные нормативы ОФП)	Физические качества (контрольные нормативы СФП)	
ФИО	0	1	1	1	2	3	0	1	1	2	2	1	1	1			С Р
ФИО	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1			В Ы С
ФИО	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0		У Д В

Уровни освоения программы:

21 и выше б. – высокий уровень, 20-15 б. – средний уровень, ниже 15 б. – низкий уровень

Личностные и метапредметные результаты

Отсутствие (0) Присутствие/Наличие (1) Активное присутствие (2)

Самоопределение

1. Проявляет чувства патриотизма, идентифицирует себя в качестве гражданина

2. Соблюдает требования техники безопасности

Нравственно-ценностные установки

1. Проявляет положительные качества: активно включаться в общение в процессе взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам

2. Общается и взаимодействует со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объясняет ошибки и способы их устранения

3. Сформировал осознанную потребность в здоровом и безопасном образе жизни

Самостоятельность

1. Настойчивость в достижении результата;

2. Поиск возможностей улучшить свои результаты;

3. Умение давать оценку своим действиям

Познавательные УУД

1. Применяет знания и полученный опыт работы с информацией в процессе образовательной и социальной деятельности

Регулятивные УУД

1. Объективно оценивает результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

Предметные результаты

В процессе освоения образовательной программы обучающийся:

– технически правильно выполняет двигательные действия из футбола а и использует их в игровой и соревновательной деятельности.

– выполняет общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

– в доступной форме объясняет правила (технику) выполнения двигательных действий, анализирует и находит ошибки, эффективно их исправляет;

– выявляет отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Рекомендации по проведению занятий

Базовые координационные упражнения

1. Исходное положение (И.п.) – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

2. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

3. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг правой рукой вперед; 3–4 – круг левой рукой назад; 5–6 – круг левой рукой вперед; 7–8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. И.п. – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперед; 4 – круг левой кистью вперед; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз; 7–8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3–4 – круги кистями назад, на счет 7–8 – два круга плечами вперед.

5. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1–4 – правой рукой вперед, левой – назад; 5–8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из и.п. – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

6. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью; 4 – левая перед грудью; 5–6 – два рывка согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

7. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5–6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками назад.

8. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1–2 – два круга руками вперед; 3–4 – два круга: правая рука вперед; левая – назад; 5–6 – два круга руками назад; 7–8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 59 – два хлопка руками вверх; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок; ноги скрестно.

10. И.п. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1 – поднять пятку левой ноги, 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 – правая нога в сторону на носок; 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги все движения выполнять в другую сторону.

11. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс. На счет 1 – наклон вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – мах правой рукой вперед; 6 – и.п.; 7 – подъем на носок ноги; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

12. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носок; 2 – и.п.; 3 – опора на пятку; на счет 4 – и.п.; 5 – поворот на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах ногой вперед; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – приседание «пистолетик»; 2 – и.п., 3 – подъем на носок; 4 – и.п.; 5 – поворот вправо на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах свободной ногой вперед; 8 – и.п. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. И.п. – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – подъем на носки; 4 – исходное положение; 5 – поворот влево на 90°; 6 – исходное положение; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – исходное положение. То же – на другой ноге.

15. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг плечами вперед; 3–4 – круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

16. И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 60 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1 Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую обучающиеся должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами. То же самое, но скакалку вращать назад. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2 На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад. На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

Упражнение 3 На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4 На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки 62 скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5 счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6 На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7 На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 – прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

Упражнение 8 Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп. Комплекс упражнений с мячами разного размера

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди: броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений); броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений); удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений); бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений); бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

Эстафеты

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать 63 следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1– пропрыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус слева, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360° или кувырком вперед.

Эстафета 4. В колоннах по 6–8 футболистов. И.п. – сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвигание вперед в таком положении 5 м. Обратное – прыжками на одной ноге.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

1. Стойка на лопатках. И.п. – упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

2. «Мост» из положения лежа на спине. И.п. лежа на спине, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы

постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

3. Кувырок вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

4. Комбинация. И.п. – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка (о.с.). Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

5. Комбинация. Из упора присев – два кувырка вперед в группировке в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед лечь на спину, «мост», перекатом в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках – ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами. Кувырок назад. Упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову.

7. Кувырок назад в полушпагат. Из упора присев выполнить кувырок назад. Заканчивая кувырок, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено. Другая нога не опускается, а удерживается напряжением мышц спины. Прийти в упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.

8. Комбинация. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с. Следить за правильным выполнением группировки.

9. Комбинация. Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с.

10. Комбинация. Упор присев. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, о.с. Стараться выполнять комбинацию слитно.

11. Из стойки ноги врозь наклоном назад – «мост». Техника выполнения. Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удерживать положение 5–6 с. Отталкиваясь руками, прийти в и.п. Стараться перенести ОЦТ на руки. Упражнение требует страховки.

12. Длинный кувырок. Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60–80 см от носков (впереди плеч).