

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся по адаптированным образовательным программам  
«Магаданский областной центр образования № 2»

685910 Магаданская область, Ольский городской округ, пгт. Ола, ул. Ленина, дом № 54  
корпус «А»

тел. (8 413 41)25955, e-mail: kor\_skola@list.ru  
ИНН/КПП 4901004174/490101001

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора

Уксова /М.Ю. Уксова/

## Адаптированная образовательная рабочая программа

Образовательная область Внеурочная деятельность

Предмет Спортивная секция "Футбол"

Класс 5-11

Учитель: Ларюкова Е.И.

Срок реализации: 1 год

Согласована

Педагогический совет

от 31.08.23, протокол № 1

Согласована

Заместитель директора по УВР

Уксова /М.Ю. Уксова/



п. Ола, 2023

### Пояснительная записка.

Адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее - Программа) разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (Волгоград: Учитель, 2013), а также программы по физическому воспитанию для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью), - СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. Авт. Креминская М.М. и с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 30.12.2020 №517-ФЗ).
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г.» 329-ФЗ (с изменениями от 30.04.2021 №127-ФЗ.);
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N06-1844 « О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. Распоряжение правительства РФ от 24 ноября 2020 г. N 3081-р

Адаптированная образовательная рабочая программа по "Футболу" разработана для учащихся 5 - 11 классов государственного казенного образовательного учреждения для обучающихся по адаптированным образовательным программам «Магаданский областной центр образования № 2» п.Ола.

Программа составлена на 2023-2024 учебный год и рассчитана на 68 часов, в том числе на контрольные и проверочные тестирования.

Занятия по футболу проводятся два раза в неделю. Продолжительность занятий 60 минут.

Данная рабочая программа ориентирована на состав 5 - 11 класса.

**Основными задачами работы с учащимися являются:** укрепление здоровья; совершенствование физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; ознакомление с тактическими схемами ведения игры; владение индивидуальной техникой владения мячом совершенствование в выполнении технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени; совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры; определение игрового места в составе команды; воспитание судейских и инструкторских навыков.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 5-10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Практические занятия по обучению судейству начинаются с изучения правил игры.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную подготовку. **Общая физическая подготовка предусматривает** всестороннее развитие физических способностей, **специальная** - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально - волевых качеств. Для эмоциональности занятий широко применять игры, эстафеты, игровые упражнения, элементы мини - соревнований.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и ее совершенствование. Обучая технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема.



приемами игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

#### **Планируемые результаты:**

За время обучения по программе «Футбол» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций. Знания и умения, полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

*коммуникативных:* общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру; *волевых:* целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

*нравственных:* целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства футбола оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная.

Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

#### **Содержание программы.**

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны и назад. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

#### **Технико-тактическая подготовка**

*Упражнения с набивным мячом ( 2-3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади*



туловища и между ног. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. 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.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость. Повторный бег до 5\*60 м, до 3\*100 м. Бег медленный до 15-25 мин. Бег по пересеченной местности (кросс) 800 м-1200 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом "Перешагивание". Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги". Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1-2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10-15 м из различных стартовых положений (сидя, бега на месте, лежа). Ускорения на 15, 20, 40 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 вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногами, головой; то же выполняя в прыжке поворот до 180 градусов. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### **Техника игры в футбол.**

#### Технические действия в игре

Техника в футболе - это, прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Содержание программ спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этих этапах мальчики должны изучать технику игровых приемов.

#### **Ведение мяча:**

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

#### **Жонглирование мячом:**

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

#### **Прием (остановка) мяча:**

- катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;

- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью, и головой.

#### **Передачи мяча:**

- короткие, средние и длинные;
  - выполняемые разными частями стопы;
  - головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

#### **Удары по мячу:**

##### Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

##### Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

#### **Удары после приема мяча:**

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

#### **Удары в затрудненных условиях:**

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

#### **Удары в реальной игре:**

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

#### **Вбрасывание мяча из аута.**

##### **Техника передвижений в игре.**

Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

##### **Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом:**

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее - катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
- Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.
- Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.
- Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.
- «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого - смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.



### *Упражнения по освоению техники ведения мяча:*

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

- Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.
- Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги - останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги - останавливают его стопой правой ноги и т.д.
- Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», продолжительность задания - 5 мин.
- Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.
- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.
- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
- Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.
- То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.
- Ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.
- Изучение связки «ведение - обводка - ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Изучение связки «ведение - обводка - удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

### **Контрольные игры и соревнования**

Принять участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Матчевые встречи. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники футбола. Соревнования по футболу. Школьные соревнования. Контрольные игры. Зонные соревнования. Районные соревнования.

### **Тестирование. Контрольные испытания.**

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится два раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств. Перед тестированием производится разминка.



Сдача нормативов по общефизической подготовке включает в себя следующие упражнения: бег на 30 и 1000м; прыжки в длину с места; челночный бег 3x10м; отжимания; метание теннисного мяча в цель с 6 метров.

По специальной физической подготовке: бег 30 метров с ведением мяча; вбрасывание мяча руками на дальность.

Тестирование технических качеств, включает в себя: удар по мячу ногой на точность, жонглирование мячом.

**Практические занятия.** Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой назад. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединной частью и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

**Обманные действия (Финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой ( без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника ("Скрещивание"). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате - выбивая мяч ногой.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из- за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

**Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями двумя, одной в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

#### **Тактика игры в футбол.**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинаций с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, "персональная опека", комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных учебных и календарных игр.

**Практические занятия.** Упражнения для развития умения "Видеть поле". Игра в "Пятнашки" в парах на ограниченной площади, 6-8 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча ( надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную



позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: "стенка", "скрещивание". Комбинация "Пропуск мяча". Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществление "закрывание" и препятствование сопернику в получении мяча. Совершенствование в "перехвате" мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. **Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям "стенка", "скрещивание", "пропуск мяча". Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение "Стенки". Комбинация с участием вратаря. **Командные действия.** Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

**Тактика вратаря.** Уметь организовывать построение "стенки" при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

#### **Планируемые результаты освоения данной программы.**

По уровню физической подготовленности и овладению умений ребята отобраны с хорошим физическим развитием.

#### **Занимающиеся должны знать:**

- \* анатомию своего организма;
- \* правила игры, судейства и организацию соревнований;
- \* как правильно и постепенно провести разминку организма перед занятием;
- \* технику игры в футбол;
- \* тактику игры в футбол;
- \* тактику нападения в игре;
- \* тактику защиты в игре;
- \* как правильно выполнять контрольные упражнения по физической и технической подготовке.

#### **Занимающиеся должны уметь:**

- \* выполнять общеразвивающие упражнения;
- \* акробатические упражнения;
- \* легкоатлетические упражнения;
- \* упражнения для развития быстроты, ловкости ;
- \* правильно передвигаться по площадке;



- \* правильно ударять по мячу ногой;
- \* правильно ударять по мячу головой;
- \* правильно останавливать мяч;
- \* правильно вести мяч;
- выполнять обманные движения;
- \* отбирать мяч у соперника;
- \* вбрасывать мяч из - за боковой линии;
- \* знать технику игры вратаря;
- \* выполнять индивидуальные действия без мяча;
- \* выполнять индивидуальные действия с мячом;
- \* выполнять групповые действия команды;
- \* выполнять правильно контрольные нормативы (тесты) по "Футболу".

#### **Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков занимающихся.**

Оценка знаний, умений и навыков учащихся, посещающих секцию «Футбол» осуществляется по результатам контрольных упражнений, которые отражаются в динамике физического развития.

#### **Контрольные упражнения по "Футболу"**

1. Бег 30 м с ведением мяча (сек);
2. Удар по мячу на дальность (м);
3. Жонглирование мячом (раз);
4. Удар по мячу на точность попадания (раз);
5. Ведение мяча с обводкой стоек, удар по воротам (сек).

#### **Расписание спортивной секции.**

№	День	Секция	Время
1	Вторник	Футбол	18:00 – 19:00
2	Четверг	Футбол	18:00 – 19:00

#### **Календарно тематическое планирование**

№	Тема занятий	кол-во часов	Дата
1	Врачебный контроль.	1	
2	Правила игры: штрафной, вброс мяча, разводка мяча.	1	
3	Правила: игра мячом всем кроме рук, удаление.	1	
4	Акробатика, упражнения в висах и упорах.	1	
5	Легкоатлетические упражнения, подвижные игры.	1	
6	Техника передвижения: бег изменчивой скорости, рывки.	1	
7	Удары по мячу ногой.	1	
8	Удары по мячу головой.	1	
9	Специальные упражнения для развития ловкости.	1	
10	Повороты во время бега, выпады прыжками, подпрыгивания.	1	
11	Остановка мяча.	1	
12	Ведение мяча.	1	
13	Удары по мячу ногой.	1	
14	Удары по мячу головой.	1	
15	Остановка мяча.	1	



16	Ведение мяча.	1	
17	Специальные упражнения для развития быстроты.	1	
18	Проведение соревнований.	1	
19	Обманные движения, (финты).	1	
20	Отбор мяча у соперника.	1	
21	Техника игры вратаря.	1	
22	Обманные движения, (финты).	1	
23	Отбор мяча у соперника.	1	
24	Техника игры вратаря.	1	
25	Индивидуальные действия с мячом.	1	
26	Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом.	1	
27	Тактика вратаря.	1	
28	Групповые действия с мячом.	1	
29	Групповые действия: комбинация игра в стенку.	1	
30	Розыгрыш штрафных и свободных ударов.	1	
31	Тактика защиты: групповые и индивидуальные действия.	1	
32	Групповые действия защиты.	1	
33	Контрольные упражнения футболиста.	1	
34	Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом.	1	
35	Техника передвижения: бег изменчивой скорости, рывки.	1	
36	Удары по мячу ногой.		
37	Удары по мячу головой.		
38	Специальные упражнения для развития ловкости.		
39	Повороты во время бега, выпады прыжками, подпрыгивания.		
40	Остановка мяча.		
41	Ведение мяча.		
42	Удары по мячу ногой.		
43	Удары по мячу головой.		
44	Остановка мяча.		
45	Ведение мяча.		
46	Специальные упражнения для развития быстроты.		
47	Проведение соревнований.		
48	Обманные движения, (финты).		
49	Отбор мяча у соперника.		
50	Техника игры вратаря.		
51	Обманные движения, (финты).		
52	Отбор мяча у соперника.		
53	Техника игры вратаря.		
54	Индивидуальные действия с мячом.		
55	Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом.		
56	Тактика вратаря.		
57	Групповые действия с мячом.		
58	Групповые действия: комбинация игра в стенку.		
59	Розыгрыш штрафных и свободных ударов.		
60	Тактика защиты: групповые и индивидуальные действия.		
61	Групповые действия защиты.		
62	Контрольные упражнения футболиста.		
63	Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом.		
64	Индивидуальные действия с мячом.		



65	Остановка мяча.		
66	Групповые действия защиты.		
67	Проведение соревнований.		
68	Контрольные упражнения футболиста.		

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Гимнастические маты
2. Гимнастическая скамейка
3. Скакалки
4. Мячи футбольные
5. Насос ножной со штуцером
6. Кегли и стойки для обводки
7. Футбольные мини - ворота переносные
8. Рулетка измерительная
9. Секундомер
10. Свисток

#### **Список используемой литературы**

1. Акимов А.М. «Игра футбольного вратаря». - М.: ФиС, 1978.-95 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе». -М.: Советский спорт, 2006. - 224 с.: ил.
3. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
4. Власов А. «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
5. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов». -М.: Терра-Спорт 2006. — 272 с., ил.
6. Милки Д. «Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола». -М.: АСТ, 2007.-128с.
7. Николаев Д.С., Шальнов В.А. Начальное обучение мини-футболу. Методическое пособие Ульяновск: УлГТУ, 2008.- 44 с.
8. Тюленьков С.Ю., Федоров А. А. «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000, 86 с. 13. Швыков И.А. «Спорт в школе. Футбол».- М.: Терра- Спорт,2002, 240с.