

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №69
(МАОУ г. Иркутска СОШ №69)**

664053, Иркутская область, город Иркутск, улица Летописца Нита Романова, 23.
тел./факс 8 (3952) 488680, e- mail: school69_irk@mail.ru

Утверждено приказом директора
МАОУ г. Иркутска СОШ №69
№ 4 - ОД от «09 » января 2021 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Футбол

наименование

направленность: физкультурно-спортивная

срок реализации программы: 6 лет

Составитель:
Низовец Андрей Васильевич,
Педагог дополнительного образования
МАОУ г. Иркутска СОШ №69

г. Иркутск, 2021 год

Содержание

Пояснительная записка	3
Объем и содержание	3
Планируемые результаты	5
Учебный план	6
Календарный учебный график.....	8
Тематическое планирование	9
Оценочные материалы.....	15
Методические материалы.....	21

Пояснительная записка

Данная программа содержит физкультурно-спортивную направленность.

Занятия проводятся в очном режиме.

На первый год обучения зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, на последующие года зачисляются лица успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Футбол является одним из популярных видов спорта вызывающий интерес к систематическим занятиям поддерживая или развивая организм занимающегося.

В годичном цикле не выделяются периоды подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях проходит по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Объем и содержание

Срок освоения программы 6 лет.

Занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части занятия сообщаются задачи, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи в соответствии с тематическим планом.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного футбола. Проведение игр в заключительной части улучшает эмоциональное состояния занимающихся и облегчает перенесение нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям.

В 1 году обучения – изучается техника безопасности, знакомство с футболом и обучение основным элементам.

Во 2 году обучения – повторяется техника безопасности, изучаются специализированные элементы футбола.

В 3 году обучения – повторяется техника безопасности, закрепляются основные и специализированные элементы футбола.

В 4 году обучения – повторяется техника безопасности, изучаются правила соревнований по футболу и тактические элементы футбола.

В 5 году обучения – повторяется техника безопасности, повторяются правила соревнований, изучается углубленный уровень основных, специализированных и тактических элементов футбола.

В 6 году обучения – повторяется техника безопасности, повторяются правила соревнований, совершенствуются основные, специализированные и тактические элементы футбола.

Всего 216 недель.

Всего 432 занятия.

Всего 864 часа.

1 год – 2 раза в неделю по 2 часа

72 занятия в год

144 часа в год

2 год – 2 раза в неделю по 2 часа

72 занятия в год

144 часа в год

3 год – 2 раза в неделю по 2 часа

72 занятия в год

144 часа в год

4 год – 2 раза в неделю по 2 часа

72 занятия в год

144 часа в год

5 год – 2 раза в неделю по 2 часа

72 занятия в год

144 часа в год

6 год – 2 раза в неделю по 2 часа

72 занятия в год

144 часа в год

Планируемые результаты

1 год

Занимающиеся должны знать:

- Технику безопасности в футболе.

Занимающиеся должны уметь:

- Выполнять передачу мяча.
- Уметь принимать мяч.
- Бить в пустые ворота.

2 год

Занимающиеся должны знать:

- Технику безопасности в футболе.

Занимающиеся должны уметь:

- Контролировать мяч при ведении.
- Обыгрывать вратаря 1 на 1.

3 год

Занимающиеся должны знать:

- Технику безопасности в футболе.

Занимающиеся должны уметь:

- Играть в футбол с применением полученных умений.

4 год

Занимающиеся должны знать:

- Технику безопасности в футболе.
- Правила игры в футбол.

Занимающиеся должны уметь:

- Играть в обороне.
- Играть в атаке.

5 год

Занимающиеся должны знать:

- Технику безопасности в футболе.
- Правила игры в футбол.

Занимающиеся должны уметь:

- Играть в расстановке 2:2.
- Играть в расстановке «Ромбом»

6 год

Занимающиеся должны знать:

- Технику безопасности в футболе.
- Правила игры в футбол.

Занимающиеся должны уметь:

- Играть при расстановке 2:2 перемещаясь «восьмеркой».

Учебный план

1 год:

	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации
			теория	практика	
1	Техника безопасности	4	4		Зачет
2	Практические занятия по футболу	136			Зачет
2.1	Передача мяча	44		44	
2.2	Прием мяча	46		46	
2.3	Удар в пустые ворота	46		46	
3	Промежуточная аттестация	4		4	Зачет
	ВСЕГО:	144	4	140	

2 год:

	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации
			теория	практика	
1	Техника безопасности	4	4		Зачет
2	Практические занятия по футболу	136			Зачет
2.1	Ведение мяча	68		68	
2.2	Ведение мяча с выходом 1 на 1 с вратарем	68		68	
3	Промежуточная аттестация	4		4	Зачет
	ВСЕГО:	144	4	140	

3 год:

	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации
			теория	практика	
1	Техника безопасности	4	4		Зачет
2	Практические занятия по футболу	136			Зачет
2.1	Передача и прием мяча в игре	68		68	
2.2	Игра с вратарем	68		68	
3	Промежуточная аттестация	4		4	Зачет
	ВСЕГО:	144	4	140	

4 год:

	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации
			теория	практика	
1	Техника безопасности	4	4		Зачет
2	Правила игры в футбол	4	4		Зачет
3	Практические занятия по футболу	132			Зачет
3.1	Игра в обороне	66		66	
3.2	Игра в атаке	66		66	
4	Промежуточная аттестация	4		4	Зачет
	ВСЕГО:	144	8	136	

5 год:

	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации
			теория	практика	
1	Техника безопасности	4	4		Зачет
2	Правила игры в футбол	4	4		Зачет
3	Практические занятия по футболу	132			Зачет
3.1	Игра в обороне	66		66	
3.2	Игра в атаке	66		66	
4	Промежуточная аттестация	4		4	Зачет
	ВСЕГО:	144	8	136	

6 год:

	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации
			теория	практика	
1	Техника безопасности	4	4		Зачет
2	Правила игры в футбол	4	4		Зачет
3	Практические занятия по футболу	132			Зачет
3.1	Игра в обороне	66		66	
3.2	Игра в атаке	66		66	
4	Промежуточная аттестация	4		4	Зачет
	ВСЕГО:	144	8	136	

Календарный учебный график

Период занятий	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество рабочих недель	Количество рабочих дней
1 полугодие	02.09.2020	20.01.2021	18	36
2 полугодие	21.01.2021	31.05.2021	18	36
Итого в 2020/2021 году	02.09.2020	31.05.2021	36	72

Каникулярный период	Дата		Продолжительность каникул, праздничных дней
	Начало	Окончание	
Зимние каникулы	01.01.2021	10.01.2021	10
Праздничные дни	4.11.2020 23.02.2021 08.03.2021 01.05.2021 09.05.2021	4.11.2020 23.02.2021 08.03.2021 01.05.2021 10.05.2021	6
Замещающие дни			0

Режим работы:

Занятие (минут)	90 минут
Перерыв между занятиями	10 минут
Промежуточная аттестация	1 раз в год, в мае месяце

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1.	Инструктаж техники безопасности на занятиях по футболу	4	
2.	Передача/прием мяча внутренней стороной стопы с места	8	
3.	Передача/прием мяча внешней стороны стопы с места	8	
4.	Передача/прием мяча передней стороной стопы(подъем) с места	8	
5.	Передача/прием мяча носком с места	8	
6.	Передача/прием мяча головой с места	6	
7.	Передача/прием мяча бедром с места	6	
8.	Передача/прием мяча грудью с места	8	
9.	Передача/прием мяча подошвой с места	8	
10.	Передача/прием мяча внутренней стороной стопы верхом с места	8	
11.	Передача/прием мяча подъемом верхом с места	8	
12.	Инструктаж техники безопасности на занятиях по футболу	4	
13.	Удар мяча внутренней стороной стопы в ворота	10	
14.	Удар мяча внешней стороной стопы в ворота	10	
15.	Удар мяча подъемом в ворота	8	
16.	Удар мяча носком в ворота	8	
17.	Удар мяча головой в ворота	8	
18.	Удар мяча бедром в ворота	8	
19.	Удар мяча грудью в ворота	8	
20.	Удар мяча подошвой в ворота	8	
21.	Промежуточная аттестация	8	
		162 часа	

2 год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1.	Инструктаж техники безопасности на занятиях по футболу	2	
2.	Ведение (чувство) мяча (правая/левая нога)	8	
3.	Ведение мяча внутренней стороной стопы (произвольное)	8	
4.	Ведение мяча внешней стороной стопы (произвольное)	8	
5.	Ведение мяча подъемом (произвольное)	8	
6.	Ведение мяча подошвой (перекат), правая/левая нога	6	
7.	Комбинированное ведение мяча (внутреннее, внешнее, подъем, перекат, произвольное перемещение)	6	
8.	Ведение мяча бедром	6	
9.	Ведение мяча подошвой, спиной вперед	6	
10.	Ведение мяча головой	6	
11.	Ведение мяча с изменением скорости	6	
12.	Инструктаж техники безопасности на занятиях по футболу	2	
13.	Попеременное ведение мяча внешними частями стопы	14	
14.	Ведение мяча с изменением направления движения на площадке	14	
15.	Ведение мяча с выходом один на один с вратарем	14	
16.	Ведение мяча с выходом один на один в среднем темпе	14	
17.	Ведение мяча с выходом один на один в высоком темпе	12	
18.	Промежуточная аттестация	4	

3 год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1.	Инструктаж техники безопасности на занятиях по футболу	2	
2.	Прием мяча внутренней стороной стопы в игре	8	
3.	Прием мяча внешней стороной стопы в игре	6	
4.	Прием мяча подъемом в игре	6	
5.	Прием мяча подошвой в игре	6	
6.	Прием мяча грудью в игре	6	
7.	Прием мяча головой в игре	6	
8.	Прием мяча бедром в игре	6	
9.	Прием мяча внутренней стороной стопы на ход	6	
10.	Прием мяча внешней стороной стопы на ход	6	
11.	Прием мяча подошвой с прокатом в игре	6	
12.	Прием мяча подошвой с перекатом в игре	6	
13.	Инструктаж техники безопасности на занятиях по футболу	2	
14.	Передача мяча внутренней стороной стопы в игре	8	
15.	Передача внешней стороны стопы в игре	6	
16.	Передача мяча передней стороной стопы(подъем) в игре	6	
17.	Передача мяча носком в игре	6	
18.	Передача мяча головой в игре	6	
19.	Передача мяча бедром в игре	6	
20.	Передача мяча грудью в игре	6	
21.	Передача мяча подошвой в игре	6	
22.	Игра с вратарем 1:1	6	
23.	Игра с вратарем 2:2	6	
24.	Игра с вратарем 3:2	6	
25.	Промежуточная аттестация	4	

4 год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1.	Инструктаж техники безопасности в футболе	2	
2.	Правила игры в футбол	4	
3.	Игра в обороне в равных составах (4:4)	22	
4.	Игра в обороне в меньшинстве (3:4, 2:3)	22	
5.	Зонная/персональная игра в обороне	22	
6.	Инструктаж техники безопасности в футболе	2	
7.	Игра в атаке в равных составах (4:4)	34	
8.	Игра в атаке в меньшинстве (4:3, 3:2)	32	
9.	Промежуточная аттестация	4	

5 год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1.	Инструктаж техники безопасности на занятиях по футболу	2	
2.	Правила игры в футбол	4	
3.	Игра в обороне в равных составах (4:4)	22	
4.	Игра в обороне в меньшинстве (3:4, 2:3)	22	
5.	Зонная/персональная игра в обороне	22	
6.	Инструктаж техники безопасности на занятиях по футболу	2	
7.	Игра в атаке в равных составах (4:4)	34	
8.	Игра в атаке в меньшинстве (4:3, 3:2)	32	
9.	Промежуточная аттестация	4	

6 год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1.	Инструктаж техники безопасности на занятиях по футболу	2	
2.	Правила игры в футбол	4	
3.	Игра в обороне по схеме (2:2)	22	
4.	Игра в обороне по схеме (1:3)	22	
5.	Зонная/персональная игра в обороне	22	
6.	Инструктаж техники безопасности на занятиях по футболу	2	
7.	Игра в атаке по системе (2:2)	34	
8.	Игра в атаке по системе (3:1 «Ромбом»)	32	
9.	Промежуточная аттестация	4	

Оценочные материалы

1 год:

- Устные ответы на вопросы по технике безопасности.
- Технические умения.

Промежуточная аттестация проводится на последнем и предпоследнем занятиях с выставлением баллов.

Вопросы по технике безопасности:

1. В какой последовательности нужно производить разминку в спортивном зале? (1 балл)
2. В какой обуви нужно заниматься во время тренировки в спортивном зале? (1балл)
3. Для чего нужно снимать все украшения перед началом тренировки? (1 балл)
4. К кому обращаться во время тренировки, если стало плохо? (1 балл)
5. Нужно ли сообщить тренеру о том, что на поле присутствуют посторонние предметы? Если да, то для чего? (1 балл)

Технические умения:

1. Передача/прием мяча внутренней стороной стопы (1балл)
2. Передача/прием мяча внешней стороной стопы (1балл)
3. Удар мяча внутренней стороной стопы в ворота (1балл)
4. Удар мяча внешней стороной стопы в ворота (1балл)
5. Удар мяча подъемом в ворота(1балл)

Оценочный лист:

№ п/п	Ф.И. занимающегося	Технические умения	Техника безопасности	Итог
1				

При набранных 5 и более баллов – программа является усвоенной.

2 год:

- Устные ответы на вопросы по технике безопасности.
- Технические умения.

Промежуточная аттестация проводится на последнем и предпоследнем занятиях с выставлением баллов.

Вопросы по технике безопасности:

1. Можно ли тренироваться спущенным мячом или с неисправным инвентарем? (1балл)
2. Для чего проводится разминка перед тренировкой? (1балл)
3. Можно ли пить воду во время тренировки? Если «да», то почему? (1балл)
4. Можно ли начинать тренировку, не размяв мышцы? Если «да», то почему? Если «нет», то почему?
5. Нужно ли идти на тренировку, если у вас плохое самочувствие? (1балл)

Технические умения:

1. Ведение мяча внутренней стороной стопы (1балл)
2. Ведение мяча внешней стороной стопы (1балл)
3. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы (1балл)
4. Ведение мяча с выходом один на один в среднем темпе (1балл)
5. Ведение мяча с выходом один на один в высоком темпе (1балл)

Оценочный лист:

№ п/п	Ф.И. занимающегося	Технические умения	Техника безопасности	Итог
1				

При набранных 5 и более баллов – программа является усвоенной.

3 год:

- Устные ответы на вопросы по технике безопасности.
- Технические умения.
- Тактические умения.

Промежуточная аттестация проводится на последнем и предпоследнем занятиях с выставлением баллов.

Вопросы по технике безопасности:

1. Нужно ли знать правила игры в футболе, считается ли это требованием техники безопасности? (1балл)
2. При получении травмы к кому нужно обратиться в первую очередь? (1балл)
3. Можно ли использовать спортивный инвентарь не по назначению? (1балл)
4. Можно ли брать инвентарь без разрешения тренера? (1балл)
5. В случае аварийной ситуации чьим указаниям нужно следовать? (1балл)

Технические умения:

1. Прием/передача мяча внутренней стороной стопы в игре (1балл)
2. Прием/передача мяча внешней стороной стопы в игре (1балл)
3. Прием/передача мяча подошвой в игре (1балл)

Тактические умения:

1. Игра с вратарем 1:1
2. Игра с вратарем 2:2
3. Игра с вратарем 3:2

Оценочный лист:

№ п/п	Ф.И. занимающегося	Технические умения	Тактические умения	Техника безопасности	Итог
1					

При набранных 6 и более баллов – программа является усвоенной.

4 год:

- Устные ответы на вопросы по технике безопасности.
- Устные ответы по правилам игры в футбол.
- Тактические умения.

Промежуточная аттестация проводится на последнем и предпоследнем занятиях с выставлением баллов.

Вопросы по технике безопасности:

1. Для чего нужно соблюдать очередность при выполнении упражнения? (1балл)
2. Когда нужно приступать к выполнению упражнения? (1балл)
3. Как нужно покидать спортивный зал после завершения тренировки? (1балл)
4. Можно ли выполнять упражнения, не предусмотренные тренером? (1балл)
5. Для чего нужно соблюдать дисциплину на тренировке? (1балл)

Вопросы по правилам игры в футбол:

1. Чем вводится «аут» в мини-футболе? (1балл)
2. Чем большой футбол отличается от мини-футбола? (1балл)
3. Назовите две более распространенные расстановки в мини-футболе? (1балл)
4. Каким размером мяча играют в мини-футболе? (1балл)
5. На каком расстоянии должен стоять соперник при вводе мяча с «аута»? (1балл)

Тактические умения:

1. Игра в обороне в равных составах (4:4)
2. Игра в обороне в меньшинстве (3:4, 2:3)
3. Зонная/персональная игра в обороне
4. Игра в атаке в равных составах (4:4)
5. Игра в атаке в меньшинстве (4:3, 3:2)

Оценочный лист:

№ п/п	Ф.И. занимающегося	Тактические умения	Правила	Техника безопасности	Итог
1					

При набранных 8 и более баллов – программа является усвоенной.

5 год:

- Устные ответы на вопросы по технике безопасности.
- Устные ответы по правилам игры в футбол.
- Тактические умения.

Промежуточная аттестация проводится на последнем и предпоследнем занятиях с выставлением баллов.

Вопросы по технике безопасности:

1. Для чего снимают все украшения перед началом тренировки? (1балл)
2. Для чего нужно коротко подстригать ноги при контактных тренировках? (1балл)
3. Почему нужно надевать нескользкую спортивную обувь при занятии футболом? (1балл)
4. Для чего нужно проводить растяжку/разминку верхнего и нижнего плечевого пояса? (1балл)
5. Что нужно делать, чтобы не получить травму? (1балл)

Вопросы по правилам футбола:

1. Какие бывают расстановки в мини-футболе? (1балл)
2. Как можно обороняться в мини-футболе? (1балл)
3. Как называется схема, когда игроки стоят в расстановке (3:1)? (1балл)
4. Сколь угловых на стандартной площадке в мини-футбол? (1балл)
5. Сколько вратарских зон в мини-футболе? (1балл)

Тактические умения:

1. Игра в обороне в равных составах (4:4)
2. Игра в обороне в меньшинстве (3:4, 2:3)
3. Зонная/персональная игра в обороне
4. Игра в атаке в равных составах (4:4)
5. Игра в атаке в меньшинстве (4:3, 3:2)

Оценочный лист:

№ п/п	Ф.И. занимающегося	Тактические умения	Правила	Техника безопасности	Итог
1					

При набранных 8 и более баллов – программа является усвоенной.

6 год:

- Устные ответы на вопросы по технике безопасности.
- Устные ответы по правилам футбола.
- Тактические умения.

Промежуточная аттестация проводится на последнем и предпоследнем занятиях с выставлением баллов.

Вопросы по технике безопасности:

1. Можно ли тренироваться спущенным мячом или с неисправным инвентарем? (1балл)
2. Для чего проводится разминка перед тренировкой? (1балл)
3. Можно ли пить воду во время тренировки? Если «да», то почему? (1балл)
4. Можно ли начинать тренировку, не размяв мышцы? Если «да», то почему? Если «нет», то почему?
5. Нужно ли идти на тренировку, если у вас плохое самочувствие? (1балл)

Вопросы по правилам футбола:

1. Присутствует ли положение «вне игры» в мини-футболе? (1балл)
2. В какой части площадки за нарушение ставится пенальти? (1балл)
3. Назовите основную(обязательную) экипировку игрока? (1балл)
4. Сколько боковых и лицевых линий имеет футбольная площадка? (1балл)
5. Должен ли мяч полностью пересечь линию, чтобы был засчитан гол? (1балл)

Тактические умения:

1. Игра в обороне по схеме (2:2)
2. Игра в обороне по схеме (1:3)
3. Зонная/персональная игра в обороне
4. Игра в атаке по системе (2:2)
5. Игра в атаке по системе (3:1 «Ромбом»)

Оценочный лист:

№ п/п	Ф.И. занимающегося	Тактические умения	Правила	Техника безопасности	Итог
1					

При набранных 8 и более баллов – программа является усвоенной.

Методические материалы

Мини-футбол – игра с мячом двух команд по 5 человек: 4 полевых и вратарь на площадке игра ведётся на площадке длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Размеры площадки для проведения международных матчей: длина 38–42 м, ширина 18–25 м. Продолжительность матча – 2 тайма по 20 минут «чистого» времени (в российском чемпионате с сезона 2009/2010 проводится эксперимент, согласованный с FIFA, согласно которому продолжительность матча составляет 2 тайма по 25 минут).

Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе. Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 м.

Самое большое отличие от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков, а также гораздо меньшая «контактность» игры (по сравнению с футболом, запрещены, например, подкаты) определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, как баскетбол, гандбол). В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне.

Начало игры: игра начинается по свистку судьи. На площадке присутствует главный и резервный судья, а также третий судья (хронометрист), который сигнализирует об окончании каждого 20–минутного периода (и дополнительных периодов времени) акустическим сигналом. Процедура начального удара: все игроки за исключением выполняющего удар, должны находиться на своей половине площадки. Мяч в игре, когда по нему ногой и он очевидно движется. Гол может быть забит в ворота соперников непосредственно с начального удара, если мяч напрямую попадает в ворота выполняющего начальный удар игрока, назначается угловой удар.

Определение результата игры: если команды играют на «вылет», то после окончания двух таймов, командам предоставляется возможность пробития 5–ти шестиметровых ударов.

Краткая информация для вратарей:

- Бросок от ворот выполняется руками в течение 4-х секунд из любой точки своей штрафной площади.
- Владение мячом на своей половине площадки – не более 4-х секунд, на половине площадки соперника – не ограничено.
- После владения мячом нельзя получать повторную передачу от партнера по команде на своей половине площадки, если мяч не пересек среднюю линию или не коснулся игрока соперника.
- Во время 10-метрового штрафного удара вратарь располагается не ближе 5 м от мяча (до того, пока по мячу не нанесен удар).
- Во время пенальти (6-метрового удара) вратарь располагается на линии ворот (до того, пока по мячу не нанесен удар).