

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №33 Г.ЛИПЕЦКА
ИМЕНИ П.Н. ШУБИНА**

Рассмотрена
Педагогический совет
Протокол № 13 от 31.05.2023



Утверждаю
Директор МБОУ СШ №33 г. Липецка
И.Л. Власова
Приказ № 218 от 31.05.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст детей, на которых рассчитана программа-12-18 лет
Срок реализации-1 учебный год

Составитель :

Хван И.Л.

Дмитрущенко Ю.В.

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа направлена на укрепление здоровья и гармоничного развития детей и подростков. Программа воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям. Способствует повышению уровня силовой подготовки, имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Баскетбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия Баскетболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Образовательная деятельность по программе «Баскетбол» направлена на:

- формирование устойчивой потребности в занятиях спортом;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в стремлении к физическому совершенству;
- создание и обеспечение необходимых условий для развития и совершенствования двигательных навыков и умений;
- формирование стремления к здоровому образу жизни.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» в том, что программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы выражена в том, что она позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки.

Цель программы: привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию, овладению способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи:**

Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Основные принципы построения программы:

- учёт возрастных особенностей мальчиков и девочек;
- общее развитие с учётом индивидуальных возможностей и способностей;
- учёт степени физической подготовленности учащихся;
- систематичность и последовательность;
- поддержка и сохранение здоровья;

Методы обучения:

- Словесные методы: объяснения, указания, подача команд, беседа, устная инструкция, анализ проделанной работы.
- Наглядные методы:
 - наглядно-зрительные приемы (показ приемов передачи мяча)
 - использование наглядных пособий (схемы, видео)
 - имитация (подражание)
 - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь тренера)
- Практические методы:
 - повторение упражнений без изменений, с изменениями
 - тестирование
 - тренировка
 - игры, соревнования.

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная, в парах, тройках.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы - 12 до 18 лет. Формирование групп происходит на свободной основе по желанию детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» – 1 учебный год.

В группу принимаются все желающие, независимо от степени физической подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

Формы занятий:

- практическое занятие
- комбинированное занятие

Режим занятий: программа реализуется в общеобразовательном учреждении с сентября по май, 1 раз в неделю по 1 занятию.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

№ п/п	Название курса	Часов в неделю	Всего часов за год	Форма аттестации
1	Баскетбол	1	34	Итоговая игра

Календарный учебный график

Начало учебного года 01.09.2023

Окончание учебного года 24.05.2024

Продолжительность учебного года 34 учебных недели

Продолжительность учебных четвертей:

I четверть – 8 учебных недель;

II четверть – 8 учебных недель;

III четверть – 11 учебных недель;

IV четверть – 7 учебных недель.

Количество учебных дней в неделю - 5 дней.

Форма организации образовательного процесса: по четвертям.

Сроки и продолжительность каникул:

- каникулы с 28 октября по 6 ноября 2023 года (10 дней), начало второй учебной четверти – 7 ноября 2023 года;

зимние:

- каникулы с 30 декабря 2023 года по 8 января 2024 года (10 дней), начало третьей учебной четверти – 9 января 2024 года;

весенние:

- каникулы с 23 марта по 31 марта 2024 года (9 дней), начало четвертой учебной четверти – 1 апреля 2024 года.

летние:

- каникулы с 24 мая по 31 августа 2024 года.

27 апреля 2024 года (суббота) обучение по расписанию понедельника.

Нерабочие праздничные дни (в связи с государственными праздниками):

23 февраля 2024 года, 8 марта 2024 года, 1, 9, 10 мая 2024 года.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

20. 05. 2024 – 23. 05. 2024

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»:

К концу обучения предполагается, что у воспитанников должны сформироваться следующие знания, умения и навыки:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Данная программа реализует принципы физического совершенствования, преследует цель достижения высокого уровня силового развития и высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа». Специфика целей различных тренировок определяет и наличие различных форм занятий, систем и школ спортивного совершенствования.

В свою очередь их заинтересованность, положительная динамика физического развития, улучшение морально-этических и нравственных качеств, двигательного и психического развития находит живой отклик у педагога и вызывает стремление совершенствовать свою работу, стремиться к высокой результативности каждого воспитанника.

Учащиеся в конце обучения должны **знать**:

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча.
- основы тактики нападения и защиты;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

Учащиеся в конце обучения должны **овладеть**:

- техникой приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью;
- техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств.

Учащиеся в конце обучения должны **уметь**:

- технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физических упражнениях, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

Программа рассчитана на 34 учебных часа.

Способы определения результативности:

- наблюдение;
- беседы индивидуальные и групповые;
- опрос;
- игра;
- включения обучающихся в деятельность по освоению программы, выполнение заданий.

Для фиксации результатов контроля используется диагностическая карта мониторинга результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе (Приложение 1), заполняемая 2 раза (декабрь, апрель) за период обучения по программе. Экспертом в оценке уровня освоения программы обучающимися выступает педагог.

Обработка и интерпретация результатов:

Каждый показатель мониторинга оценивается от 1 до 3 баллов: 1 балл – ниже базового уровня, 2 балла – базовый уровень, 3 балла – выше базового уровня.

Критерии оценки уровня результативности:

- 1 - 6 баллов – программа освоена на низком уровне (освоение обучающимися менее 50% содержания дополнительной общеразвивающей программы);
- 7-12 баллов – программа освоена на базовом уровне (освоение учащимися от 50% до 70% содержания дополнительной общеразвивающей программы);
- 13-18 баллов – программа освоена на высоком уровне (освоение обучающимися более 70% содержания дополнительной общеразвивающей программы).

ОПИСАНИЕ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Организационно-педагогические условия:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Данную программу реализуют педагоги, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и

дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение программы:

- Ноутбук с выходом в интернет.

Список литературы

- 1..Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991 - 38 с.
2. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т.Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007 - 303 с.
3. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005 - с.15.

Рабочая программа курса «Баскетбол»

Содержание курса

1. Основные принципы построения тренировки- 2 часа.

Теория. Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале. Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки. История развития баскетбола.

Практика. Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины. Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.

2. Общая и специальная физическая подготовка – 8 часов

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена, закаливание, режим дня и питание. Инструктаж по выполнению упражнений.

Практика. Общеразвивающие упражнения: с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.

3. Тактическая подготовка «Техника и тактика игры» – 24 часа

Теория. Беседа о самоконтроле, оказании первой помощи при травмах. Техника и тактика игры.

Практика. Имитация защитных действий против игрока нападения. Ловля и передача мяча. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами с разной скоростью в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Ловля и передача мяча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля

катящегося мяча в движении. Ведение мяча. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. Штрафной. Итоговая игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Основные принципы построения тренировки	1	1	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	1	7	8
3.	Тактическая подготовка «Техника и тактика игры»	2	22	24
Итого:		4	30	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Дата	Коррекция
1.	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Основные принципы построения тренировки.		
2.	Комплекс упражнений перед тренировкой		
3.	Общеразвивающие упражнения: с весом собственного веса, с партнером, с предметами		
4.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).		
5.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.		
6.	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.		
7.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.		
8.	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.		
9.	Передвижение правым - левым боком.		
10.	Передвижение в стойке баскетболиста.		
11.	Имитация защитных действий против игрока нападения.		
12.	Ловля и передача мяча		
13.	Передача одной рукой от плеча.		
14.	Передача одной рукой с отскоком от пола.		
15.	Передача одной рукой снизу от пола.		
16.	Ловля мяча после полуотскока.		
17.	Ловля высоко летящего мяча		
18.	Ловля катящегося мяча, стоя на месте.		
19.	Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу		
20.	Передвижение приставными шагами с разной		

	скоростью в одном и в разных направлениях.		
21.	Передвижение правым - левым боком.		
22.	Передвижение в стойке баскетболиста.		
23.	Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.		
24.	Ловля и передача мяча		
25.	Передача одной рукой с шагом вперед.		
26.	Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола.		
27.	Передача одной рукой снизу от пола в движении.		
28.	Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча.		
29.	Ловля катящегося мяча в движении.		
30.	Ведение мяча		
31.	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.		
32.	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места.		
33.	Штрафной.		
34.	Итоговая игра.		

Методические материалы

Подвижные игры

«Борьба за мяч»

Участвуют две команды по 2 человека в каждой. Игра проводится одновременно в разных местах площадки. Применяя разученные передачи, игроки передают мяч друг другу, удерживают или отнимают его, соблюдая правила игры в баскетбол.

«Вызов номеров с мячом»

Все игроки делятся на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежат по мячу. Учитель произвольно называет номер игрока. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии (расстояние до нее должно быть одинаковым для обеих команд), затем разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию. Победитель приносит своей команде 1 очко.

25 передач

Все игроки делятся на пары и выстраиваются в шеренги на расстоянии не менее 10 м друг от друга. Перед каждой шеренгой проводится линия; можно построиться на боковых линиях баскетбольной площадки. Каждая пара должна выполнить 25 передач любым способом, не заступая за линию. Если мяч ударится о пол до нее, то игрок должен вывести мяч за линию, а потом произвести передачу. Выигрывает та пара, которая быстрее выполнит 25 передач.

Рекомендации родителям

Для всеобщего и полного понимания детей и родителей о здоровом образе жизни, влиянии физической культуры на воспитание человека, понимание принципов игры в баскетбол предложить следующие рекомендации:

1. Просмотреть совместно правила игры в баскетбол.
2. Сформировать понимание правильного питания. Исключить из рациона питания напитки, содержащие красители, еду, содержащую специи и иные вредные вещества.
3. Осуществить совместные выезды на домашние игры БК «Иркут» и иные спортивные мероприятия в качестве болельщиков
4. Осуществлять помощь детям в освоении теоретического материала, изученного на учебно-тренировочных занятиях, предлагаемого данной программой.
5. Проявлять интерес к работе объединения.

Инструкция

по требованиям безопасности при проведении занятий по баскетболу

1 Общие требования безопасности

1.1. Для занятий баскетболом спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по охране труда;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2 Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи так, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3 Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.2. Ведение мяча:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

3.3. Передача:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера; помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

3.4. Бросок:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

3.5. Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами.

4 Требования безопасности

4.1. Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

5 По окончании занятий обучающийся должен:

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №33 Г.ЛИПЕЦКА
ИМЕНИ П.Н. ШУБИНА**

Рассмотрена
Педагогический совет
Протокол № 13 от 31.05.2023



Утверждаю
Директор МБОУ СШ №33 г. Липецка
И.Л. Власова
Приказ № 218 от 31.05.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст детей, на которых рассчитана программа- 7-16 лет
Срок реализации – 1 учебный год

Составитель:
Хван И.Л.
Дмитрущенко Ю.В.

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Направленность программы дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» направлена на:

- содействие улучшению здоровья учащихся;
- обеспечение нормального физического развития растущего организма школьника и его разностороннюю физическую подготовленность;
- приобретение учащимися необходимых знаний, технических умений и навыков для самостоятельной игры в футбол на дворовых площадках в часы досуга;
- программа направлена на самостоятельное использование физических упражнений, закаляющих средств, с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также на воспитание умений вести здоровый образ жизни.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» заключается в создании комплексной спортивно-оздоровительной программы нового образца практической организации спортивно-оздоровительных мероприятий, учитывающих возможности и состояние здоровья школьников, способствующих выявлению и развитию индивидуальных спортивных задатков и способностей.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» продиктована огромной популярностью мини-футбола в нашей школе, как среди мальчиков, так и среди девочек. Игра содействует активному и массовому вовлечению детей в занятия данным видом спорта, интересного и доступного для мальчиков и девочек всех возрастных групп.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Футбол». Программа направлена на самостоятельное использование физических упражнений, закаляющих средств, с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также на воспитание умений вести здоровый образ жизни. Мини – футбол, это формирование навыков здорового образа жизни и физическое развитие ребёнка. Здоровый ребёнок успешно учится, продуктивно проводит свой

досуг. Программа призвана подготовить детей к сдаче норм ГТО в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Отличительная особенность программы – программа реализует блоки специально подобранных игровых упражнений, создает неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Цель: всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника, воспитание позитивного отношения к занятиям мини-футболом, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование чувства ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Для достижения цели решается ряд задач:

Обучающие:

- овладение детьми определенными знаниями, умениями для всестороннего развития;
- расширение индивидуального двигательного опыта;
- развитие таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, гибкость;
- уметь осознанно применять полученные навыки в спортивных мероприятиях и в повседневной жизни.

Развивающие:

- гармоничному развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и двигательного сохранения собственного здоровья;
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха
- дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- укрепление здоровья.

Воспитательные:

- направлены на развитие умственных, духовных и физических способностей детей в их самом полном объеме;
- развитие нравственно-волевых качеств;
- поощрение двигательного творчества и разнообразной игровой деятельности;
- поддержка творческой самостоятельности;
- развитие положительных эмоций и дружелюбия;
- умения общаться со сверстниками и сопереживать;
- Развивать интерес к различным видам спорта, к событиям в спорте в нашей стране и за рубежом;
- развитие у учащихся интереса к занятиям физической культуры.

Отличительные особенности развивающей программы «Футбол» от уже существующих образовательных программ состоят в том, она строится с учётом возрастных особенностей всех когнитивных процессов детей дошкольного возраста и на основе дифференцированного, личностно-ориентированного подхода. В дошкольном возрасте ведущей деятельностью, создающей наиболее благоприятные условия для психологического и личностного развития ребёнка, является игра. Программа ориентирована на использование развивающих игр как основу её практической реализации. Игровые приёмы являются не самоцелью, а служат лишь инструментом для формирования на занятиях ситуации коллективной познавательной деятельности.

Основные принципы построения программы:

- принцип самоактуализации предполагает актуализацию потребности в спортивных и коммуникативных способностях учащихся;
- принцип дифференциации и индивидуализации предполагает на всем протяжении обучения получение знаний и умений в соответствии с индивидуальными особенностями, способностями и интересами, уровнем развития учащегося для достижения им высоких результатов;
- принцип доступности предполагает соответствие изучаемого материала и практических заданий подготовке и уровню развития учащихся с учетом их возрастных особенностей;
- принцип субъективной активности предполагает активизацию эмоциональной сферы и создание условий для проявления активности каждого ребенка через тот или иной вид деятельности;
- принцип доверия и поддержки предполагает решительный отказ от авторитарного по характеру учебно-воспитательного процесса, присущего педагогике насильственного формирования личности ребенка;
- принцип творчества и успеха предполагает реализацию потенциальных возможностей ребенка. Достижение успеха способствует формированию позитивной Я-концепции личности учащегося, стимулирует осуществление дальнейшей работы по самосовершенствованию;
- принцип интереса предполагает корректировку программы с опорой на интересы отдельных детей и детского коллектива в целом;
- принцип духовности предполагает формирование морально-этических ценностей через понятия духовности, красоты и добра;
- принцип гуманности предполагает ценностное отношение к каждому ребенку.

Методы, используемые при реализации программы:

- Вербальный метод основан на богатстве, выразительности и многоплановости устной речи. Основными приемами и способами вербального обучения являются рассказ, объяснение, лекция, беседа, дискуссия, инструктирование.
- Иллюстративный метод заключается в предъявлении обучающимся

информации способом демонстрации разнообразного наглядного материала, в том числе с помощью технических средств.

- **Репродуктивный метод** - многократное воспроизведение (репродуцирование) действий, направлен на формирование навыков и умений. Этот метод предполагает как самостоятельную работу обучающихся, так и совместную работу с педагогом.

- **Игровой метод** - обучение на основе игр, носит выраженный эмоциональный характер, позволяет быстро мобилизовать скрытые интеллектуальные и творческие ресурсы обучающегося.

- **Практические методы** связаны с выполнением обучающимися творческих работ и предусматривают их самостоятельность и активность. Особое внимание уделяется выполнению правил техники безопасности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Увлекательная лингвистика» - 7-16 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»: 1 учебный год.

Формы занятий: беседы, тренинги, интервальная тренировка, инструктаж, консультация тренера, учебная игра, соревнование. Ведущее место принадлежит методу учебной игры и интервальной тренировке.

Режим занятий: программа реализуется в общеобразовательном учреждении, количество занятий в неделю – 1; за учебный год – 34.

Учебный план общеразвивающей программы «Футбол»

№ п/п	Название курса	Часов в неделю	Всего часов за год	Форма аттестации
1	Футбол	1	34	Первенство школы по мини-футболу

Календарный учебный график

Начало учебного года 01.09.2023

Окончание учебного года 24.05.2024

Продолжительность учебного года 34 учебных недели

Продолжительность учебных четвертей:

I четверть – 8 учебных недель;

II четверть – 8 учебных недель;

III четверть – 11 учебных недель;

IV четверть – 7 учебных недель.

Количество учебных дней в неделю - 5 дней.

Форма организации образовательного процесса: по четвертям.

Сроки и продолжительность каникул:

- каникулы с 28 октября по 6 ноября 2023 года (10 дней), начало второй учебной четверти – 7 ноября 2023 года;

зимние:

- каникулы с 30 декабря 2023 года по 8 января 2024 года (10 дней), начало третьей учебной четверти – 9 января 2024 года;

весенние:

- каникулы с 23 марта по 31 марта 2024 года (9 дней), начало четвертой учебной четверти – 1 апреля 2024 года.

летние:

- каникулы с 24 мая по 31 августа 2024 года.

27 апреля 2024 года (суббота) обучение по расписанию понедельника.

Нерабочие праздничные дни (в связи с государственными праздниками):

23 февраля 2024 года, 8 марта 2024 года, 1, 9, 10 мая 2024 года.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

20. 05. 2024 – 23. 05. 2024

Планируемые результаты освоения программы «Футбол»

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в мини-футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по и их предупреждение.
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Способы определения результативности:

- наблюдение;
- беседы индивидуальные и групповые;
- опрос;
- включения обучающихся в деятельность по освоению программы, выполнение заданий.

Для фиксации результатов контроля используется диагностическая карта мониторинга результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе (Приложение 1), заполняемая 2 раза (декабрь, апрель) за период обучения по программе. Экспертом в оценке уровня освоения программы обучающимися выступает педагог.

Обработка и интерпретация результатов:

Каждый показатель мониторинга оценивается от 1 до 3 баллов: 1 балл – ниже базового уровня, 2 балла – базовый уровень, 3 балла – выше базового уровня.

Критерии оценки уровня результативности:

- 1 - 6 баллов – программа освоена на низком уровне (освоение обучающимся менее 50% содержания дополнительной общеразвивающей программы);
- 7-12 баллов – программа освоена на базовом уровне (освоение учащимся от 50% до 70% содержания дополнительной общеразвивающей программы);
- 13-18 баллов – программа освоена на высоком уровне (освоение обучающимся более 70% содержания дополнительной общеразвивающей программы).

ОПИСАНИЕ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия:

- спортивный зал с футбольными воротами;
- мячи футбольные (4,5);
- интерактивная доска (мультимедийный проектор и экран);
- координационная лестница;
- стойки, фишки, барьеры;
- маленькие ворота.

Данную программу реализуют педагоги, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение программы:

- интерактивная доска (мультимедийный проектор и экран);
- координационная лестница;
- стойки, фишки, барьеры;
- маленькие ворота.

Список литературы :

1. Андреев С.Н., Левин В.С. «Мини-футбол».
2. Ю.А.Ермолаев «Возрастная физиология»

Рабочая программа курса «Футбол».

Раздел 1. Техника игры в мини-футбол. (10 часов)

Теоретическая часть: Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание и обливание как гигиенические и закаливающие процедуры. Развитие мини-футбола в России. Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по мини-футболу. Правила игры в мини-футбол. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол.

Практическая часть: Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры мяч. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые

вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Раздел 2. Техника передвижения. (10 часов)

Теоретическая часть: Теоретические основы по темам: удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка, ведение и отбор мяча. Основы бега по прямой, изменение скорости и направления, прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега, повороты во время бега налево и направо, остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Практическая часть: *Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

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. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с 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.

Раздел 3. Тактика игры в мини-футбол. (6 часов)

Теоретическая часть: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

Практическая часть: *Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Раздел 4. Тактика нападения и защиты. (8 часов)

Теоретическая часть: Правильное расположение на мини-футбольном поле. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Взаимодействие двух и более игроков. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Противодействие комбинации «стенка». Тактика вратаря. Разбор игровых ситуаций. Варианты взаимодействия игроков.

Практическая часть: *Индивидуальные действия без мяча.* Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие

партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Тренировочные и соревновательные игры, применяя в них изученный программный материал.

Индивидуальные действия с мячом. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника игры в мини-футбол	10	4	6
2.	Техника передвижения	10	3	7
3.	Тактика игры в мини-футбол	6	2	4
4.	Тактика нападения и защиты	8	3	5
	Итого:	34	12	22

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ Футбол

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Коррекция
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-футболу. Ведение мяча		
2.	Обучение ведению мяча внутренней стороной подъема и внешней стороной подъема		
3.	Обучение ведению мяча подошвой		
4.	Обучение ведению мяча с разной скоростью		
5.	Ведение мяча с мгновенной сменой направлений		
6.	Ведение мяча с обводкой стоек		
7.	Ведение мяча с применением обманных движений		
8.	Ведение мяча с последующим ударом в цель		
9.	Ведение мяча после остановок разными способами		
10.	Совершенствование навыков ведения мяча		
11.	Обучение остановке мяча внутренней частью стопы		
12.	Совершенствование остановки мяча внешней стороной стопы		
13.	Обучение остановке мяча подошвой		
14.	Совершенствование остановки мяча подошвой		
15.	Обучение остановке мяча стопой		
16.	Совершенствование остановки мяча стопой		
17.	Обучение остановке мяча бедром		
18.	Обучение остановке мяча грудью и головой		
19.	Остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы		
20.	Совершенствование навыков остановки мяча		
21.	Обучение коротким и средним передачам мяча		
22.	Обучение длинным передачам мяча		
23.	Передачи мяча, выполняемые разными частями стопы		
24.	Обучение передач мяча головой		
25.	Передачи неподвижного мяча и движущегося мяча		
26.	Совершенствование навыков передачи мяча		
27.	Обучение ударам по мячу внутренней частью стопы и внешней частью стопы		
28.	Обучение ударам по мячу с высокого подъема		

29.	Совершенствование навыка удара по мячу внешней частью стопы и с высокого подъема		
30.	Удары по мячу после прямолинейного бега		
31.	Удары по мячу после зигзагообразного бега (стойки, барьеры)		
32.	Удары по мячу после имитации сопротивления партнера		
33.	Игра по правилам футбола. Учебная игра		
34.	Первенство школы по мини-футболу		

Оценочные материалы

Правила первенства по мини-футболу:

Число игроков

1. В матче участвуют две команды, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, в том числе одного вратаря.

Минимальное число, при котором команды допускаются к игре, равно пяти. Если в случае удаления игроков в какой-либо из команд остается меньше полевых игроков, то матч прекращается.

2. В любом матче допускается замена игроков.

3. Максимальное количество запасных игроков, используемое каждой из команд на протяжении всего матча, равно семи.

4. Число "летучих" замен по ходу матча не лимитируется, за исключением вратаря, которого можно заменить в тот момент, когда мяч выходит из игры. Игрок, который был заменен, становится запасным и может снова вернуться на площадку вместо какого-либо другого игрока.

5. "Летучая" замена - это замена, которая производится в тот момент, когда мяч находится в игре. Такая замена осуществляется при соблюдении следующих условий:

а) игрок, которого заменяют, должен покинуть площадку через боковую линию на своей половине зоны замены;

б) игрок, который выходит на замену, имеет право вступить на площадку только в своей зоне замены и только в тот момент, когда игрок, которого заменили, покинул площадку;

в) запасной игрок независимо от того, принимает он участие в игре или нет, должен нести такую же ответственность за свои действия, что и игрок, находящийся на площадке;

г) замена считается завершенной в тот момент, когда запасной игрок выходит на площадку; с этого момента он становится игроком основного состава, а игрок, которого заменили - запасным.

6. Вратарь имеет право поменяться местами с любым другим игроком своей команды. Это осуществляется только после разрешения судьи и только в тот момент, когда мяч выйдет из игры.

Наказание

а) при нарушении п.6 правила III игру не следует останавливать. Игроков, допустивших это нарушение, следует предупредить сразу же, как только мяч выйдет из игры;

б) если в процессе "летучей" замены запасной игрок выходит на площадку до того, как игрок, которого заменяют, полностью покинул ее, судья должен остановить игру. Он должен удалить заменяемого игрока с площадки, вынести предупреждение игроку, вышедшему на замену, и возобновить игру свободным ударом, который выполняется игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение. Однако если мяч в этот момент находился в штрафной площади провинившейся команды, то свободный удар производится с 6-метровой границы штрафной площади в точке, ближайшей к тому месту, где находился мяч;

в) если в процессе "летучей замены" запасной игрок выходит на площадку или запасной игрок покидает ее вне зоны замены, судья не должен останавливать игру,.. но как только мяч выйдет из игры, нарушитель должен получить предупреждение.

Обмундирование игроков

1. Игрок не должен носить никак предметов, представляющих опасность для себя и других игроков.

2. Обмундирование игрока состоит из футболки, трусов, гетр, щитков и обуви. Разрешается играть в тренировочных или гимнастических туфлях с верхом из ткани или мягкой кожи и подошвой из резины или подобного материала. Играть без обуви запрещается.

3. На футболках игроков должны быть номера. Футболисты одной команды не должны иметь одинаковых номеров.

4. Вратарю разрешается играть в длинных трусах. Одежда вратаря по цвету должна отличаться от одежды игроков обеих команд и судей.

Наказание

За любое нарушение правила IV виновный игрок должен покинуть площадку для приведения в порядок своего обмундирования. Он может вернуться в поле только с разрешения судьи, который должен лично убедиться в том, что одежда и обувь игрока приведены в порядок. Это можно сделать только тогда, когда мяч выйдет из игры.

Продолжительность игры

1. Продолжительность игры составляет два равных периода по 20 минут "чистого времени" 3. В случае пробития 6-метрового удара продолжительность обоих таймов должна быть увеличена.

4. Команды имеют право на взятие в каждом тайме по одному тайм-ауту продолжительностью 1 мин. При этом должны быть соблюдены следующие требования.

а) только тренеры (*представители или капитаны - ПФФ*) команд уполномочены просить минутный тайм аут у *главного судьи*;

б) *судья* дает разрешение на тайм-аут когда мяч выйдет из игры, используя свисток.

в) если тайм-аут разрешен игроки должны находиться в пределах площадки. Если они хотят получить инструктаж тренера, это можно сделать только в своей зоне, напротив скамейки запасных, не покидая при этом площадку. Тренер не имеет права во время тайм-аута выходить на площадку;

г) если команда не использовала в первом периоде тайм-аут, во втором периоде он не может быть компенсирован.

Если по условиям соревнований (в случае ничейного результата) дается дополнительное время, то в течение этого времени не разрешается брать тайм-аут.

5. Перерыв в игре не должен превышать 10 минут.

Начало игры

Перед началом игры:

1. Проводится жеребьевка для выбора сторон площадки или права начального удара. Команда по жребию получает право выбрать сторону площадки или начальный удар.

По сигналу главного судьи один из игроков начинает игру ударом с места (т.е. ударом ногой по неподвижному мячу, лежащему в центре площадки), мяч при этом должен быть направлен на половину площадки соперников. Все игроки должны находиться на своей половине площадки, причем игроки команды, не выполняющей начальный удар, должны располагаться на расстоянии не менее 3 м от мяча до тех пор, пока начальный удар не будет выполнен. Мяч считается в игре после того, как он пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, выполнивший начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше кого-либо из остальных игроков.

2. После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, той командой, в ворота которой был забит гол.

3. После перерыва между таймами команды меняются сторонами площадки, и начальный удар выполняется игроком той команды, которая не производила его в начале игры.

Наказание

При любом нарушении пунктов 1, 2, 3 правила IX начальный удар повторяется. Однако если игрок, выполнивший начальный удар, вторично касается мяча раньше кого-либо из остальных игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание. В том случае, если второе касание произошло в штрафной площади противоположной команды, то свободный удар выполняется с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту вторичного касания точки.

Мяч, забитый в ворота непосредственно с начального удара, не засчитывается.

4. После временного прекращения игры, прерванной по причине, не предусмотренной правилами, при условии, что мяч непосредственно перед остановкой находился в пределах площадки, т.е. не пересекал боковую линию или линию ворот, игра возобновляется "спорным мячом" в том месте, где находился мяч в момент остановки игры, если только он не находился в этот момент в штрафной площади. В последнем случае "спорный мяч" разыгрывается на 6-метровой границе штрафной площади в точке, ближайшей к тому месту, где находился мяч в момент остановки игры.

При розыгрыше "спорного мяча" судья, взяв мяч в руки, дает ему возможность затем упасть на площадку. Мяч считается в игре после того, как он коснется площадки. Если при этом мяч выйдет за пределы площадки прежде, чем коснется ее поверхности, то судья должен повторить розыгрыш "спорного мяча". Ни один из игроков не должен касаться мяча до тех пор, пока он не коснется площадки. При несоблюдении этого условия розыгрыш "спорного мяча" повторяется.

Мяч в игре и вне игры

Мяч считается вышедшим из игры:

- а) он полностью пересек линию ворот или боковую линию по поверхности площадки или воздуху;
- б) игра остановлена судьей.

В течение всего остального времени, от начала до окончания матча, мяч считается в игре, в том числе и в тех случаях, когда:

- а) мяч отскакивает на площадку от стойки ворот или от перекладины;
- б) мяч попадает в *судью*, находящегося в пределах площадки;
- в) произошло нарушение правил, но судья еще не остановил игру.

Линии на площадке входят в размеры тех зон и площадей, которых они ограничивают. Если мяч случайно ударяется в потолок, игра должна быть остановлена. Она возобновляется "спорным мячом" под тем местом, где мяч коснулся потолка. Если это произошло над штрафной площадью, розыгрыш спорного мяча осуществляется на линии штрафной площади.

Результат игры

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию между стойками и под перекладиной и если при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой.

Команда, забившая в течение всего мяча большее количество голов, считается победителем. Если не было забито ни одного мяча или команды забили одинаково количество голов, то игра считается закончившейся вничью.

ХII. Нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков

Игрок, который совершит одно из следующих нарушений:

- а) ударит или попытается ударить соперника ногой;
- б) опрокинет соперника, т.е. свалит или попытается свалить его подножкой или наклонившись перед ними или за ним;
- в) прыгнет на соперника;
- г) грубо или опасно нападет на соперника;
- д) толкнет соперника сзади;
- е) ударит или попытается ударить соперника или плюнет в него;
- ж) задержит соперника;
- з) толкнет соперника;
- и) толкнет соперника плечом;
- к) подкатится при попытке сыграть в мяч, когда мяч в игре или попытается подкатиться под соперника (отбор мяча в подкате);
- л) сыграет в мяч рукой, т.е. остановит, ударит или толкнет мяч рукой (это не относится к вратарю, находящемуся в пределах своей штрафной площади своей команды)

должен быть наказан **штрафным ударом**, который производится игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение.

Если одно из перечисленных выше... нарушений умышленно совершит игрок защищающейся команды в пределах штрафной площади, атакующая команда получает право на 6-метровый удар. При этом не имеет значения, где находился мяч в момент нарушения, лишь бы он был в игре.

Игрок, который совершит одной из следующих нарушений:

- 1) сыграет, по мнению судьи, опасно. Например, попытается ударить по мячу ногой в то время, когда он находится в руках у вратаря;

2) не владея мячом, будет умышленно блокировать соперника, т.е. перемещаться между ним и мячом или становиться на пути соперника так, чтобы своим корпусом препятствовать его продвижению.

3) атакует вратаря, за исключением тех случаев, когда он находится за пределами штрафной площади своей команды;

4) будучи вратарем:

а) выбросит мяч так, что тот, не коснувшись никого из других игроков, приземлится только на половине команды соперников. В этом случае провинившийся должен быть наказан свободным ударом, который производит противоположная команда с любой точки средней линии.

б) выбросит мяч рукой или ударит ногой, а затем снова дотронется до него или будет контролировать мяч руками, получив его от своего партнера по команде;

в) непосредственно после броска от ворот получит мяч от партнера по команде и дотронется до мяча или будет контролировать его руками;

г) касается или контролирует мяч руками или ногами более 4-х секунд на любой половине площадки;

д) после броска от ворот он получает мяч от партнера по команде, если при этом мяч не пересек среднюю линию или им не сыграл или не коснулся соперник

должен быть наказан **свободным ударом**, который производится с места, где произошло нарушение.

Игрок должен быть **предупрежден** если он:

а) во время "летучей замены" выходит на площадку до того, как игрок, которого он заменяет, полностью покинул ее, или выходит на площадку все зоны замены;

б) систематически нарушает правила игры;

в) словами или жестами выражает демонстративное несогласие с каким-то решением судьи;

г) допускает неспортивное поведение.

За любое из указанных нарушений, если оно только по своему характеру не заслуживает более серьезного наказания, игрок помимо предупреждения, наказывается свободным ударом, пробиваемым игроком противоположной

команды с места, где произошло нарушение. Если это нарушение произошло в пределах штрафной площади нарушителя, свободный удар производится с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту нарушения точки.

Игрок должен быть **удален** с площадки если он, по мнению судьи:

- 1) виновен в серьезном нарушении правил;
- 2) ведет себя безобразно;
- 3) допускает оскорбительные выражения;
- 4) получив предупреждение, допускает нарушение, заслуживающее второго предупреждения.

Если, по мнению судьи, игрок движется к воротам соперника и имеет реальную возможность забить мяч, а соперник атаковал его с нарушением правил, т.е. таким нарушением, которое наказывается штрафным ударом (или пенальти), то игрок должен быть удален с поля за серьезное нарушение правил игры.

Если, по мнению судьи, полевой игрок, сыграв в своей штрафной площади рукой, лишает соперника явной возможности забить мяч, он должен быть удален за серьезное нарушение правил игры.

В случае удаления игрок не имеет права участвовать в игре и находится на скамейке запасных. Наказанная команда может восполнить состав по истечении 2 минут, если при этом не был забит гол.

В последнем случае соблюдаются следующие правила:

- а) если команда, имеющая 5 игроков, забивает гол, то один из игроков команды, играющей в меньшинстве (4 игрока), возвращается на площадку;
- б) если команды играют в меньшинстве (4 игрока) и забивается гол, то обе команды восстанавливают свой полный состав;
- в) если в одной команде 5 игроков играют против 4 или 3 игроков и первая забивает гол команда, играющая в меньшинстве, имеет право выпустить на поле только одного игрока;
- г) если команды имеют по 3 игрока и забивается гол, обе команды имеют право выпустить лишь по одному игроку;
- д) если команда, играющая в меньшинстве, забивает гол, то число игроков в командах не изменяется.

Игрок, выходящий на поле вместо удаленного, может войти в игру, только получив разрешение судьи в случае, когда мяч вышел из игры.

Если игра была специально остановлена для удаления игрока с поля за нарушение, предусмотренное пп.3 или 4, и при этом не произошло никакого другого нарушения, заслуживающего иного наказания, то она возобновляется свободным ударом, пробиваемым игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение. В том случае, если это нарушение произошло в пределах штрафной площади нарушителя, свободный удар производится с 6-метровой границы штрафной площадки с ближайшей к месту нарушения точки.

Штрафной и свободный удары

Для того, чтобы отличить свободный удар от штрафного, судья, назначив свободный удар, должен поднять руку вверх над головой и не опускать ее до тех пор, пока удар не будет выполнен и мяч при этом не коснется кого-либо из игроков или не выйдет из игры.

Штрафной удар отличается от свободного тем, что при штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота наказанной команды засчитывается, а при свободном ударе засчитывается лишь в том случае, если мяч после удара до того, как попасть в ворота, коснулся кого-либо из игроков.

При выполнении штрафного или свободного удара все игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее 5 метров от мяча до тех пор, пока он не войдет в игру. Мяч считается в игре после того, как он пройдет расстояние, равное длине своей окружности.

Если игрок противоположной команды до удара приблизится к мячу на расстояние менее 5 метров, то судья должен обеспечить выполнение штрафного или свободного удара при условиях, регламентируемых правилом XII (вплоть до требования повторить удар).

В момент выполнения штрафного или свободного ударов мяч должен лежать неподвижно. Игрок, который ударил по мячу, не имеет права касаться его вновь до тех пор, пока до мяча не дотронется или сыграет им какой-нибудь другой игрок.

Наказание

а) если игрок, выполнивший штрафной удар, вторично коснется мяча раньше другого игрока, то судья должен остановить игру и назначить свободный

удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание;

б) если штрафной или свободный удар не выполняется более 4 секунд, то судья должен назначить свободный удар в противоположную сторону.

Набранные нарушения

1. Набранные нарушения относятся ко всем нарушениям, упомянутым в правиле XII. Когда команда набирает пять нарушений, за которые назначаются штрафные удары, во внимание принимаются только эти нарушения. Гол может быть забит с этого удара.

3. Штрафные удары, назначенные за первые пять нарушений в каждой половине игры, могут быть защищены стенкой.

4. Начиная с шестого штрафного удара, "стенка", как средство защиты от удара, не разрешается.

а) Игроки, кроме защищающего вратаря и игрока, выполняющего удар, который четко определяется, остаются на площадке, но за воображаемой линией, т.е. линией мяча, параллельной линии ворот и за штрафной площадкой.

б) Вратарь остается в своей штрафной площадке, но не ближе 5 метров от мяча.

в) Игроки команды соперника также должны находиться в 5 метрах от мяча и не должны мешать игроку, производящему удар. Никто из игроков не должен пересекать воображаемую линию, пока мяч не пройдет расстояние, равное длине своей окружности.

г) Игрок, выполняющий удар, бьет по мячу с намерением забить гол, и не должен пасовать мяч другому игроку.

д) Когда удар выполнен, никто из игроков не может касаться мяча, пока его не коснется вратарь, или мяч не отскочит от стойки или перекладины ворот или не покинет площадку.

е) удар не может быть выполнен с расстояния менее, чем 6 метров от линии ворот (Правило XIII, пункт "а"). Если нарушение, которое в обычных условиях приводит к свободному удару, произошло в штрафной площадке, удар назначается с 6-и метров в точке, ближайшей к месту нарушения.

ж) После пятого нарушения любой команды игрок совершает еще одно нарушение на своей половине или на половине соперника перед воображаемой линией, параллельной средней линии, но проходящей через отметку 12-метрового удара, удар назначается с этой точки площадки.

з) Если назначается дополнительное время, все набранные нарушения второго тайма продолжают накапливаться в дополнительное время.

Наказание

За любое нарушение данного правила:

- а) защищающейся командой, удар повторяется, если не был забит гол;
- б) атакующей командой - если удар выполнен другим игроком и гол забит, то он аннулируется, а удар перебивается;
- в) игроком, выполняющим удар после того, как мяч вошел в игру, игрок противоположной команды получает право на свободный удар с той точки, где произошло нарушение.

XV. 6-метровый удар

6-метровый удар производится с 6-метровой отметки. До момента его выполнения все игроки, за исключением вратаря защищающейся команды и игрока, производящего удар, должны находиться на игровой площадке за пределами штрафной площади на расстоянии не менее 5 метров от 6-метровой отметки. До тех пор, пока мяч не войдет в игру, вратарь защищающейся команды должен стоять на линии ворот между стойками, не переступая ногами. Игрок, выполняющий 6-метровый удар, ударом ногой должен направить мяч вперед. Он не имеет права затем вторично касаться мяча до тех пор, пока до него не дотронется кто-то из других игроков. Мяч считается в игре, если он пройдет расстояние, равный длине своей окружности. Мяч, забитый непосредственно с 6-метрового удара, засчитывается.

При выполнении 6-метрового удара в игровое время или время после первого или второго тайма, предоставленное для пробития 6-метрового удара, гол не следует отменять, если мяч перед тем, как попасть в ворота, касается стоек, перекладины или вратаря в любой последовательности, если при этом не было какого-нибудь нарушения правил.

Наказание

За любое нарушение правила XV:

- а) игроком защищающейся команды, 6-метровый удар следует повторить, если мяч не был забит;
- б) партнером игрока, выполняющего 6-метровый удар, гол не засчитывается, если мяч был забит, а удар повторяется;
- в) игроком, выполняющим 6-метровый удар после того, как мяч вошел в игру, независимо от результатов удара назначается свободный удар, который выполняется игроком противоположной команды с 6-метровой отметки.

Удар с боковой линии

Когда мяч полностью пересекает боковую линию по поверхности площадки или по воздуху, он вводится в игру ударом ногой в любом направлении с боковой линии в том месте, где мяч ее пересек. Удар производится соперником игрока, который последним коснулся мяча перед тем, как мяч пересек боковую линию. В момент введения мяча в игру каждая из ступней игрока, производящего удар должна касаться боковой линии, либо располагаться за пределами площадки. Мяч должен быть неподвижно установлен на боковой линии, либо располагаться за пределами площадки. Он считается введенным в игру сразу же, как только пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, выполнивший удар с боковой линии не имеет права касаться мяча до тех пор, пока до него не дотронется или не сыграет им кто-то другой из игроков. Игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее 5 метров от мяча.

Гол, забитый в ворота непосредственно после удара с боковой линии, **не засчитывается**.

Наказания

- а) если удар с боковой линии выполнен с нарушением правил, то он выполняется игроком противоположной команды;
- б) если удар с боковой линии выполнен не с того места, где мяч пересек боковую линию, то он выполняется с надлежащего места игроком противоположной команды;
- в) если удар с боковой линии не выполнен в течение 4 секунд с того момента, как игрок, выполняющий удар, взял мяч под свой контроль, то право выполнения удара передается противоположной команде;

г) если игрок, выполнивший удар с боковой линии, вторично коснется мяча раньше другого игрока, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание. В том случае, если вторичное касание произошло в штрафной площади любой из команд, то свободный удар выполняется с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту вторичного касания точки.

Бросок от ворот

Если мяч полностью пересек линию ворот с внешней стороны стоек по поверхности площадки или по воздуху, а также над перекладиной и последним его коснулся игрок атакующей команды, то назначается бросок от ворот. Вратарь, находящийся в пределах штрафной площади своей команды, вводит мяч в игру. Мяч считается введенным в игру в тот момент, когда он покинет пределы штрафной площади.

Бросок от ворот считается выполненным, если мяча коснется кто-то из остальных игроков за пределами штрафной площади или он стукнется о поверхность площадки на половине команды, вводящей его в игру.

Наказание

- 1) если мяч покинул половину площадки команды, вводящей его в игру, и при этом никто из игроков не коснулся мяча и он не стукнулся о поверхность на этой половине площадки, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с любого места на средней линии;
- 2) бросок от ворот следует повторить, если мяча, еще не покинувшего штрафную площадь, касается кто-либо из игроков, будь то партнер или соперник вратаря, выполнявшего бросок от ворот;
- 3) если, выполнив бросок от ворот, вратарь снова коснется мяча, покинувшего штрафную площадь прежде, чем до него дотронется кто-либо другой из игроков, судья должен остановить игру и назначить свободный удар в пользу противоположной команды с места, где произошло второе касание;
- 4) если, введя мяч в игру, вратарь получит его обратно от партнера по команде и будет касаться или контролировать его руками, назначается свободный удар в пользу противоположной команды. Он пробивается с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшего к месту нарушения точки.

Угловой удар

Если мяч полностью пересек линию ворот с внешней стороны стоек по поверхности площадки или по воздуху, а также над перекладиной и последним его коснулся игрок защищающейся команды, то назначается угловой удар.

Угловой удар производится ногой по неподвижному мячу, который устанавливается точно в месте пересечения линии ворот и боковой линии.

Игроки противоположной команды при угловом ударе должны располагаться не ближе 5 метров от мяча до тех пор, пока он не войдет в игру, т.е. пока не пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, выполнивший угловой удар, не имеет права касаться мяча вновь до тех пор, пока до него не дотронется другой игрок.

Гол, забитый непосредственно с углового удара, *засчитывается*.

Наказание

- а) если угловой удар выполнен неправильно, его следует повторить;
- б) если игрок, выполнивший угловой удар, вторично коснется мяча раньше другого игрока, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который производится игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание;
- в) если угловой удар не выполнен в течение 4 секунд с момента, когда игрок получил мяч для его подачи, то судья должен назначить свободный удар в противоположную сторону с места, где производился угловой удар.

Методические материалы

Специально-беговые упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Бег с захлестыванием голени.
3. Многоскоки.
4. Частота прыжка.
5. Частота спиной вперед.
6. Ускорения.

Игра «квадрат» :

1. Что бы начать игру нужно подать мяч. мяч подается в круг по диагонали.
2. Касаний у игроков не ограничено, но ограничено касания по его квадрату.
3. Максимальное количество касаний мячом по квадрату игрока 1.
4. Игрок получает гол, если отбивает мяч на свой квадрат
5. При спорных ситуациях если мяч упал на линию между квадратами игроков, то переподает тот кто последним коснулся по мячу.
6. Так же если после подачи мяч коснулся линии между квадратам и аутотом, переподает тот кто последним коснулся по мячу.
7. При ауте, если мяч улетает за линию, игроку начисляется гол.
8. Так же если по квадрату игрока мяч ударился 2 раза, ему так же насчитывается гол.
9. Счет идет до 11 голов, играть можно всеми частями тела кроме рук.
10. Когда кто либо из игроков пропускает 11 голов, он заканчивает игру.

Словарь футбольных терминов:

А

Автогол — мяч, забитый футболистом в свои ворота.

Арбитр — футбольный судья.

Аренда — переход игрока из одного клуба в другой на оговорённое клубами время, по истечении которого он обычно возвращается обратно.

Аритмия — смена (иногда частая) темпа игры. Аритмия может быть следствием физической усталости игроков или преднамеренной частью игровой концепции.

Атака — продвижение к воротам противника.

Аут (от англ. out, выход) — выход мяча за боковую линию.

Аутсайд — фланговый, крайний нападающий, играющий на правом или левом фланге.

Аутсайдер — команда, находящаяся в конце турнирной таблицы.

Б

Банка — скамейка запасных; гол.

Бек (от англ. back) — то же, что защитник.

Бетон — глухая оборона.

Бомбардир — игрок, забивающий много голов.

В

Вингер (от англ. wing, крыло) — крайний атакующий полузащитник.

Ворота (футбольные) — конструкция из двух штанг и перекладины на краю поля, куда игроки пытаются забить мяч. Размер — 7,32 метра на 2,44 метра.

Вратарь — игрок, защищающий ворота.

Второй этаж — игра головой.

Вынос — сильный удар с целью разрядить обстановку (см. отбой); лёгкая победа с крупным счётом (сленг).

Г

Гекса-трик — шесть мячей, забитых игроком в одном матче (упоминается редко).

Гол (от англ. goal, цель) — взятие ворот соперника, для которого необходимо, чтобы мяч полностью пересёк линию ворот.

Гол в раздевалку — гол на последней минуте первого тайма.

Гол из раздевалки — гол на первой минуте второго тайма

Голкипер (от англ. Goalkeeper) — вратарь.

Горчичник — жёлтая карточка (жаргон)

Д

Девятка — сленговое название верхних зон створа ворот, расположенных справа и слева от рук вратаря в непосредственной близости от перекладины. Название происходит от применяющегося в тренировочном процессе упражнения, в котором в случае попадания игроком в указанные зоны ему начисляется по 9 очков.

Дивизион — совокупность команд, составленная по спортивному принципу. Иногда при его формировании учитывают также и географическое положение участников. При проведении чемпионата команды дивизиона встречаются только между собой. Родственные понятия — лига, серия и т. п.

Дополнительное время — время, добавленное к матчу сверх основного и компенсированного, т. н. экстра-тайм. Назначается обычно с целью выяснения победителя в матче или по сумме двух матчей.

Дополнительное время состоит из двух таймов по 15 минут каждый. Кроме того, к обоим таймам может добавляться компенсирующее время.

Дриблинг — движения игрока, владеющего мячом, с обводкой игрока(ов) соперника

Дубль — выигрыш какой-либо командой первенства и кубка страны в одном сезоне; два гола, забитых игроком в течение матча; резервная команда.

Дубль-вэ — тактическая схема расположения игроков на поле: 1+3+2+5.

Читателям на заметку: Если вас интересуют [лучшие районы в краснодаре для покупки участка](http://jasenevo.com), то получить всю необходимую информацию вы сможете на интернет-ресурсе jasenevo.com.

З

Забегание — технический приём, при котором игрок без мяча

пробегают мимо игрока с мячом и может получить от него короткий пас.

Зажаться — оборонительная стратегия, связанная с плотной игрой на своей половине поля, преимущественно возле своей штрафной, почти всей командой. При этом максимальное действие в атаке — контр-выпад одного — двух футболистов.

Защитник — игрок линии обороны.

Золотой гол — гол, забитый в дополнительное время, после которого игра заканчивается победой забившей команды (сейчас отменён).

И

Инсайд — немного оттянутый назад игрок линии атаки, расположенный между линией нападения и линией полузащиты. Играет роль связующего.

К

Капитан — лидер команды, носит повязку, которая отличает его от других игроков.

Каре — четыре гола, забитых игроком в течение матча.

Катеначчо (от итал. catenaccio) — тактическая схема с акцентом на обороне и тактических фолах.

Кипер — вратарь.

Компенсированное время матча — устоявшийся термин для обозначения времени, добавленного судьёй к основному времени матча, с целью компенсации различных затяжек, вызванных травмами игроков, заменами и т. п.

Контратака — незамедлительный переход в атаку после отбитой атаки противника.

Корнер (от англ. corner) — угловой удар.

Коуч (от англ. coach) — главный тренер (в Британии — тренер).

Крестовина — стык между штангой и перекладиной.

Кубок — турнир, либо целиком проводимый по олимпийской системе, либо решающие матчи которого проводятся по ней. Например, Лига чемпионов, Кубок УЕФА, Кубок обладателей кубков, Кубок мира, кубки отдельных стран, также символический главный приз, вручаемый победителю соревнования.

Круг — фаза группового турнира или чемпионата, на протяжении которой команда встречается со всеми своими соперниками единожды; линия (окружность), находящаяся в 9,15 метров от центральной точки футбольного поля.

Л

Латераль (от итальянского laterale — боковой) — крайний защитник, активно поддерживающий атаку либо вообще закрывающий всю бровку.

Лайнсмен — судья на линии, боковой судья, помощник судьи.
Легионер — игрок клуба, не имеющий гражданства страны, в национальном чемпионате которой он участвует.
Либеро — свободный защитник.
Лига — то же, что дивизион, серия и т. п.

М

Матч — состязание двух футбольных команд в течение отведённого футбольными правилами и судьёй времени. Матч состоит из двух таймов.
Межсезонье — промежуток времени между чемпионатами.
Мяч — спортивный снаряд для игры в футбол.

Н

Набегание — технический приём, при котором игрок(и), не владеющий(ие) мячом, производит(ят) движение в предполагаемую зону получения навеса.
Навес — от навесная передача — пас по воздуху.
Накладка — один из терминов, обозначающий опасную игру.
Нападающий — игрок линии атаки.
Ничья — результат матча, при котором не выявлен победитель.
Ножницы — технический приём, при котором футболист бьёт по мячу, когда обе ноги скрещиваются в воздухе.
Нырок — способ имитации нарушения правил с целью «выпросить» штрафной удар; способ удара головой по низколетящему мячу в падении.

О

Оборона — ликвидация или недопущение опасности своих ворот командными силами
Оперативный простор — зона футбольного поля, свободная от футболистов, в которую в результате грамотных технико-тактических действий атакующей команды врывается игрок с мячом или доставляется мяч на «набегание» атакующего футболиста.
Основное время — номинальный промежуток времени, составляющий для тайма — 45 мин, а для матча — 90 мин. Тайм и матч всегда (за исключением чрезвычайных обстоятельств) делятся не менее указанных промежутков.
Офсайд — положение «вне игры».

П

Пас — передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды.
Пенальти (от англ. penalty) — 11-метровый штрафной удар.
Послематчевые пенальти — серия 11-метровых штрафных ударов,

назначаемая в кубковых матчах для окончательного определения победителя.

Пента-трик — пять голов, забитых игроком в течение матча.

Передача — пас.

Перекладина — верхняя штанга ворот.

Перерыв — промежуток времени между таймами матча

Перехват — прерывание точного паса игроком противоположной команды.

Плеймейкер (от англ. playmaker) — распасовщик; игрок, через которого чаще всего идут атаки; игрок, делающий игру (как правило, атакующий полузащитник).

Подвал — нижняя часть турнирной таблицы.

Подкат — способ отбора мяча, при котором защищающийся игрок в падении, скользя по траве (подкатываясь), выбивает мяч у нападающего.

Поучер — нападающий, играющий на грани оффсайда. Цель — получив мяч на ход, ворваться за счет ускорения в свободную зону между защитниками и пробить по воротам.

Покер — четыре мяча, забитых игроком в течение матча.

Поле — место, где проходит игра. От 100 до 110 м в длину, от 64 до 75 метров в ширину.

Полузащитник — игрок средней линии.

Предупреждение — устное замечание судьи игроку, нарушившему правила; жёлтая карточка.

Прессинг — тактика коллективного отбора мяча, создания препятствий для начала атаки.

Пыр (удар пыром) — удар с носка.

Р

Рамка — ворота (дворовый сленг).

Рефери — футбольный судья (главный судья, судья в поле).

С

Свипер — свободный защитник.

Свободный удар — не прямой штрафной удар. Гол после исполнения данного штрафного удара засчитывается только в том случае, если хоть один из игроков любой команды коснулся мяча во время его пути до ворот. Если мяч влетел в ворота, а судья не зафиксировал данного касания, назначается угловой удар.

Сезон — период времени в который входят все матчи входящие в национальный чемпионат, международные матчи, кубок страны. Сезон обычно делится на две части (круг).

Серия — то же, что дивизион, лига и т. п.

Скрещивание — технический приём, когда игрок с мячом бежит навстречу партнеру и в момент сближения оставляет ему мяч или

делает вид, что отдаёт пас, а сам продолжает движение с мячом
Стадион — Спортивное сооружение, место проведения матча.

Стадия — фаза турнира или чемпионата.

Стандарт — одно из стандартных положений в игре — угловой, штрафной или свободный удар.

Створ ворот — внутренняя площадь ворот (не включающая перекладины и штанги).

Стенка — защитное построение игроков, для уменьшения площади обстрела ворот; технический приём, когда один игрок отдаёт пас другому и получает от него мяч в другой точке.

Стоппер — опорный защитник.

Страйкер (от англ. strike, бить или от англ. striker, молотобоец) — ярковыраженный нападающий, центральный форвард.

Сейв - неожиданно отбитый вратарем мяч.

Т

Тайм — одна из двух частей футбольного матча. Тайм состоит из 45 минут, определённых футбольными правилами, плюс компенсированное время, добавленное судьёй.

Точка — отметка в штрафной для пробития 11-метрового штрафного удара. Указать на точку, значит назначить пенальти.

Трансферное окно — период времени, когда возможны переходы игроков из одного клуба в другой.

Трансфер — переход игрока за деньги из одного клуба в другой.

У

Удаление — исключение из участников матча за две жёлтые карточки в одном матче за особо грубое нарушение без предварительно показанных жёлтых карточек. При удалении участнику матча показывается красная карточка и он обязан покинуть поле. Судья имеет право удалять не только полевых, но и запасных игроков, а также тренеров команд.

Удар щёчкой — удар, выполняемый внутренней стороной стопы. В основном исполняется на технику.

Ф

Фаворит — команда, у которой больше шансов на победу.

Финт — обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом.

Форвард (от англ. forward) — нападающий.

Фол (от англ. foul) — нарушение правил.

Х

Хет-трик — три мяча, забитые одним футболистом в одном матче.

Хавбек (от англ. Half-back) — полузащитник.

Ч

Чемпионат — соревнование, проводимое с использованием круговой системы. Характерным признаком чемпионата можно считать наличие не менее одной игры с каждой командой своего дивизиона. Как правило, чемпионат состоит из нескольких кругов.

Чердак — верхняя часть турнирной таблицы.

Ш

Шведка — внешняя сторона стопы.

Шестёрка — сленговое название нижних зон створа ворот, расположенных в непосредственной близости от обеих штанг. Название происходит от применяющегося в тренировочном процессе упражнения, в котором в случае попадания игроком в указанные зоны ему начисляется по 6 очков.

Штанга — боковая стойка ворот.

Штрафная площадь — площадь перед воротами, в пределах которой вратарю позволено играть руками. Любое нарушение правил игроками в штрафной площади своих ворот карается назначением пенальти.

Щ

Щёчка — внутренняя сторона стопы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ Азбука футбола

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Коррекция
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-футболу. Ведение мяча		
2.	Ведение мяча		
3.	Ведение мяча		
4.	Обучение ведению мяча внутренней стороной подъема и внешней стороной подъема		
5.	Обучение ведению мяча внутренней стороной подъема и внешней стороной подъема		
6.	Обучение ведению мяча внутренней стороной подъема и внешней стороной подъема		
7.	Обучение ведению мяча подошвой		
8.	Обучение ведению мяча подошвой		
9.	Обучение ведению мяча подошвой		
10.	Обучение ведению мяча с разной скоростью		
11.	Обучение ведению мяча с разной скоростью		
12.	Обучение ведению мяча с разной скоростью		
13.	Ведение мяча с мгновенной сменой направлений		
14.	Ведение мяча с мгновенной сменой направлений		
15.	Ведение мяча с мгновенной сменой направлений		
16.	Ведение мяча с обводкой стоек		
17.	Ведение мяча с обводкой стоек		
18.	Ведение мяча с обводкой стоек		
19.	Ведение мяча с применением обманных движений		
20.	Ведение мяча с применением обманных движений		
21.	Ведение мяча с применением обманных движений		
22.	Ведение мяча с последующим ударом в цель		
23.	Ведение мяча с последующим ударом в цель		
24.	Ведение мяча с последующим ударом в цель		
25.	Ведение мяча после остановок разными способами		
26.	Ведение мяча после остановок разными способами		
27.	Ведение мяча после остановок разными способами		

28.	Совершенствование навыков ведения мяча		
29.	Совершенствование навыков ведения мяча		
30.	Совершенствование навыков ведения мяча		
31.	Обучение остановке мяча внутренней частью стопы		
32.	Обучение остановке мяча внутренней частью стопы		
33.	Обучение остановке мяча внутренней частью стопы		
34.	Совершенствование остановки мяча внешней стороной стопы		
35.	Совершенствование остановки мяча внешней стороной стопы		
36.	Совершенствование остановки мяча внешней стороной стопы		
37.	Обучение остановке мяча подошвой		
38.	Обучение остановке мяча подошвой		
39.	Обучение остановке мяча подошвой		
40.	Совершенствование остановки мяча подошвой		
41.	Совершенствование остановки мяча подошвой		
42.	Совершенствование остановки мяча подошвой		
43.	Обучение остановке мяча стопой		
44.	Обучение остановке мяча стопой		
45.	Обучение остановке мяча стопой		
46.	Совершенствование остановки мяча стопой		
47.	Совершенствование остановки мяча стопой		
48.	Совершенствование остановки мяча стопой		
49.	Обучение остановке мяча бедром		
50.	Обучение остановке мяча бедром		
51.	Обучение остановке мяча бедром		
52.	Обучение остановке мяча грудью и головой		
53.	Обучение остановке мяча грудью и головой		
54.	Обучение остановке мяча грудью и головой		
55.	Остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы		
56.	Остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы		
57.	Остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по		

	отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы		
58.	Совершенствование навыков остановки мяча		
59.	Совершенствование навыков остановки мяча		
60.	Совершенствование навыков остановки мяча		
61.	Обучение коротким и средним передачам мяча		
62.	Обучение коротким и средним передачам мяча		
63.	Обучение коротким и средним передачам мяча		
64.	Обучение длинным передачам мяча		
65.	Обучение длинным передачам мяча		
66.	Обучение длинным передачам мяча		
67.	Передачи мяча, выполняемые разными частями стопы		
68.	Передачи мяча, выполняемые разными частями стопы		
69.	Передачи мяча, выполняемые разными частями стопы		
70.	Обучение передачам мяча головой		
71.	Обучение передачам мяча головой		
72.	Обучение передачам мяча головой		
73.	Передачи неподвижного мяча и движущегося мяча		
74.	Передачи неподвижного мяча и движущегося мяча		
75.	Передачи неподвижного мяча и движущегося мяча		
76.	Совершенствование навыков передачи мяча		
77.	Совершенствование навыков передачи мяча		
78.	Совершенствование навыков передачи мяча		
79.	Обучение ударам по мячу внутренней частью стопы и внешней частью стопы		
80.	Обучение ударам по мячу внутренней частью стопы и внешней частью стопы		
81.	Обучение ударам по мячу внутренней частью стопы и внешней частью стопы		
82.	Обучение ударам по мячу с высокого подъема		
83.	Обучение ударам по мячу с высокого подъема		
84.	Обучение ударам по мячу с высокого подъема		
85.	Совершенствование навыка удара по мячу внешней частью стопы и с высокого подъема		
86.	Совершенствование навыка удара по мячу внешней частью стопы и с высокого подъема		
87.	Совершенствование навыка удара по мячу внешней частью стопы и с высокого подъема		

88.	Удары по мячу после прямолинейного бега		
89.	Удары по мячу после прямолинейного бега		
90.	Удары по мячу после прямолинейного бега		
91.	Удары по мячу после зигзагообразного бега (стойки, барьеры)		
92.	Удары по мячу после зигзагообразного бега (стойки, барьеры)		
93.	Удары по мячу после зигзагообразного бега (стойки, барьеры)		
94.	Удары по мячу после имитации сопротивления партнера		
95.	Удары по мячу после имитации сопротивления партнера		
96.	Удары по мячу после имитации сопротивления партнера		
97.	Игра по правилам футбола. Учебная игра		
98.	Игра по правилам футбола. Учебная игра		
99.	Игра по правилам футбола. Учебная игра		
100.	Игра по правилам футбола. Учебная игра		
101.	Игра по правилам футбола. Учебная игра		
102.	Первенство школы по мини-футболу		