|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНА:на методическом советеМБУ ДО ДЮСШ Протокол № от «\_\_»\_\_\_\_2020г.Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_/ Сергеева Н.А. | УТВЕРЖДЕНА: Приказ  МБУ ДО ДЮСШ  от «\_\_»\_\_2020г.  № |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по мини-футболу на 2020-2021 учебный год**

Количество часов в неделю 9 часов

Срок реализации программы 2 года.

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Составил:

Федоров Дмитрий Иннокентьевич

тренер-преподаватель

Жиганск- 2020

**Пояснительная записка**

Программа физического воспитания учащихся в спортивной школе по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Программа является модифицированной. Рассчитана на 2 года обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 32 недели (с учетом каникулярного времени, и праздничных дней).

**Цели и задачи**

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

**Ожидаемые результаты**

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
2. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
3. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
4. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
5. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
6. Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

**Формы подведения итогов реализации**

**дополнительной образовательной программы:**

**-** сдача нормативов;

- результативность товарищеских игр и соревнований.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Количество часов** | **В том числе** | |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Техническая подготовка | 20 | 10 | 11 |
| 3. | Тактическая подготовка | 10 | 5 | 11 |
| 4. | Общая физическая подготовка | 20 | 10 | 11 |
| 5. | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 10 |
| 6. | Игровая подготовка | 20 | 10 | 20 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 20 | 14 | 15 |
| 8. | Соревнования | 10 | 5 | 5 |
| 9. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 10 | 5 | 10 |
|  |  | **122** | **71** | **95** |
|  | **ИТОГО:** | **288** |  |  |

|  |
| --- |
|  |
| **Учебно-тематический план 2 года обучения**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Наименование тем** | **Количество часов** | **В том числе** | | | **Теория** | **Практика** | | 1. | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 2 | 3 | 2 | | 3. | Техническая подготовка | 10 | 10 | 20 | | 4. | Тактическая подготовка | 15 | 5 | 6 | | 5. | Общая физическая подготовка | 20 | 10 | 10 | | 6. | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | | 7. | Игровая подготовка | 30 | 10 | 10 | | 8 | Инструкторская и судейская практика | 20 | 15 | 15 | | 9. | Соревнования | 10 | 5 | 5 | | 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 10 | 5 | 10 | |  |  | **127** | **73** | **88** | |  | **ИТОГО:** | **288** |  |  |   **Содержание дополнительной образовательной программы**   1. *Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.* 2. *Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.* 3. *Техническая подготовка.*  |  |  | | --- | --- | | Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.   1. *Тактическая подготовка.* | | | Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.   1. *Общая физическая подготовка.*   Общеразвивающие упражнения без предметов*.* Упражнения с набивным мячомАкробатические упражнения*.* Легкоатлетические упражнения*.*   1. *Специальная физическая подготовка.*   Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости*.*   1. *Игровая подготовка.*   Подвижные игры*.* Спортивные игры*.*   1. *Инструкторская и судейская практика.* 2. *Соревнования.* 3. *Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.* |  |  | | --- | |  | | **Методическое обеспечениеФормы занятий.**   1. Беседы; 2. Практические занятия; 3. Презентация; 4. Сдача нормативов; 5. Подвижные игры; 6. Соревнования; 7. Товарищеские встречи. | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **Календарно-тематическое планирование (6 - 11 класс)**  **(1 год обучения)** | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 2 | |  |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | |  |  | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. | 2 | |  |  | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 2 | |  |  | Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 2 | |  |  | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | 2 | |  |  | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | 2 | |  |  | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | 2 | |  |  | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль яча». | 2 | |  |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | 2 | |  |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 2 | |  |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 2 | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 | |  |  | Подвижные игры. | 2 | |  |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 2 | |  |  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. | 2 | |  |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 2 | |  |  | Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. | 2 | |  |  | Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов. | 2 | |  |  | Общеразвивающие уражнения в парах, подтягивания. | 2 | |  |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 2 | |  |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 2 | |  |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 2 | |  |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 2 | |  |  | Отработка паса щечкой в парах. Футбол. | 2 | |  |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 2 | |  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 | |  |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 2 | |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направлеия. | 2 | |  |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | 2 | |  |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 2 | |  |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | 2 | |  |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 2 | |  |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | 3 | |  |  | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. | 2 | |  |  | Тренировка выносливости, изменение направления движений по синалу. | 2 | |  |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 2 | |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 2 | |  |  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 2 | |  |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. | 3 | |  |  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 2 | |  |  | Специальные упражнения. Чеканка мяча. | 2 | |  |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 2 | |  |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | 2 | |  |  | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 3 | |  |  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. | 2 | |  |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | 2 | |  |  | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений. | 2 | |  |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол. | 2 | |  |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | 2 | |  |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. | 2 | |  |  | Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. | 3 | |  |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 2 | |  |  | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Игра на опережение, старты из различных положений. | 2 | |  |  | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. | 2 | |  |  | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. | 2 | |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 | |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 3 | |  |  | Прием мяча различными частями тела. | 2 | |  |  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. | 2 | |  |  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. | 3 | |  |  | Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 | |  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. | 2 | |  |  | Старты из различных положений, двусторонняя игра. | 2 | |  |  | Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол. | 2 | |  |  | Двусторонняя учебная игра. | 3 | |  |  | Двусторонняя учебная игра. | 3 | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 | | |  | |  | |  | |  |  |  | | --- | | **Календарно-тематическое планирование (6 - 11 класс)**  **(2 год обучения)** | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** | |  |  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.рпе | 2 | |  |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | |  |  | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. | 2 | |  |  | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 2 | |  |  | Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 2 | |  |  | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | 2 | |  |  | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | 2 | |  |  | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | 2 | |  |  | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | 2 | |  |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | 2 | |  |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 2 | |  |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 2 | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 | |  |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 2 | |  |  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. | 2 | |  |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 2 | |  |  | Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. | 2 | |  |  | Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов. | 2 | |  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. | 2 | |  |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 2 | |  |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 2 | |  |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 2 | |  |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 2 | |  |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 2 | |  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 | |  |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 2 | |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 | |  |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | 2 | |  |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 2 | |  |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | 2 | |  |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 2 | |  |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. | 2 | |  |  | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. | 2 | |  |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 2 | |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 2 | |  |  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 2 | |  |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. | 3 | |  |  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 2 | |  |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 2 | |  |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | 2 | |  |  | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. | 2 | |  |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | 2 | |  |  | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. | 3 | |  |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол. | 2 | |  |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | 2 | |  |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. | 2 | |  |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 2 | |  |  | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Игра на опережение, старты из различных положений. | 2 | |  |  | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. | 2 | |  |  | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. | 3 | |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 | |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 2 | |  |  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. | 2 | |  |  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. | 2 | |  |  | Двусторонняя учебная игра. | 3 | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. |  | |  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. | 3 | |  |  | Двусторонняя учебная игра. | 3 | |  |  | Двусторонняя учебная игра. | 3 | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 | | |
|  |

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | | | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| д | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| Бег 300 м, с | м | 60,0 | 58,0 |  |  |  |  |  |
| д | 62,0 | 61,0 |  |  |  |  |  |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | м | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,4 |
| д | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 |
| 6-минутный бег, м | м | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
| д | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 40 | 48 | 53 | 57 | 60 | 64 | 68 |
| д | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 48 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| д | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| д | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| д | - | - | - | - | - | - | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| д | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

**Примерные нормативные требования по специальной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | | Возраст, лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | 11 | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | | |
| Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | м | | 8 | | | | 12 | 16 | | 20 | | 26 | | 30 | | 36 | | 40 | | | |
| д | | 6 | | | | 10 | 12 | | 15 | | 18 | | 22 | | 26 | | 30 | | | |
| Жонглирование мяча головой, раз | м | | 8 | | | | 12 | 16 | | 18 | | 22 | | 24 | | 26 | | 30 | | | |
| д | | 6 | | | | 8 | 10 | | 12 | | 14 | | 16 | | 18 | | 22 | | | |
| Бег, 30 м с ведением мяча, с | м | | 6,5 | | | | 6,3 | 6,2 | | 6,0 | | 5,8 | | 5,5 | | 5,1 | | 4,8 | | | |
| д | | 6,8 | | | | 6,6 | 6,5 | | 6,3 | | 6,0 | | 5,7 | | 5,4 | | 5,1 | | | |
| Ведение мяча по «восьмерке», с | м | | + | | | | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | | |
| д | | + | | | | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | | |
| Комплексный тест, с | м | | 9 | | | | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | | |
| д | | 6 | | | | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | | |
| Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий | м | | 4 | | | | 3 | 3 | | 3 | | 3 | | 4 | | 4 | | 5 | | | |
| д | | 5 | | | | 3 | 3 | | 3 | | 3 | | 4 | | 4 | | 4 | | | |
| **Для вратарей** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий | 1 упражнение | М | | - | | 609 | | | - | | 3 | | 4 | | 3 | | 4 | | 4 | 4 | 5 |
| Д | | - | | 7,2 | | | - | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | 3 | 4 |
| 2 упражнение | М | | + | | + | | | - | | 3 | | 4 | | 3 | | 4 | | 4 | 4 | 5 |
| д | | - | | - | | | - | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | 3 | 4 |
| Удар ногой с полулета в цель, число попаданий | | М | | | - | - | | | - | | 2 | | 3 | | 4 | | 4 | | 4 | 3 | 4 |
| д | | | - | - | | | - | | 2 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | 3 | 3 |