

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРУТИНСКИЙ ЛИЦЕЙ»
КРУТИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принято»
Педагогическим Советом
МБОУ «Крутинский лицей»
Крутинского МР Омской
области
Протокол №8 от 19.05. 2025г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «Крутинский лицей»
Крутинского МР Омской области
Ф.И.О. директора С.А
Даренская_____
Приказ № 37/2от 19.05.2025г.

Примерная рабочая программа
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Модуль «Мини-футбол».

Направление: Спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся : 14лет

Срок реализации: 1год

Количество часов:34

Составитель: Минжесаров Марат Ташенович,
учитель физической культуры,
первой квалификационной категорий

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка. Общая характеристика модуля «Мини-Футбол»	5
II. Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения модуля «Мини-Футбол»	6
III. Содержание модуля «Мини-Футбол»	9
IV. Распределение часов учебного материала примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура». Модуль «Мини-футбол».	10
1. Тематическое планирование	
2. Календарно-тематическое планирование	13
V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	20
VI. Методика оценивания обучающихся	21
 Приложение 1. Контрольно-тестовые упражнения и шкала оценки	 22
Приложение 2. Подвижные игры специальной направленности	25
Приложение 3. Инструкция по охране труда и технике безопасности во время занятий футболом	27
Приложение 4. Футбольный словарь терминов	30

1. Пояснительная записка

Общая характеристика программы

Реализация третьего часа по физической культуре направлена на изучения модуля «мини-футбол». Программа составлена на основе материала, который дети изучают по программе физической культуры в школе. Программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование двигательных навыков, укрепление здоровья и закаливание организма. Посредством спортивных игр создаются возможности для развития физических способностей ребенка. Игровая спортивная деятельность несёт в себе возможность не только физического, но и нравственного воспитания детей, развития их познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения жить и учиться в коллективе. Игра развивает потенциал личности, её сильные стороны, позволяет увидеть свои достоинства и недостатки.

Актуальность программы обусловлена тем, что система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Формирование навыков спортивного стиля жизни, совершенствование культуры двигательной и спортивной активности является фактором успешности молодого человека, источником его физической и эмоциональной активности. Программа способствует восполнению недостатка двигательных навыков у подростков через привлекательную форму соревновательной, игровой деятельности детей, а также возможности использования мини-футбола в досуговом отдыхе в каникулярное время.

Мини-футбол развивает все необходимые для здоровья качества : выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть. Формирует личные качества ребёнка: общительность, воля, целеустремлённость, умение работать в команде.

Цель программы:

Формирование ценности здорового образа жизни, спортивной успешности средствами мини-футбола.

Задачи программы:

- развивать физические способности детей на основе физкультурно-оздоровительной, спортивно-соревновательной деятельности и социальную активность детей; развивать технико-тактические двигательные действия у обучающихся посредством игры в мини-футбол;
- формировать навыки здорового образа жизни у подростков, навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- воспитывать потребность в систематических занятиях спортом;
- учить грамотному регулированию физической нагрузки и самоконтролю во время занятий физическими упражнениями.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:
индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.

В условиях небольшого спортивного зала посредством спортивных игр достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учётом возраста, пола и подготовленности определённой группы. Занятия спортом воспитывают характер.

В группах спортивного оздоровления закладываются основы физической подготовки и технической оснащённости юного спортсмена. Происходит совершенствование всесторонней физической подготовки и овладение основным арсеналом технических приёмов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды.

Определяются игровые наклонности юных спортсменов с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего в мини-футболе.

Развиваются инструкторские и судейские навыки, изучаются сведения о самоконтроле, массаже и восстановлении после тренировок.

Уделяется большое внимание специальной выносливости и психологической устойчивости.

Совершенствуются технические приёмы и навыки игры, в условиях ограниченного времени и пространства, с активным сопротивлением соперника.

Совершенствуются индивидуальные, групповые тактические действия каждого спортсмена и командная тактика игры.

Определяется игровое место каждого в составе команды. Приобретается игровой опыт и опыт участия в соревнованиях. Вырабатываются скоростно-силовые и волевые качества спортсмена. Усваиваются навыки самостоятельных занятий спортом.

Изучение теоретического материала осуществляется в начале тренировки, в форме беседы. Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий. В конце занятия проводится анализ игры. В материал для занятий, наряду с новым, обязательно включаются упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В группах обучающиеся должны получить элементарные навыки судейства по мини-футболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того как освоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются.

Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних тренировочных игр. Грамотно подготовленным ребятам предлагают работу инструкторами в малых группах в ходе практических занятий.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий. При необходимости даются обучающимся рекомендации на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом в мини-футболе.

Большинство занятий проводится на стадионе, на открытом воздухе. В

осенне-весенний период и в ненастную погоду занятия проводятся в спортивном зале .

Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включающие элементы состязательности. Для воспитания в духе русской культуры и возрождения интереса к ней используются спортивно-музыкальные игры и забавы из традиционной народной духовной культуры.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная подготовка – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность спортсмена в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

В процессе занятий и соревнований развиваются физические способности занимающихся и совершенствуются их техническая, тактическая и волевая подготовка.

Формирование навыков техники владения мячом – одна из основных задач всесторонней подготовки обучающихся. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике мини-футбола.

В процессе обучения техники владения мячом важно создать у ребят правильное зрительное представление изучаемого технического приёма. Для этого используются видеозаписи и личный пример тренера-преподавателя.

Для контроля уровня технической подготовки два раза в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

II. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты

- Сформированность ответственного отношения к жизни и установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование;
- Неприятие нарушений нравственных и правовых норм, в том числе проявление социально значимых норм поведения, соблюдение этических норм и правил.

Метапредметные результаты

- оценивать свою работу и анализировать игру партнеров по команде; предлагать свои варианты действий в игровых ситуациях;
- ставить практические задачи, обосновывая их собственными интересами, мотивами;
- самостоятельно контролировать свои действия по решению задач;
- находить и обосновывать информацию, необходимую для развития двигательных действий, объяснять причины своих успехов/ неудач.

По профилю направленности

- Овладение системой представлений о физических упражнениях, укрепляющих здоровье;
- знать правила гигиены и ее соблюдение;
- уметь правильно распределять физическую нагрузку во время тренировки, усвоение основных принципов тренировки;
- уметь проводить разминку, массаж и восстановление после тренировки;

- знать технику безопасного поведения в спортзале, на снарядах и тренажерах;
- знать правила игры в футбол, мини-футбол;
- использовать тактико-технические приемы в спортивных играх;
- Уметь взаимодействовать в команде в игре .

III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ

История зарождения футбола. История развития современного футбола в мире, в России, в регионе. Выдающие футбольные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА.

Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Первые правила игры в футбол. Размеры и обустройство футбольного поля, технические требования к инвентарю и оборудованию. Состав футбольной команды, игровые амплуа (функции игроков). Роль капитана команды. Судейская бригада, обязанности и функции. Жесты судьи. Современные правила соревнований по футболу. Основные футбольные термины и определения.

Официальный календарь соревнований (всероссийских, региональных). Спортивно-массовые мероприятия по мини-футболу для школьников. Школьная спортивная лига по футболу, проекты:

«Кожаный мяч», «Колосок», «Мини-футбол – в школу», «Футбол в школе» и «День массового футбола» для школьников, проводимых в регионе и России.

Классификация футбольных упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Понятия и характеристика технических приемов в футболе, их названия и методы выполнения. Характеристика тактики игры в футбол и ее компонентов.

Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий мини-футболом. Требования к местам проведения занятий футболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности юного футболиста. Режим дня юного футболиста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за инвентарем и оборудованием. Характерные травмы футболистов и меры и мероприятия по их предупреждению. Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Правильное сбалансированное питание футболиста. Формирование навыков здорового образа жизни средствами футбола, Способы

самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий футболом.

Влияние занятий мини-футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения) . Основы психологической подготовки футболистов. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и со зависимого поведения. Антидопинговое поведение.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы организации самостоятельных занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время досуговой деятельности со своими сверстниками, во время активного отдыха и каникулярного времени. Подвижные игры с элементами футбола и их правила. Подготовка мест для занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами футбола.

Специальные физические упражнения футболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами футбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку.

Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов футболиста и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время учебных и товарищеских игр.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятий футболом. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Составление индивидуальных планов (траекторий роста) физической подготовленности. Способы самостоятельного освоения двигательных

действий , подбор подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по футболу. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок.

Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств футболиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих физических и специальных физических качеств футболиста.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, технические приемы футболиста.

Специальные упражнения по развитию тактического мышления:

«Рациональное расположение на площадке при организации атакующих действий», «Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий».

Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью.

Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед.

Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног.

Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на 90°, 180°, 360°.

Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.

Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой.

Удары ногой : внутренней стороной стопы; внутренней/внешней частью

подъема; средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков.

Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.

Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении.

Финты : «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем.

Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.

Ввод мяча из-за боковой линии.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Техника владения мячом игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.

Тактические действия (индивидуальные и групповые) -элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; за бегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в мини-футбол.

Участие в соревновательной деятельности.

IV.Распределение часов учебного материала примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура». Модуль «МИНИ-ФУТБОЛ».

Третий час урока «Физическая культура».

Продолжительность урока: 40 мин.

1.Тематическое планирование	
Разделы и темы уроков	Количество часов
	Класс
	7
Раздел. 1. Знания о футболе (Теоретические материалы).	Реализуется: в процессе урока в виде классного часа, домашнего задания, презентации, беседы, лекции, интегрированного урока
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Практические и теоретические материалы для самостоятельной работы).	Реализуется: в виде выполнения самостоятельных практических занятий и упражнений, индивидуальных теоретических занятий.
Раздел 3. Физическое совершенствование (Практические материалы).	34

Общая физическая подготовка (ОФП):	2
- Комплексы общеразвивающих упражнений и корректирующей гимнастики с мячом и без мяча	1
- Техника передвижения и специально-беговые упражнения	1
Специальная физическая подготовка (СФП):	5
- Подвижные игры без мяча и с мячом	
- Подвижные игры специальной направленности	2
- Эстафеты специальной направленности и с элементами футбола	1
- Комплекс упражнений на координацию, на частоту/быстроту ног	2
Техническая подготовка:	20
- Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока	
- Развороты с мячом	
- Ведение мяча	5
- Передача (удар) мяча ногой	3
- Остановка/прием мяча ногой	3
- Удары по мячу ногой	3
- Обманные движения (финты)	3
- Отбор мяча	2
- Удар по мячу головой	
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии	
- Техника владения мячом игры вратаря (исключить)	
Тактическая подготовка:	3
- Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках.	3
- Взаимодействие, контроль мяча	
- Тактика нападения	в процессе учебных игр
- Тактика защиты	в процессе учебных игр
Игровая и соревновательная практика:	3
- Коллективное ведение игры в мини-футбол по упрощенным правилам	1
- Учебная игра (4х4, 5х5, 6х6)	2
Контрольно-тестовые упражнения.	1
ИТОГО:	34

2.Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов	УУД	Дата план	Дата факт.
1.	Техника безопасности. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом и без мяча	ОРУ. Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку, Подвижные игры с мячом.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий мини-футболом. П.: моделировать технику ОРУ в эстафете. К.: определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма		
2.	Стойка и передвижение игрока футболиста.	ОРУ. Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Перемещения приставными, скрестными шагами, бег лицом, спиной.	1	Р: – различать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: -задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения		
3-4	Подвижные игры специальной направленности	ОРУ. Специальные беговые упражнения . Бег с ускорением. Подвижные игры: «Взять крепость»; «Пятнашки»; «Спиной к финишу».	2	Р: – выполнять игровые упражнения в различных формах занятий физической культурой. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: -задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения		
5	Эстафеты специальной направленности и с элементами футбола. Влияние физических упражнений на	ОРУ.Специальные беговые упражнения , Специально прыжковые упражнения. Эстафета «Челночный бег»; Эстафеты с мячами.	1	Р: выполнять игровые упражнения в различных формах занятий физической культурой. П.: применять игровые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со		

	организм человека.			сверстниками в процессе совместного освоения эстафетного бега		
6-7	Комплекс упражнений на координацию, на частоту/быстроту ног	ОРУ. Перемещения приставным, скрестным шагом, бег лицом, спиной, бег захлестывание голени, бег на прямых ногах, с высоким подниманием бедра и ускорение из различных положений.	2	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: выявлять характерные ошибки в технике передвижения футболиста. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.		
8-12.	Ведение мяча	ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой.	5	Р.: принимать адекватные решения в условиях формирования передвижений футболиста. П. выявлять характерные ошибки в технике ведения: К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передвижений футболиста		
13-15	Передача мяча ногой	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Удары и передачи ногой: внутренней стороной стопы; внутренней/внешней частью подъема; средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему; катящемуся; летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом; верхом; удары после	3	Р.: понимать и моделировать технику передач по мячу. П.: выявлять характерные ошибки в технике передач К: соблюдать технику безопасности.		

		остановки, рывков.				
16-19	Остановка/прием мяча ногой	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.	3	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: выявлять характерные ошибки в технике остановки мяча ногой К: соблюдать технику безопасности.		
20-22	Удары по мячу ногой	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Удары ногой по мячу: внутренней стороной стопы; внутренней/внешней частью подъема; средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему; катящемуся; летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом; верхом; удары после остановки, рывков.	3	Р.: понимать и моделировать технику удара ногой. П.: выявлять характерные ошибки в технике удара ногой . К: проявлять координацию и скоростно-силовые качества при выполнении упражнений		
23-25.	Обманные движения (финты)	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Финты : «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем.	3	Р.: уважительно относиться к партнеру и команде. П.: выявлять характерные ошибки в технике обманных движений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических элементов		
26-		ОРУ. Специальные	3	Р.: уважительно относиться к		

24.		упражнения футболиста.		партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		
25-26	Обманные движения (финты)	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Контроль мяча на месте при нападении защитника. Ведение мяча с уходом (финт) от защитника.	2	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий		
27-28	Отбор мяча в защите	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.	2	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: выявлять характерные ошибки в технике отбора мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий .		
29-31	Тактические комбинации: в парах, в тройках.	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Взаимодействия двух игроков в нападении «отдай и выйди» «вперед на мяч». Ввод из-за боковой линии в игровой ситуации 2х2,3х3,4х4	3	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: выявлять характерные ошибки в тактике нападения . К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактических действий в мини-футболе.		
32	- Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам	Разновидности ходьбы и бега. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра на результат	2	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: выявлять характерные ошибки в технике игровых ситуаций.		

				К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактических действий в мини-футболе.		
31	Коллективное ведение игры в мини-футболе по упрощенным правилам	ОРУ. Самостоятельное выполнения специальных упражнений футболиста. Взаимодействия игроков в защите и в нападении.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		
32-33	Учебная игра	ОРУ. Самостоятельное выполнение специальных упражнений футболиста. Учебная игра с установкой в защите и в нападении 4х4,5х5 игроков.	2	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.		
34	Контрольные испытания по Общефизической подготовке	ОРУ. Бег 60метров.Бег 1000метров.Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10метров.	1	Р: применять знания по физической культуре для сохранения и укрепление здоровья П: демонстрировать контрольные упражнения. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной сдачи контрольных упражнений.		

IV.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно – методическая литература

1. Андреев С., Гарагуля Т. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. М.:// Советский спорт, 2011
2. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.://Физкультура и спорт, 1978.
3. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в

спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: //«ГУ «РОГ», 2004.

4. Анисимова М.В., Бегун И.С., Водяницкая О.И., Тяпин А.Н. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Москва // 2012.

5. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.://Физкультура и спорт, 1980.

6. Варюшин В.В., Лопачев. Р.Ю. Первые шаги в футболе. М.: Искусство, наука, спорт, 2013 -120с.

7. Врублевский Е., Костюкевич В., Модели тактики игры в футболе. - М.;// Спорт, 2020.

8. Гиффорд К. Футбол. Детская энциклопедия. // Росмен, 2018.

9. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М.,//Человек, 2012.

10. Еремеев С. Мой любимый футбол. -М.// Мир образования, 2019.

11.Заваров А. Футбол для начинающих.-ПитерСПб.;// 2015.

12.Космина И.П., А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. - М.:// Советский спорт, 2003 -256с.

13.Качанин Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.://Физкультура и спорт, 1984.

14.Киркендалл Д. (пер.Борич С.Э.) Анатомия футбола. //Попурри ООО, 2012.

15.Курзаева Л.В., Овчинникова И.Г. Управление качеством образования и современные средства оценивания результатов обучения// Флинта. 2015.

16.Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз», Москва 2012.

17.Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков.-М.;//Человек2018

18. Мельников И.В., Футбол. Уроки лучшей игры. – М.;// АСТ, 2015.
19. Менсон Ж.Я люблю футбол.//Клевер,2018.
20. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.:// ЦОМОФВ, 2009.
21. Мойер Р. Силовые тренировки в футболе.-М.;// Спорт, 2016. 22. Москаленко Р. Спортивная энциклопедия. - М.://СпортАкадемПресс,2011.
23. Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех 1-4 кл. Учебное пособие.-М.://Дрофа, 2019.
24. Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех 5-9 кл. Учебное пособие. -М.://Дрофа, 2019.
25. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11 кл. Учебное пособие. -М.://Дрофа, 2019.
26. Разуваев Ю.В. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, Дзержинск 2015.
27. Севастьянова Е.С. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, Сенгилей, 2018.
28. Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.://Физкультура и спорт, 1978.
29. Федеральный стандарт спортивной подготовки. Футбол. // Спорт, 2016.
30. Чарльз.Т Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Издательство Э.Спорт для детей, 2017.
31. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.://Физкультура и Спорт, 1982.

Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. – М.://Физкультура и спорт». 2008.
2. Алиев Э., Андреев С., Губа В. Мини-футбол, Учебник. -М.:// Советский спорт. 2012.
3. Врублевский Е.П., Модели тактики игры в футбол. -М.; // Спорт, 2020
4. Грамм А., Книга-тренер. Правила. Физическая подготовка. Техника. Стратегия. Мастерство. М.; Эксмо, 2020
5. Губа В., Лексаков А. Теория и методика футбола. Учебник. -М.:// Спорт, 2020.
6. Губа В., Футбол. Программа для футбольных академий.-М:// Человек, 2015.
7. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
8. Качанин, Горский - Тренировка футболистов 1994 г. 1-е издание 9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера, Москва 2010.
10. Сучилин А. А. Футбол во дворе -//Физкультура и спорт, 1994.
11. Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.
12. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – //Физкультура и Спорт, 2002, 2-ое исправленное и дополненное издание – (Азбука спорта).
13. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: //Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
14. Методические рекомендации преподавания физической культуры в

образовательных учреждениях города Москвы, 2009.

15. Жан-Люк Чесно, Жерар Дюро. Футбол. Обучение базовой технике. М.:// ТВТ Дивизион, 2006, - 198с.

16. 500 игр и эстафет. Научная ред.ак. Кузина В.В. и пр. Полиевского С.А. М.://Физкультура и спорт, 2000.

Список литературы для обучающихся:

1. Андреев С.Н . Футбол – твоя игра. – М.: //Просвещение, 1989. – 144 стр.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. - М.; Советский спорт, 1989 – 47с.
3. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов/ Башкиров В.Ф. - М.: //ФиС, 1987.
4. Каменченко П. Олтаржевский Г., Легенды. История российского футбола в фотографиях. – М.; //Красивая книга, 2018
5. Лоран Николе, Это футбол. Игра изменившая мир.- М:// Самокат, 2018
6. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
7. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. – М.; «Советский спорт», 2013.
8. Старостин Н. Вайнштейн А. Футбол сквозь годы. М:// Центрполиграф, 2018.
9. Симонян Н.П. Футбол-только ли игра? -М.:// Человек, 2018
10. Шакур М.Т. Как научиться играть в футбол. Финты звезд. //Харвест, 2020

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Большая олимпийская энциклопедия:
<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
2. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»:
<http://zdd.1september.ru/>
3. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»:
<http://spo.1september.ru/>
4. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания:
http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
5. Раздел «Футбол в школе» официального сайта Российского футбольного союза»: <https://rfs.ru/>
6. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт»
<http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>
7. Он-лайн справочник: <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
8. Педагогическая библиотека: www.pedlib.ru

9. Педагогическая газета (молодой ресурс): www.pedgazeta.ru
10. Сайт «Я иду на урок физкультуры»: <http://spo.1september.ru/urok/>
<http://fizkultura-na5.ru/>
11. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
12. Уроки здоровья
http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf
13. Учительский портал: www.uchportal.ru
13. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
14. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf
15. <http://ds31.centerstart.ru/>
16. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
17. <http://www.fizkulturaravshkole.ru/>
18. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/10/14/metodicheskiy-material>
19. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-obscherazvivayuschaya-programma-po-futbolu-1186790.html>
20. <https://dussh56.jimdo.com/образование/образовательные-предпрофессиональные-программы/футбол/>

Материально-технического обеспечение модуля «Футбол»

Требования к помещению мини-футбольное поле, открытая спортивная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 2-3 человек)

№	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1.	ворота, для футбола и мини-футбола(комплект)	Д
2.	хоккейные ворота для подвижных игр 1,2 х 0,8 м, (комплект)	Д
3.	насос для накачивания мячей с иглой	Д
4.	сетка для хранения мячей	Д
5.	конус игровой	П
6.	комплект фишек (пяти разных контрастных цветов)	К
7.	мячи футбольные № 4, 5	К
8.	мячи баскетбольные №6	Ф
9.	мячи волейбольные	Ф
10.	скакалки	К
11.	Конусы для обводки	П
12.	обручи	Ф
13.	рулетка 3мм.	Д
14.	секундомер	Д
15.	свисток	Д
16.	карточки для судейства,	Д
17.	доска мини с разметкой поля	Д

VI. Контрольно-оценочные средства

Содержание и методика контрольных испытаний

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с футболистами.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Индивидуальных игровых показателей
- Выполнения контрольных упражнений по общефизической подготовки.

Цель: Контроль качества специального и физического развития обучающихся 7-го класса.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся за учебный год.

Программа тестирования:

- **Бег 60м.-** с высокого старта, сек.
- **Челночный бег 3х10м., сек.** Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее.
- **Прыжок в длину с места, см-** выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- **Бег 1000метров** проводится с высокого старта на беговой дорожке стадиона. Участник с линии старта выполняет бег два с половиной круга и заканчивает бег, пересекая финишную линию.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 30 сентября и в конце учебного года с 1 по 25 мая на учебно-тренировочных занятиях согласно учебно-тематическому плану.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3-х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов.

Хорошо: от 15-17 баллов.

Удовлетворительно: от 12-14 баллов. Неудовлетворительно: от 11 и ниже.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения, учащиеся должны

знать:

- основы истории развития футбола и мини-футбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в мини-футбол;
- особенности развития физических способностей .

Уметь:

- выполнять бег 60 м на время;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнить бег 1000метров на результат;
выполнять челночный бег 3х10метров;
- выполнять отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча;
- выполнять передачу мяча : внутренней стороной стопы; внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема, по прямой, на короткие и средние расстояния;
- выполнять удары ногой: внутренней стороной стопы; внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом, удары после остановки, рывков;
- выполнять остановку мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.
- выполнять финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем.

Приложение№1

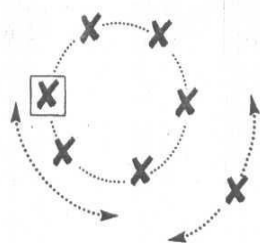
Контрольные испытания и нормативы по ОФП

<i>Оценки упражнения</i>	<i>Девочки</i>			<i>Мальчики</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
<i>Бег 60 м, с</i>	<i>9.8 и меньше</i>	<i>9.9-11.0</i>	<i>11.1 -11.2</i>	<i>9.4 и меньше</i>	<i>9.5-10.6</i>	<i>10.7-10.8</i>
<i>Бег 1000м, мин. с</i>	<i>5.00 и меньше</i>	<i>5.05- 6.50</i>	<i>6.51-7. 01</i>	<i>4.20 и меньше</i>	<i>4.21- 6.00</i>	<i>6.01-6.16</i>
<i>Прыжок в длину с места, см</i>	<i>182 и больше</i>	<i>181-150</i>	<i>149-144</i>	<i>195 и больше</i>	<i>194-170</i>	<i>169-159</i>
<i>Бег 3х10 м,с</i>	<i>8,8 и меньше</i>	<i>8,9-9,9</i>	<i>10.0 и больше</i>	<i>8,3и меньше</i>	<i>8,4-9.2</i>	<i>9,3 и больше</i>

Подвижные игры специальной направленности.

«Финты корпусом»

Содержание и организация. От четырех до шести игроков берутся за руки, образуя круг диаметром 5-9 м, в котором выделяется один из игроков. Еще один становится «преследователем» и располагается в нескольких метрах поодаль. Учитель дает сигнал игроку, оставшемуся снаружи, и тот стремится осалить выделенного партнера в круге. Все остальные, не размыкая рук, движутся по кругу, стремясь не допустить, чтобы водящий осалил их партнера. По мере выполнения упражнения игроки меняются ролями, чтобы каждый попробовал себя и в той, и в другой роли.

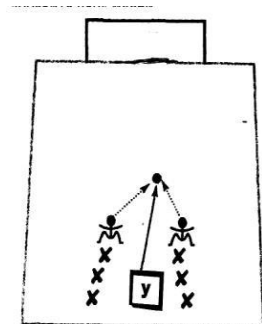


Инвентарь. На площадке размечается круг. Одна жилетка. **Рекомендации.** Можно привлекать в круг побольше игроков, чтобы водящий добавлял скорости в погоне. Можно засечь время каждого игрока, чтобы по окончании упражнения сравнить показатели.

«Реакция и быстрота движения»

Задача. Воспитание быстроты реакции.

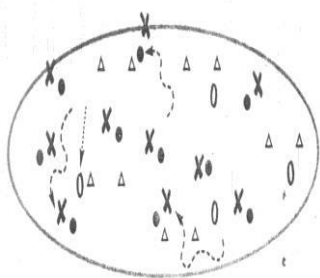
Организация и содержание. Две группы игроков выстраиваются лицом к воротам, которые защищает вратарь, на расстоянии 8-16 м. Учитель с мячами занимает позицию в центре между колоннами. Первые двое садятся на поле, и тренер направляет мяч между ними. Игроки поднимаются устремляются к мячу. Успевший первым наносит удар по воротам возвращается и отдает мяч, а следующие двое повторяют упражнение т.д.



Инвентарь. Запас мячей. **Рекомендации.** Можно усложнить подачу мяча или ускорить темп.

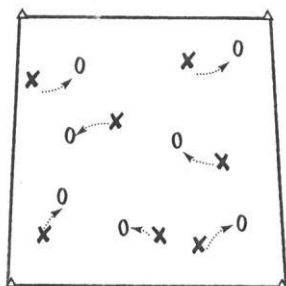
Задача. Обводка защитников в изменяющейся обстановке.

Организация и содержание. В размеченном круге диаметром примерно 20 м устанавливаются 5-6 маленьких ворот, не более 2 м шириной, обозначенных стойками. 10-14 игроков, у каждого по мячу, играют против 3-4 игроков, исполняющих роль защитников (играют в жилетках). Атакующие стремятся заработать очки, заводя с помощью обводки мяч в любые из ворот (с любой стороны), в то время как защитники, соответственно, стремятся не допустить этого.



Инвентарь. 10-14 мячей, 10-12стоек, 3-4 жилета.

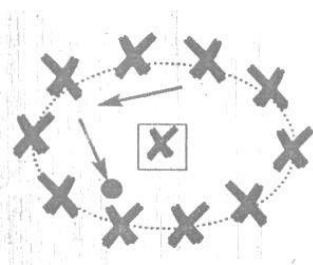
Рекомендации. По истечении установленного времени (1-2 мин) набранные очки сравниваются, чтобы найти игрока, который «нанизал» больше ворот. По ходу упражнения защитники меняются ролями с нападающими до тех пор, пока все не попробуют свои силы в обводке.



«Техника старта, остановки, преследования, опеки и смены направления движения на скорости»

Организации и содержание. Игроки разбиваются на пары и работают в квадрате со стороной 11м. Они получают номера 1 и 2, и один из них пытается убежать от другого, который преследует его по всей площади квадрата. Преследующий игрок не должен касаться соперника, но при этом должен на бегу стремиться держаться как можно ближе к нему. Учитель через равные интервалы времени дает свисток, и все игроки должны в этот момент остановиться. Если, преследующий может дотянуться до соперника и осалить его, то он получает очко; если нет, то очко получает преследуемый. После определенного периода игроки меняются ролями.

Инвентарь. Четыре стойки, два комплекта цветных жилетов. **Рекомендации.** После определенного количества повторений учитель может перетасовать пары, чтобы ребята работали с разными соперниками.



«Короткие передачи»

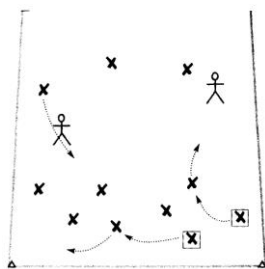
Организация и содержание. Восемь или более игроков берутся за руки на всю длину вытянутых рук, образуя широкий круг. Один игрок остается в центре. Все остальные начинают передавать мяч друг другу, не размыкая рук, но так, чтобы оставшийся в центре не мог завладеть им. Центральный игрок имеет право передвигаться только шагом. Игрок, виновный в потере мяча из-за неточной передачи, становится водящим.

Инвентарь. Один мяч, одна жилетка.

Рекомендации. Игроки в круте, прежде чем сделать передачу, не должны касаться мяча более двух раз.

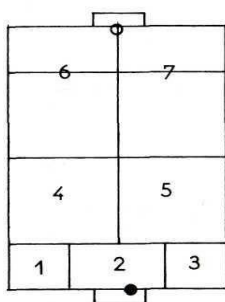
«Смена направления и скорости движения»

Организация и содержание. Две колонки, находящиеся друг против друга на расстоянии 15 м, работают в коридоре шириной 10 м. Первый из одной группы бежит наискосок по размеченной зоне, стремясь уйти к дальней линии и примкнуть к противоположной колонке, не давая сопернику помешать ему. Оба бегут навстречу друг другу и попеременно пытаются обойти соперника, если один из них атакующий, или блокировать другого, если он - обороняющийся. Они финишируют, примыкая к противоположным колонкам, после чего стартуют следующие двое.



Инвентарь. Четыре стойки, один комплект цветных

жилеток. **Рекомендации.** Для атакующего коридор сужается или для обороняющегося расширяется, чтобы развивать у игроков ловкость движения.



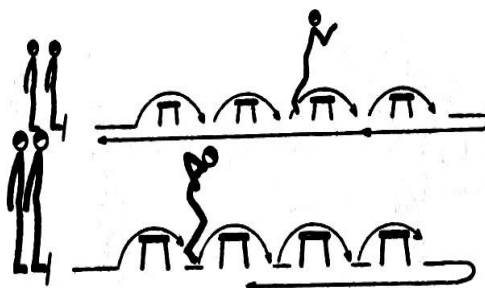
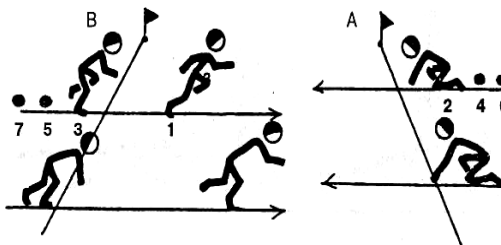
«Основы зонной обороны».

Организация и содержание. Разделить площадку на 7 зон. Играет команда А против команды В. Перед началом игры тренер назначает команду, которая при потере мяча должна переходить к защите по зонам. Каждый игрок осуществляет защиту одной из зон, используя ту или иную технику. В зонах 1,2,3- необходима очень плотная опека нападающих, так как эти зоны близки к воротам.

В зонах 4, 5 - необходима опека-контроль, так как в этих зонах определяется дальнейшее развитие игры. В зонах 6, 7 - необходимо препятствовать перемещению соперников в зоны 4 и 5, чтобы они не могли прийти на помощь игрокам тех зон в случае численного преимущества соперника.

Инвентарь. 1 мяч, майки разного цвета, вешки.

Эстафеты



ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ

ИОТ № _____ 20__ г.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Во время занятий футболом могут возникнуть факторы риска получения характерных травм:

- при падении на твердом или мокром покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на месте проведения уроков;
- при нахождении в зоне удара;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы и защитных приспособлений (щитки, бутсы и т.д.);

• при выполнении упражнений или игре без предварительной разминки; для предупреждения травматизма необходимо использовать средства защиты, учителю соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения технических элементов игры.

1.3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания доврачебной помощи при травмах и повреждениях.

1.4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.5. Занятия должны проходить на организованных для футбола местах (футбольное поле, открытая спортивная площадка, спортивный зал – для футзала), которые должны соответствовать техническим и санитарно-гигиеническим требованиям.

1.6. В холодную, ветреную, дождливую и снежную погоду занятия футболом на открытых полях проводятся с учетом всех негативных факторов.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь на нескользкой подошве.

2.2. Тщательно проверить отсутствие на футбольном поле, открытой спортивной площадке посторонних предметов, наличие ям, луж и т.д.

- 2.3. Подготовить инвентарь и оборудование необходимый для учебной деятельности.
- 2.4. Провести разминку всех групп мышц.
- 2.5. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.
- 2.6. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
- 2.7. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Во время занятий на футбольном поле, открытой спортивной площадке не должно быть посторонних предметов и лиц.
- 3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.
- 3.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
- 3.4. За воротами в 10 метрах для открытых полей, 3 метров для спортивного зала, не должны находиться посторонние лица.
- 3.5. Все упражнения выполнять только по команде учителя.
- 3.6. Вспомогательный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, гендерным особенностям обучающихся.
- 3.7. Необходимо при формировании команд для учебных игр, учитывать уровни подготовленности каждого игрока. Четко регулировать дозированную нагрузку и периоды отдыха.
- 3.8. При температуре воздуха +10⁰С одевать спортивный костюм.
- 3.9. Во время учебной и игровой деятельности использовать инвентарь и оборудование соответствующий техническим условиям.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 4.2. При проявлении первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия.
- 4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации; при необходимости вызвать карету скорой помощи.
- 4.4. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать доврачебную помощь.
- 4.5. В случае внезапного изменения погодных условий (сильный ветер, дождь и т.п.), занятия на футбольном поле, открытой площадке прекратить, а обучающихся завести в помещение

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения. 5.2. Если занятие проходило в спортивном зале выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги.

5.3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Уходя в раздевалках и душевых выключить электроприборы, воду.

5.6. О всех недостатках, неполадках, обнаруженных во время занятия, игры, сообщить учителю, дежурному администратору.

Приложение 4

Футбольный словарь основных терминов.

Автогол – мяч, забитый/перенаправленный игроком в ворота собственной команды. Атака – последовательные игровые действия команды с целью забить гол в ворота соперника.

Бомбардир – результативный нападающий игрок. Бутса – обувь для игры в футбол с шипами на подошве. Быстрый гол – гол, забитый в первые минуты матча.

Ведение мяча – перемещение игрока с мячом, дриблинг.

Ворота – конструкция прямоугольной формы, которая состоит из двух стоек и перекладины, располагающаяся по центру линии ворот на каждой половине поля, в которую команда стремится забить мяч.

Вбрасывание мяча – способ возобновления игры, выполняемый игроком с места у боковой линии, где мяч покинул поле от игрока противоположной команды.

Вратарь - игрок, имеющий право играть в мяч руками в пределах штрафной площади своей команды, отличающийся также от других игроков цветом формы; голкипер.

Гетры – часть обязательной экипировки игроков, закрывающая ногу от щиколотки до колена.

Гол – мяч, забитый в ворота команды, при условии, что перед этим мяч был в игре и не были нарушены Правила. Взятие ворот соперника.

Голевая передача (голевой пас) - пас игроку, непосредственно после которого был забит гол.

Дивизион – соревнования для команд, допущенных к участию по спортивному принципу.

Дисквалификация - лишение футболиста или команды права принимать участие в играх на определенный срок.

Дополнительное время - часть матча, состоящая из двух равных таймов не более 15 минут каждый, играемых после окончания двух таймов основного времени.

Жеребьевка - определение порядка выступления футбольных команд в соревновании; способ определения судьей команды, имеющей право на начальный удар; способ определения судьей ворот, в которые будут выполняться удары с 11-метровой отметки для определения победителя матча.

Забегание — технический приём, при котором игрок без мяча пробегает мимо игрока с мячом и может получить от него пас.

Защитник — игрок линии защиты.

Искусственный офсайд — положение «вне игры», осознанно созданное игроками обороняющейся команды.

Капитан - игрок команды, носящий на рукаве повязку, который должен играть важную роль, помогая обеспечить уважение Правил и судейских решений, и который несет полную ответственность перед игрой посредством уважения судей и их решений. Капитан не имеет особого статуса и привилегий, однако он несет ответственность за поведение своей команды.

Короткая передача - пас игрока своему партнеру на расстояние до 15 метров.

Ложный маневр - обманные действия группы игроков в ходе тактической комбинации.

Нападающий - игрок линии атаки (форвард).

Ничья - результат матча, при котором обе команды не забили голов или забили одинаковое количество.

Оборона - командные действия игроков с целью недопущения попадания мяча в собственные ворота.

Основное время - два равных тайма по 45 минут каждый (время которых может быть сокращено при наличии договоренности между командами и судьей и соответствии регламенту соревнований).

Отбор мяча - игровое действие в борьбе за мяч с соперником, в результате которого владение мячом переходит к игроку противоположной команды.

Офсайд - положение «вне игры».

Пас - передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды.

Пенальти - удар с 11-метровой отметки, способ возобновления игры, когда наказываемое штрафным ударом нарушение совершено в штрафной площади обороняющейся команды; выполняется с 11-метровой отметки с соблюдением определенных условий процедуры выполнения.

Переключина - часть каркаса ворот, соединяющая между собой верхние точки двух стоек ворот.

Перерыв - промежуток времени между таймами матча.

Перехват - игровое действие футболиста команды соперника, в результате которого мяч, направленный игроком противоположной команды своему партнеру, оказывается у этого игрока соперника.

Площадь ворот (вратарская площадь) - ограниченная область вокруг ворот, расположенная внутри штрафной площади. Из нее выполняется удар от ворот.

Предупреждение - дисциплинарная санкция, применяемая судьей по отношению к игрокам и официальным лицам команды за различные нарушения Правил; обозначается показом желтой карточки

Разбор игры - обсуждение того, как проходила встреча с соперником.

Свободный удар – разновидность штрафного удара, при котором прямое попадание мяча в ворота без касания другого игрока не засчитывается голом.

Стандартные положения - способы возобновления игры командой: начальный удар, вбрасывание, удар от ворот, угловой удар, штрафной, свободный, 11-метровый удар. Створ ворот - область пространства, ограниченная поверхностью земли, стойками и перекладиной ворот.

Стенка - расположение игроков одной команды в ряд вплотную друг к другу с целью защиты своих ворот при некоторых стандартных положениях; расстояние от мяча до «стенки» составляет 9.15 м.

Судья - арбитр, рефери.

Технический прием – средство ведения игры.

УЕФА – Союз европейский футбольных ассоциаций (Union of European Football Associations).

Финт - обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом.

ФИФА (FIFA) - руководящая организация, отвечающая за футбол во всем мире (сокращение от Fédération Internationale de Football Association – Международная Федерация Футбольных Ассоциаций).

Фол - нарушение Правил игры.

Футбол (англ. «foot» - нога, «ball» - мяч) - вид спорта; командная игра, в которой игроки стремятся ударами ноги забить мяч в ворота соперника.

Центральный круг (центр поля) — часть разметки футбольного поля в виде окружности радиусом 9.15 м вокруг центральной отметки поля.

Штанга (стойка ворот) - часть каркаса ворот, расположенная перпендикулярно поверхности поля; в верхней своей точке соединяется с перекладиной.

Штрафная площадь – ограниченная область, в пределах которой вратарь имеет право играть руками.

Штрафной удар - способ возобновления игры после определенного перечня нарушений Правил, с которого гол может быть забит ударом ноги по мячу напрямую в ворота соперника без касания другого игрока.

Эмблема - условное изображение, знак футбольного клуба, спортивной организации и пр.