

ОГБОУ «Школа-интернат №26»

Рассмотрено на заседании
Методического совета
Протокол №1
от «27» августа 2024 года



Директор школы-интерната №26
Бойко М.В.
Приказ №45 от 29 августа 2024 года

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по футболу

Составил:
тренер-преподаватель Петухов А.Н.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основе адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы лежит нормативно-правовая база:

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей".

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 "О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью".

Национальный проект "Образование" – паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196.

Данная адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа носит физкультурно-спортивную направленность, так как способствующие оптимизации физического развития детей, развитию физических способностей, укреплению здоровья, закаливанию организма обучающихся и созданию оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоциональной сферы детей.

Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями. Современный футбол отличается сложностью и разнообразием технических приемов. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

Поэтому занятие в секции футбола содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков. Занятие футболом дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного спортсмена. Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного футбола предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики воспитанников секции. Футбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма.

Таким образом, футбол является эффективным средством воспитания растущей личности.

Большинство слабовидящих детей имеет нарушение или недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. Движения рук бывают неловкими, несогласованными, у них часто не выделяется ведущая рука. Дети порой не в состоянии действовать двумя руками сразу. По причине слабовидения у детей имеется системное недоразвитие двигательной сферы, что может быть представлено в следующих классификационных показателях:

- отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15 – 30 % по сравнению с нормой;
- отставание быстроты движений на 10 – 25 %;
- отставание выносливости динамического характера на 20 -40 %;
- отставание скоростно-силовых качеств на 15 – 30 %;
- отставание гибкости и подвижности суставов на 10 – 20 %.

В настоящее время среди множества «агентов социализации» спорт выходит на ведущие позиции. Традиционно в содержание физической подготовки слабовидящего

ребёнка включаются разнообразные физические упражнения, целенаправленно влияющие на всестороннее физическое развитие ребёнка.

Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Школьники, занимающиеся в секции футбола, делятся на 4 возрастные группы: подготовительная (1-4 классы), младшая (5-7 классы), средняя (8-9 классы) и старшая (10-11 классы). Число занимающихся в каждой возрастной группе 10-15 человек. Продолжительность занятий в группах 2 раза в неделю по 60 мин. занимаются 1 и 2

группы и по 2 раза в неделю по 80 мин занимаются 3 и 4 возрастные группы. Каждая возрастная группа имеет определенные задачи.

Подготовительная группа – укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к занятиям футболом; всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; обучение основам техники владения мячом и тактики игры; освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о гигиене, технике, тактике и правилах игры в футбол.

Младшая группа – укрепление здоровья и закаливание; совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием быстроты и ловкости; овладение основными техническими приемами игры, основами командной тактики игры.

Средняя группа – укрепление здоровья, дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; изучение и совершенствование техники и тактики игры, определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств учащихся; формирование элементарных навыков судейства.

Старшая группа – укрепление здоровья, дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовленности, подготовка; дальнейшее совершенствование техники и тактики игры; усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов; формирование судейских и инструкторских навыков.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РАБОТЫ СЕКЦИИ ФУТБОЛА

ЦЕЛИ: укрепление здоровья, формирование потребности в занятиях физкультурой и спортом, профилактика вредных привычек и асоциального поведения, выявление талантливых детей.

Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач:

- Формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни.
- Овладение обучающимися основам техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков.
- Приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок.
- Развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов.
- Воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма.
- Подготовка спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.
- Укрепление здоровья.
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Развитие двигательных способностей.
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Воспитание потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
- Гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения.

Задачи секции - укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ АДАптиРОВАННОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Реализация данной адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в намеченные сроки позволит:

- существенно увеличить количество детей и подростков, систематически занимающихся физическими упражнениями во внеурочное время;
- внесет значительный вклад в укрепление здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения;
- создаст реальную возможность для отбора талантливых юных футболистов не только для мини-футбола, но и для ДЮСШ и СДЮШОР по футболу;
- обеспечит рост охвата занимающихся активными формами занятий физической культурой и спортом и средствами здорового образа жизни;
- обеспечит базу для разработки научных основ подготовки специалистов, научных и научно-педагогических кадров на уровне мировых квалификационных требований по вопросам развития созидательной активности детей и учащейся молодежи.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15–20-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону — финт — ведение — передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в

выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2 – 4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.
Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).
Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
Метания.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития силы

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многочисленное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в

воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

Подготовительная группа (1-4 классы).

№п/п	Содержание занятий	Младшая группа
Теоретические сведения		
1.	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание.	1
2.	Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки.	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	1
4.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	1
5.	Психологическая подготовка.	0
6.	Правила игры.	1
Итого:		4
Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	15
2.	Специальная физическая подготовка	15
3.	Техника игры	30
4.	Тактика игры	30
5.	Соревнования	8
Итого:		98
Всего часов:		102

ТЕХНИКА ИГРЫ

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую. Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.

Младшая группа (5-7 классы)

№п/п	Содержание занятий	Младшая группа
Теоретические сведения		
1.	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание.	1
2.	Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки.	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	1
4.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	1
5.	Психологическая подготовка.	0

6.	Правила игры.	1
Итого:		4
Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	15
2.	Специальная физическая подготовка	15
3.	Техника игры	30
4.	Тактика игры	30
5.	Соревнования	8
Итого:		98
Всего часов:		102

Техника игры

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2 – 3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в

сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Средняя группа (8-9 классы)

№п/п	Содержание занятий	Средняя группа (8-9 классы)
Теоретические сведения		
1.	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание.	0
2.	Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки.	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	0
4.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	1
5.	Психологическая подготовка.	1
6.	Правила игры.	1
Итого:		4
Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	30
2.	Специальная физическая подготовка	20
3.	Техника игры	30
4.	Тактика игры	30
5.	Соревнования	22
Итого:		132
Всего часов:		136

Техника игры

Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность, Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° – внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать). Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

Тактика игры

В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест.

В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Инструкторская и судейская практика.

Старшая группа (10-11 классы)

№п/п	Содержание занятий	Старшая группа (10-11 классы)
Теоретические сведения		
1.	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание.	0
2.	Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки.	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	0
4.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	1
5.	Психологическая подготовка.	1
6.	Правила игры.	1
Итого:		4
Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	30
2.	Специальная физическая подготовка	20
3.	Техника игры	30
4.	Тактика игры	30
5.	Соревнования	22
Итого:		132

Техника игры

Удары по мячу ногой. Удары изученными способами (в цель, двигающемуся партнеру), удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета; на большие расстояния, в том числе из трудных положений (боком, спиной к цели); в прыжке, с падением. Удары по мячу головой. Удары лбом в прыжке с активным сопротивлением соперников. Остановка мяча. Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Ведение мяча. Ведение мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты. Ложные движения (финты). Разучивание финтов с учетом уровня развития у занимающихся двигательных качеств и их игрового места в составе команды. Разучивание «коронных» финтов (для каждого игрока).

Отбор мяча. Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с падением на руки. Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мячей, быстро летящих по различным траекториям, находясь в воротах и на выходе из ворот. Броски мяча руками и выбивание мяча йогами на точность и дальность.

Тактика игры

Игра по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации. В нападении. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников.

Тактика вратаря

Определение возможного направления удара и в соответствии с этим выбор наиболее выгодной позиции. Игра на выходах. Организация быстрой контратаки.

Методическое обеспечение адаптированной программы

Спортивный зал (мячи, маты, стойки для обводки, скакалки, форма).

Тренажерный зал (Шведская стенка, скамья гимнастическая, велотренажер, беговая дорожка, тренажер лыжный, тренажер роликовый, тренажер силовой «FormerFir», тренажер силовой «Weiden», тяги, гребной тренажер, тренажер шаговый, диски здоровья).

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий
1.	Техника безопасности.
2.	Овладение ударами по мячу ногой.
3.	Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.
4.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.
5.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.
6.	Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.
7.	Удары по мячу головой.
8.	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.
9.	Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.
10.	Остановка мяча.
11.	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.
12.	Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении.
13.	Ведение мяча.
14.	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения.
15.	Ложные движения (финты).
16.	После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру.
17.	Ложный замах ногой для удара по мячу.
18.	Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону.
19.	Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую.
20.	Отбор мяча, перехват мяча.
21.	Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.
22.	Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.
23.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага.
24.	Техника игры вратаря.
25.	Основная стойка вратаря.
26.	Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.
27.	Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.
28.	Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

29.	Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега).
30.	Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.
31.	Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.
32.	Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).
33.	Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
34.	Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (своздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.
35.	Тактика игры.
36.	Тактические действия полевых игроков.
37.	Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.
38.	В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру.
39.	Выбор места для получения мяча.
40.	Взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками.
41.	Выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам.
42.	Простейшие комбинации в начале игры- подача углового
43.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
44.	Свободный и штрафной удар.
45.	В защите: зонный метод обороны.
46.	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.
47.	Тактика вратаря.
48.	Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара.
49.	Розыгрыш свободного удара от своих ворот.
50.	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.
51.	Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Темы занятий для средней и старшей групп

№ п/п	Тема занятий
1.	Техника безопасности.
2.	Техника игры.
3.	Овладение ударами по мячу ногой.
4.	Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.
5.	Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу.
6.	Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу).
7.	Удары с полуплета (всеми способами).
8.	Удары по мячу головой.
9.	Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.
10.	Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

11.	Резаные удары боковой частью лба.
12.	Перевод мяча лбом.
13.	Удары на точность.
14.	Остановка мяча.
15.	Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки).
16.	Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°.
17.	Остановка опускающегося мяча бедром и лбом .
18.	Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.
19.	Ведение мяча.
20.	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные
21.	Ложные движения (финты).
22.	При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом.
23.	Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед.
24.	Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад.
25.	При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»).
26.	Ложная передача мяча партнеру.
27.	Отбор мяча.
28.	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.
29.	Вбрасывание мяча.
30.	Вбрасывание из-за боковой линии с места— из положения, параллельного расположению ступней ног.
31.	Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м).
32.	Техника игры вратаря.
33.	Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.
34.	Ловля катящегося в сторону мяча в броске.
35.	Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске.
36.	Ловля опускающихся и прыгающих мячей.
37.	Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.
38.	Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.
39.	Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.
40.	Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность.
41.	Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.
42.	Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность.
43.	Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.
44.	Тактика игры.
45.	Тактика игры в нападении.
46.	Освобождение из-под опеки противника для получения мяча.
47.	Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения.

48.	Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.
49.	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.
50.	В защите.
51.	Персональная опека и комбинированная оборона.
52.	Подстраховка и помощь партнеру.
53.	Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе.
54.	Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе.
55.	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.
56.	Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.
57.	Тактика вратаря.
58.	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.
59.	Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.
60.	Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.
61.	Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятий
1.	04.09.2020	Техника безопасности.
2.	06.09.2020	Овладение ударами по мячу ногой.
3.	11.09.2020	Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.
4.	13.09.2020	Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.
5.	18.09.2020	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.
6.	20.09.2020	Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.
7.	25.09.2020	Удары по мячу головой.
8.	27.09.2020	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.
9.	02.10.2020	Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.
10.	04.10.2020	Остановка мяча.
11.	16.10.2020	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.
12.	18.10.2020	Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении.
13.	23.10.2020	Ведение мяча.
14.	25.10.2020	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения.
15.	06.11.2020	Ложные движения (финты).
16.	08.11.2020	После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой)

		партнеру.
17.	13.11.2020	Ложный замах ногой для удара по мячу.
18.	15.11.2020	Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону.
19.	27.11.2020	Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую.
20.	29.11.2020	Отбор мяча, перехват мяча.
21.	04.12.2020	Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.
22.	06.12.2020	Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.
23.	11.12.2020	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага.
24.	13.12.2020	Техника игры вратаря.
25.	18.12.2020	Основная стойка вратаря.
26.	20.12.2020	Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.
27.	25.12.2020	Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.
28.	27.12.2020	Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.
29.	15.01.2021	Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега).
30.	17.01.2021	Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.
31.	22.01.2021	Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.
32.	24.01.2021	Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).
33.	29.01.2021	Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
34.	31.01.2021	Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.
35.	05.02.2021	Тактика игры.
36.	07.02.2021	Тактические действия полевых игроков.
37.	12.02.2021	Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.
38.	14.02.2021	В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру.
39.	19.02.2021	Выбор места для получения мяча.
40.	21.02.2021	Взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками.
41.	26.02.2021	Выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам.
42.	28.02.2021	Простейшие комбинации в начале игры- подача углового
43.	05.03.2021	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
44.	07.03.2021	Свободный и штрафной удар.
45.	12.03.2021	В защите: зонный метод обороны.
46.	14.03.2021	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.
47.	19.03.2021	Тактика вратаря.
48.	21.03.2021	Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара.
49.	26.03.2021	Розыгрыш свободного удара от своих ворот.
50.	28.03.2021	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.
51.	02.04.2021	Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.
52.	04.04.2021	Ведение мяча.
53.	09.04.2021	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения.
54.	11.04.2021	Ложные движения (финты).
55.	16.04.2021	После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру.
56.	18.04.2021	Ложный замах ногой для удара по мячу.
57.	23.04.2021	Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону.
58.	25.04.2021	Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую.

59.	07.05.2021	Отбор, мяча, перехват мяча.
60.	14.05.2021	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.
61.	16.05.2021	Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.
62.	21.05.2021	Удары по мячу головой.
63.	23.05.2021	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.
64.	28.05.2021	Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.
65.	30.05.2021	Остановка мяча.

Темы занятий для средней и старшей групп

№ п/п	Дата	Тема занятий
1.	04.09.2020	Техника безопасности.
2.	06.09.2020	Техника игры.
3.	11.09.2020	Овладение ударами по мячу ногой.
4.	13.09.2020	Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.
5.	18.09.2020	Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу.
6.	20.09.2020	Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу).
7.	25.09.2020	Удары с полуплета (всеми способами).
8.	27.09.2020	Удары по мячу головой.
9.	02.10.2020	Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.
10.	04.10.2020	Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.
11.	16.10.2020	Резаные удары боковой частью лба.
12.	18.10.2020	Перевод мяча лбом.
13.	23.10.2020	Удары на точность.
14.	25.10.2020	Остановка мяча.
15.	06.11.2020	Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки).
16.	08.11.2020	Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°.
17.	13.11.2020	Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.
18.	15.11.2020	Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.
19.	27.11.2020	Ведение мяча.
20.	29.11.2020	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные
21.	04.12.2020	Ложные движения (финты).
22.	06.12.2020	При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом.
23.	11.12.2020	Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед.
24.	13.12.2020	Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад.
25.	18.12.2020	При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»).
26.	20.12.2020	Ложная передача мяча партнеру.
27.	25.12.2020	Отбор мяча.
28.	27.12.2020	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.
29.	15.01.2021	Вбрасывание мяча.
30.	17.01.2021	Вбрасывание из-за боковой линии с места — из положения, параллельного расположению ступней ног.

31.	22.01.2021	Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м).
32.	24.01.2021	Техника игры вратаря.
33.	29.01.2021	Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.
34.	31.01.2021	Ловля катящегося в сторону мяча в броске.
35.	05.02.2021	Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске.
36.	07.02.2021	Ловля опускающихся и прыгающих мячей.
37.	12.02.2021	Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.
38.	14.02.2021	Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.
39.	19.02.2021	Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.
40.	21.02.2021	Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность.
41.	26.02.2021	Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.
42.	28.02.2021	Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность.
43.	05.03.2021	Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.
44.	07.03.2021	Тактика игры.
45.	12.03.2021	Тактика игры в нападении.
46.	14.03.2021	Освобождение из-под опеки противника для получения мяча.
47.	19.03.2021	Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения.
48.	21.03.2021	Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.
49.	26.03.2021	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.
50.	28.03.2021	В защите.
51.	02.04.2021	Персональная опека и комбинированная оборона.
52.	04.04.2021	Подстраховка и помощь партнеру.
53.	09.04.2021	Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе.
54.	11.04.2021	Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе.
55.	16.04.2021	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.
56.	18.04.2021	Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.
57.	23.04.2021	Тактика вратаря.
58.	25.04.2021	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.
59.	07.05.2021	Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.
60.	14.05.2021	Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.
61.	16.05.2021	Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.
62.	21.05.2021	Ложные движения (финты).
63.	23.05.2021	При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом.
64.	28.05.2021	Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед.
65.	30.05.2021	Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад.

Список используемой литературы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
6. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

