Администрация Барабинского района Новосибирской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Барабинского района Новосибирской области «Детская юношеская спортивная школа Локомотив»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31»августа 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ Локомотив»
_____ Буш И.В.
Приказ № 149
от «31» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с элементами футбола»
Базовый уровень
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Крылов Вадим Николаевич
первая квалификационная категория,
тренер-преподаватель

Барабинск, 2026

Содержание

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами футбола»....2

1.1. Пояснительная записка....2

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы *«ОФП с элементами футбола»*....**4.**

1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ОФП с элементами футбола....5

1.3.1. Учебный план....5

1.3.2. Содержание занятий....6

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы *«ОФП с элементами футбола»*....9

II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы *«ОФП с элементами футбола»*....10

2.1. Календарный учебный план-график....10

2.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы *«ОФП с элементами футбола»*....**11.**

2.3. Формы аттестации\ контроля....11

2.4. Оценочные материалы....11

2.5. Методическое обеспечение....11

2.6. Рабочая программа воспитания....13

2.7. Календарный план воспитательной работы....14

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним....16

III. Список литературы для работы педагога с обучающимися....18

Приложение 1....19

Приложение 2....36

Приложение 3....37

Приложение 4....38

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы:

Программа «ОФП с элементами футбола» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и нацелена на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие обучающихся 11-15 лет, а также на приобретение теоретических и практических навыков в игре футбол.

Актуальность программы:

Подростковый возраст 11-15 лет - это период активного роста и перестройки организма, характеризуется интенсивным развитием всех функциональных систем, «пубертатным скачком» и повышенной утомляемостью при статических нагрузках. Современные школьники испытывают дефицит двигательной активности, что приводит к ухудшению осанки, снижению выносливости, координации и общей физической подготовленности. Футбол, как один из самых массовых и увлекательных видов спорта, позволяет эффективно компенсировать гиподинамию, развивать жизненно важные двигательные качества и формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни. Программа учитывает сенситивные периоды развития быстроты, ловкости и скоростно-силовых способностей, характерные для данного возраста, и создаёт условия для гармоничного физического совершенствования подростков.

Новизна программы:

Новизна программы заключается в комплексном построении учебно-тренировочного процесса, где общая физическая подготовка органично сочетается с углублённым освоением элементов футбола в единой образовательной траектории для возрастной группы 11–15 лет. В отличие от типовых решений, программа предусматривает дифференциацию нагрузки с учётом гетерохронности физического развития подростков: для младшей подгруппы (11-13 лет) преобладают игровые и координационные задания, для старшей (14-15 лет) - упражнения на скоростно-силовую выносливость и тактическое мышление. Программа также включает элементы функциональной подготовки и профилактики травматизма, что отвечает современным требованиям спортивной педагогики.

Отличительная особенность:

Отличительная особенность программы состоит в реализации принципа «от игры - к мастерству»: на начальном этапе дети осваивают базовые двигательные навыки через подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения, затем последовательно переходят к техническим элементам футбола (ведение, передача, удар, остановка) и простейшим тактическим схемам. Особое внимание уделяется психологической комфортности и формированию устойчивой мотивации к занятиям, что особенно важно в подростковом возрасте, когда интерес к спорту может быть неустойчивым.

Программа предполагает разновозрастной состав группы, что способствует развитию наставничества, взаимопомощи и социализации обучающихся.

Адресат программы:

Программа ориентирована на обучающихся 11-15 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, с различным уровнем физической подготовленности. Группа может быть как одновозрастной, так и разновозрастной. Наполняемость группы - до 20 человек.

Объём и срок освоения программы:

Объём программы **108 часов**.

Срок освоения - **1 год**.

Занятия проводятся **3 раза в неделю по 1 академическому часу** (45 минут).

Продолжительность учебного года - **36 недель**.

Возрастные особенности обучающихся 11-15 лет:

Средний и старший подростковый возраст (11-15 лет) характеризуется интенсивным ростом и развитием всех систем организма. В этот период наблюдается пубертатный скачок роста, перестройка эндокринной системы, повышенная возбудимость нервной системы. Костно-мышечный аппарат продолжает формироваться: скелет растёт быстрее, чем развивается мускулатура, что может приводить к нарушению осанки и координации. Мышечная сила и выносливость увеличиваются постепенно, но подростки быстро утомляются при однообразной статической нагрузке.
В 11-13 лет активно развиваются быстрота, ловкость, гибкость и координационные способности, что делает этот возраст сенситивным для обучения техническим элементам футбола. В 14-15 лет на первый план выходят скоростно-силовые качества и общая выносливость, формируется тактическое мышление, повышается способность к анализу пространственной точности движений.

Психологически подростки стремятся к самоутверждению, проявляют потребность в значимом взрослом, ищут признание в коллективе сверстников. Правильно организованные занятия футболом в этот период способствуют формированию волевых качеств, дисциплинированности, умения работать в команде и брать на себя ответственность.
С учётом этих особенностей программа предусматривает строгую дозировку нагрузок, чередование упражнений разной интенсивности, широкое использование игровых и соревновательных методов, а также индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы:

Формирование ценности здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для удовлетворения личностных интересов, развития физических качеств и спортивной успешности обучающихся 11-15 лет

посредством общей физической подготовки и освоения элементов игры в футбол.

Основные задачи программы:

Образовательные:

- прививать интерес к регулярным занятиям физической культурой и футболом;
- совершенствовать знания, умения и навыки игры в футбол;
- получать теоретические сведения о личной гигиене, технике безопасности, тактике и технике, правилах игры в футбол;
- обучать основам технических элементов, индивидуальной и командной тактике в футболе;
- формировать практические умения организации самостоятельных занятий футболом.

Развивающие:

- развивать общую физическую подготовку и функциональные возможности организма;
- развивать тактическое мышление и умение игры в футбол;
- развивать координацию движений и основные физические качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности);
- создавать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности и сотрудничества, включать обучающихся в активную деятельность и ситуации успеха;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умение действовать в коллективе;
- воспитывать высокие моральные и волевые качества, чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- прививать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, социализации в коллективе;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Введение в образовательную	2	2	-	Устный опрос

№ п/п	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
	программу				
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	41	4	37	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приёмов игры
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	17	2	15	Фронтальный опрос и наблюдение
4	Техническая подготовка	18	2	16	Фронтальный опрос и наблюдение
5	Тактическая подготовка	15	3	12	Фронтальный опрос и наблюдение
6	Соревнования	12	3	9	Игры, соревнования
7	Входная, промежуточная и итоговая аттестация	3	-	3	Входной контроль. Итоговая аттестация
Итого		**108**	**16**	**92**	

1.3.2. Содержание занятий

Введение в образовательную программу (2 ч)

Теория: Беседа о значении спорта в жизни человека. Футбол - спортивная игра, олимпийский вид спорта. Ознакомление с образовательной программой, перспективами личностного развития. Режим и график занятий, правила поведения в образовательном учреждении, требования к форме одежды и обуви. Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности воспитанников соблюдать требования правил охраны труда и поведения. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и футболом. Профилактика травматизма. Требования к поведению на занятиях и соревнованиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия во время тренировок. Опрос: знания о футболе.

Практика: Входной контроль физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) (41 ч)

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила выполнения упражнений с набивным мячом. Правила выполнения упражнений в висах и упорах. Правила выполнения легкоатлетических упражнений. Правила подвижных игр. Значение разминки и заминки. Дыхание и пульс во время нагрузок. Влияние физических упражнений на организм подростка.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища; разгибание рук в упоре лёжа; круговые движения туловищем, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног; разноимённые движения на координацию; отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 кг): броски набивного мяча одной и двумя руками через голову; поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения: бег 60 м на скорость; повторный бег до 5×60 м, до 3×100 м; бег медленный до 25 мин; бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м; бег 400 и 500 м; челночный бег 3×10 м; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание малого и утяжелённого мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега; толкание набивного мяча (1–2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания. Подвижные игры: игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель, на внимание, координацию. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

Специальная физическая подготовка (СФП) (17 ч)

Теория:

Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы специальной физической подготовки для юных футболистов. Важность СФП для футболистов.

Практика:

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты: бег на 10–15 м из различных стартовых положений (сидя, лёжа, бег на месте); ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом; бег с изменением направления до 180°; бег боком и спиной вперёд (наперегонки); обводка стоек (на скорость); рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко

подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°; прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Упражнения на ловкость: обводка мячом, дриблинг. Упражнения на быстроту: ускорения, старты. Развитие быстроты перемещений. Упражнения на выносливость: круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие быстроты реакции на движущийся предмет.

Техническая подготовка (18 ч)

Теория: Понятие о технике футбола. Характеристика основных приёмов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники футбола. Основные элементы техники футбола. Правильная техника выполнения упражнений. Анализ ошибок при выполнении технических приёмов. Этапы обучения двигательному действию: ознакомление, разучивание в облегчённых условиях, совершенствование в разнообразных условиях, реализация в соревнованиях.

Практика: Удары по мячу ногой: удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу; удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу; удары носком, пяткой (назад); выполнение всех ударов по мячу с приданием ему различной траектории полёта и направления; удары на точность и дальность. Остановка мяча: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо; остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Ведение мяча: ведение серединой подъёма и носком; ведение с изменением направления; обводка стоек. Обманные движения (финты): выполнение обманных движений в единоборстве; финты, ложные удары. Отбор мяча. Передачи мяча: короткие, средние, длинные. Техника игры вратаря: ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске; ловля опускающегося мяча; отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря; перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке; броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу; броски рукой на точность и дальность. Совершенствование вратарской техники.

Тактическая подготовка (15 ч)

Теория: Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приёмов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики футбола. Основы тактики футбола. Классификация тактических схем. Анализ типичных тактических ошибок. Основные принципы судейства. Обязанности судей и правила.

Практика: Упражнения для развития умения «видеть поле»: игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3- 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться); 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). Тактика нападения: групповые действия; умение взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи; комбинации в парах: «стенка», «скрещивание»; комбинация «двойная стенка»; комбинация «игра в одно-два касания» между тремя партнёрами; комбинация «смена мест»; комбинация «пропускание мяча». Тактика защиты: индивидуальные действия в защите; противодействие маневрированию; осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча; совершенствование в «перехвате» мяча; в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом; умение противодействовать передаче, ведению и удару по воротам; маневрирование, передачи, ведение и обводка. Тактические действия в атаке: позиционная игра. Тактические действия в защите: плотная опека. Групповые действия в тактике нападения. Тренировка быстрого перехода от защиты к атаке. Игры на ограниченном пространстве. Тактические комбинации: «стенка», смена мест. Практика: судейство учебных игр.

Соревнования (12 ч)

Теория: Соревновательная деятельность. Правила соревнований. Права и обязанности судей. Анализ соревновательной деятельности.

Практика: Контрольные игры и соревнования: футбол 5×5, 6×6. Товарищеские встречи с обучающимися команд ДЮСШ. Судейская практика. Подготовка и участие в соревнованиях. Соревнования. Контрольная игра. Медленный бег 10 минут, челночный бег. Комбинация: пропускание мяча. Эстафета футболистов.

Аттестация (3 ч)

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке. Входной контроль. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация. Теоретический тест.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания:

- теоретические знания и умения по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;
- демонстрируют развитие общефизических и специальных качеств;

- демонстрируют навыки и умения в футболе в соревновательной деятельности.

За время обучения сформируются:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- нравственные и волевые качества личности: настойчивость, смелость, сила воли, целеустремлённость, трудолюбие.

Личностные результаты:

- адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, футболом, ориентация на здоровый образ жизни;
- устойчивый интерес к занятиям футболом;
- навыки самостоятельной работы;
- основы социально ценных личностных качеств (трудолюбие, организованность, инициативность, уважение к чужому труду и достижениям).

Метапредметные результаты:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать оценку своей деятельности;
- умение самостоятельно составлять, осуществлять и контролировать свой образовательный маршрут.

Предметные результаты:

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- овладеть основами техники и тактики в виде спорта «футбол»;
- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными правилами;
- уметь развивать необходимые физические качества в футболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график составлен на основе годового календарного графика учреждения и является документом, регламентирующим организацию образовательной деятельности (Приложение 1).

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных часов	Количество учебных недель	Режим занятий
1 год	01.09.2026	25.05.2027	108	36	3 раза в неделю по 1 часу

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- спортивная площадка для игры в мини-футбол на открытом воздухе (стадион);
- спортивный инвентарь: ворота футбольные, мячи футбольные, маты, скакалки, фишки тренировочные, гимнастические скамейки, конусы, насосы, манишки, свисток, секундомер;
- обучающимся необходимо находиться в спортивной форме и обуви (кроссовки, футболки, майки, шорты).

Стенды:

- инструкция по охране труда;
- план эвакуации;
- инструкция при работе со спортивным инвентарём.

Кадровое обеспечение: Тренер-преподаватель по футболу – Крылов Вадим Николаевич, имеющий первую квалификационную и опыт работы более 30 лет.

2.3. Формы аттестации и контроля

- **Входной контроль** - начало учебного года (мониторинг физических результатов).
- **Текущий контроль** - наблюдение, устный опрос, учебная игра.
- **Промежуточная аттестация** - второе полугодие (проверка освоения контрольных упражнений по физической и технической подготовке).
- **Итоговая аттестация** - по окончании обучения (сдача контрольных нормативов по ОФП, технической и теоретической подготовке).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- результаты входной и итоговой аттестации.

Оценочные материалы в приложении 2, 3.

2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Оценочные материалы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольными нормативами.

2.5. Методическое обеспечение программы

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков. В процессе обучения выбираются и применяются те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. Учебный процесс проводится в форме теоретических и практических занятий.

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности;
- принцип от простого к сложному;
- принцип многократного выполнения приёма;
- принцип чередования упражнения с интервалами отдыха;
- принцип расчленённого выполнения упражнения;
- принцип постепенного и волнообразного увеличения нагрузки;
- принцип соответствия интенсивности и объёма нагрузки возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество тренера-преподавателя и обучающегося;
- принцип системности и последовательности.

Методы работы:

- словесные методы: показ техники приёма, рассказ, беседа, сообщения, диалог, объяснение, обсуждение;
- наглядные методы: наглядный показ, презентации, демонстрации иллюстраций, наглядные пособия, учебные фильмы;
- практические методы: упражнения, подвижные и спортивные игры, соревнования.

Основные формы образовательной деятельности:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- групповые учебно-тренировочные занятия.

Формы организации деятельности:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- занятия в парах.

Виды занятий:

Основным видом проведения занятия является тренировка, где осваиваются и совершенствуются умения и навыки. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств.

Алгоритм учебного занятия:

1. **Подготовительная часть:** начальная организация занимающихся; постановка цели и задач тренировочного занятия; содержание

тренировочного занятия; функциональная подготовка к предстоящей физической деятельности.

2. **Основная часть:** организационный этап; решение задач тренировочного процесса, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики; развитие специальных физических качеств; актуализация знаний; объяснение нового материала / воспроизведение и коррекция знаний, полученных ранее / обобщение и систематизация знаний; выполнение практического задания - подвижные игры, отработка отдельных приёмов игры, решение тактических задач.

3. **Заключительная часть:** рефлексия, демонстрация приобретённых навыков и умений.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель воспитательной работы: создание условий для формирования социально-активной, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании.

Задачи:

- способствовать развитию личности обучающегося с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни, навыки правильного режима дня, оптимального питания;
- формирование сознательного отношения к спортивно-оздоровительному и соревновательному процессам.

Результат воспитания:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Приоритетные направления воспитательной работы:

- физкультурно-оздоровительное;

- гражданско-патриотическое;
- здоровьесберегающее;
- нравственное, профилактика ассоциативного поведения.

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Направления воспитательной работы	Цель	Краткое содержание	Сроки	Ответственный исполнитель
1	Комплектование группы	Сплочённость обучающихся внутри группы	Создание командного единства	Практические упражнения на командообразование	сентябрь	Крылов В.Н.
2	Профилактика вредных привычек	Здоровьесберегающее	Привлечение детей к здоровому образу жизни	Беседа, конкурс рисунков	октябрь	Крылов В.Н.
3	Государственная символика РФ	Гражданско-патриотическое	Формировать высокие гражданские качества у учащихся	Беседа «Значение Государственной символики РФ», «Правила использования Государственной символики»	ноябрь	Крылов В.Н.
4	Новогодний турнир на приз Деда Мороза	Физкультурно-оздоровительное	Привлечение детей к здоровому образу жизни	Новогодняя викторина, соревнования между обучающимися отделения «Футбол»	декабрь	Крылов В.Н.
5	День Всемирного футбола	Физкультурно-оздоровительное	Укрепление здоровья детей и повышение	Участие в соревнованиях, посвящённых дню	декабрь	Крылов В.Н.

№ п/п	Название мероприятия	Направления воспитательной работы	Цель	Краткое содержание	Сроки	Ответственный исполнитель
			двигательной активности посредством игры в футбол	Всемирного футбола		
6	Профессии в спортивной школе	Профориентационное	Формирование знаний учащихся о профессии спортсмена и тренера	Профессия «Тренер-спортсмен». Конкурс рисунков, соревнования	январь	Крылов В.Н.
7	«Вместе с папой»	Гражданско-патриотическое, физкультурно-оздоровительное	Воспитание чувства уважения к Российской Армии, к профессии военного	Спортивное развлечение, посвящённое Дню Защитника Отечества	февраль	Крылов В.Н.
8	Спортивная кругосветка	Физкультурно-оздоровительное	Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и физической культуре	Беседа, викторина «День здоровья», соревнования в учебной группе	апрель	Крылов В.Н.
9	День Победы	Гражданско-патриотическое, физкультурно-	Развитие патриотического	Участие во Всероссийской акции	май	Крылов В.Н.

№ п/п	Название мероприятия	Направления воспитательной работы	Цель	Краткое содержание	Сроки	Ответственный исполнитель
		оздоровительное	воспитания, духовно-нравственного развития, пропаганды и популяризации здорового образа жизни	«Георгиевская лента». Турнир по мини-футболу, посвящённый Дню Победы		

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Теоретическое занятие «Ценности спорта. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом "Запрещённый список")»	1–2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях, соревнованиях
Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка:

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
		https://newrusada.triagonal.net
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	На собрании можно вручить брошюры по антидопингу
Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за их нарушение»	1 раз в год	Научить спортсменов выявлять основные виды нарушений антидопинговых правил, об ответственности за их нарушение

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ланда Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся. — М.: Первое сентября, 2016.
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. — М.: Просвещение, 2016.
3. Бидзинский М. Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста. — М.: Национальная академия футбола, 2009.
4. Тюленьков С.Ю., Фёдоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. — М.: ТерраСпорт, 2016.
5. Бил М. 140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки. — М.: Национальная академия футбола, 2009.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры. — М.: ТВТ Дивизион, 2008.
7. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. — М.: Советский спорт, 2011.
8. Шальнов В.А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе. — Ульяновск: УлГТУ, 2009.
9. Бергер Х. Уроки футбола для молодёжи 16–19 лет. — М.: Национальная академия футбола, 2010.

Литература для учащихся:

1. Полозов А. Обучение футболу в разных странах // Спорт в школе. — 2006. — № 6.
2. Алексеев С.В. Международное спортивное право. — М.: Юнити, 2015.
3. Андреев С.Л. Футбол — твоя игра. — М.: Просвещение, 2015.
4. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. История физической культуры и спорта. — М.: Спорт, 2017.
5. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол — игра для всех. — М.: Советский спорт, 2018.

Интернет-ресурсы:

1. Олимпийский комитет России: www.olympic.ru
2. Российский университет спорта: https://gtsolifk.ru/
3. Российский футбольный союз: https://rfs.ru/
4. Спорт и здоровье: www.sportizdorove.ru
5. Теория и методика физического воспитания и спорта: www.fizkulturaisport.ru

Приложение №1

Календарно-тематическое планирование программы «ОФП с элементами футбола» на 2026-2027 учебный год

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
1			Правила поведения и техника безопасности	1	ул. Коммунистическая 10а	Теоретическая, практическая	Беседа. Наблюдение
2			Инвентарь, оборудование, организация процесса	1	ул. Коммунистическая 10а	Теоретическая, практическая	Беседа. Наблюдение
3			Правила поведения и техника безопасности	1	ул. Коммунистическая 10а	Теоретическая, практическая	Беседа. Наблюдение
4			Значение ОФП в спорте	1	ул. Коммунистическая 10а	Теоретическая, практическая	Беседа. Наблюдение
5			Комплекс упражнений на разминку	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
6			Легкоатлетические упражнения: беговые, прыжковые	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
7			Теория: дыхание и пульс во время нагрузок	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
8			Упражнения на гибкость: наклоны, растяжка	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
9			Комплекс для развития силы: отжимания, приседания	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
10			Теория: значение разминки и заминки	1	ул. Коммунистическая 10а	Теоретическая, практическая	Беседа. Наблюдение
11			Беговые упражнения: ускорения, челночный бег	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
12			Упражнения на координацию: прыжки, баланс	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
13			Метания: упражнения с мячом, метание на точность	1	ул. Коммунистическая	Тренировочная	Оперативный контроль

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
					10а		
14			Бег на выносливость: дистанция 1–2 км	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
15			Беговые упражнения: ускорения, челночный бег	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
16			Теория: важность СФП для футболистов	1	ул. Коммунистическая 10а	Теоретическая, практическая	Беседа. Наблюдение
17			Упражнения на ловкость: обводка мячом, дриблинг	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
18			Упражнения на быстроту: ускорения, старты	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
19			Теория: правильная техника выполнения упражнений	1	ул. Коммунистическая 10а	Теоретическая, практическая	Беседа. Наблюдение
20			Удары по воротам:	1	ул.	Тренировочная	Оперативный

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
			точность, сила, выбор ноги		Коммунистическая 10а		контроль
21			Упражнения на выносливость: круговая тренировка	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
22			Координация и баланс: упражнения с лестницей	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
23			Комплекс упражнений на развитие навыков	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
24			Теория: основные элементы техники футбола	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
25			Удары по мячу: стопой, подъёмом, внутренней стороной	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
26			Остановка мяча: ногой, грудью, бедром	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
27			Теория: анализ ошибок при выполнении техник	1	ул. Коммунистическая 10а	Теоретическая, практическая	Беседа. Наблюдение
28			Обманные движения: финты, ложные удары	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
29			Передачи: короткие, средние, длинные	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
30			Техника ведения мяча: дриблинг	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
31			Совершенствование вратарской техники	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
32			Теория: основы тактики футбола	1	ул. Коммунистическая 10а	Теоретическая, практическая	Беседа. Наблюдение
33			Тактические действия в атаке: позиционная игра	1	ул. Коммунистическая	Тренировочная	Оперативный контроль

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
					10а		
34			Тактические действия в защите: плотная опека	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
35			Теория: классификация тактических схем	1	ул. Коммунистическая 10а	Теоретическая, практическая	Беседа. Наблюдение
36			Игры на ограниченном пространстве	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
37			Теория: анализ типичных тактических ошибок	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
38			Тактические комбинации: «стенка», смена мест	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
39			Тренировка быстрого перехода от защиты к атаке	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
40			Теория: основные принципы	1	ул.	Теоретическая,	Беседа.

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
			судейства		Коммунистическая 10а	практическая	Наблюдение
41			Теория: обязанности судей и правила	1	ул. Коммунистическая 10а	Теоретическая, практическая	Беседа. Наблюдение
42			Практика: судейство учебных игр	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
43			Контрольная игра	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
44			Теория: анализ соревновательной деятельности	1	ул. Коммунистическая 10а	Теоретическая, практическая	Беседа. Наблюдение
45			Практика: подготовка и участие в соревнованиях	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
46			Тренировка быстрого перехода от защиты к атаке	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
47			Соревнования	1	ул. Коммунистическая 10а	Практика	Оперативный контроль
48			ОРУ в движении. СФП	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
49			Строевые упражнения. СФП. Упражнения на развитие координации	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
50			Штрафные и свободные удары. 11-метровый удар	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
51			Угловой удар, аут, ввод мяча в игру	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
52			Остановки и передачи мяча	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
53			Развитие ловкости. СФП. Кроссовая подготовка	1	ул. Коммунистическая	Тренировочная	Оперативный контроль

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
					10а		
54			ОФП. Основы тактики футбола	1	ул. Коммунистическая 10а	Теоретическая, практическая	Беседа. Наблюдение
55			Тактические действия в атаке: позиционная игра	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
56			Тактические действия в защите: плотная опека	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
57			Соревнования	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
58			Развитие выносливости. Подвижные игры	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
59			Развитие скоростных способностей. СФП	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
60			Упражнения с набивным	1	ул.	Тренировочная	Оперативный

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
			мячом. Легкоатлетические упражнения		Коммунистическая 10а		контроль
61			Ускорения с мячом и без мяча. Удары подъёмом по прыгающему и неподвижному мячу	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
62			ОФП. Техника игры вратаря	1	ул. Коммунистическая 10а	Теоретическая, тренировочная	Беседа. Наблюдение
63			ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых способностей	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
64			Остановка мяча: ногой, грудью, бедром	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
65			Анализ ошибок при выполнении техник. СФП	1	ул. Коммунистическая 10а	Теоретическая, тренировочная	Беседа. Наблюдение
66			Обманные движения: финты, ложные удары	1	ул. Коммунистическая	Тренировочная	Оперативный контроль

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
					10а		
67			Передачи: короткие, средние, длинные	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
68			Техника ведения мяча: дриблинг	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
69			Упражнения на ловкость: обводка мячом, дриблинг	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
70			Упражнения на быстроту: ускорения, старты	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
71			Развитие быстроты перемещений	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
72			Удары по воротам: точность, сила, выбор ноги	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
73			Упражнения на	1	ул.	Тренировочная	Оперативный

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
			выносливость: круговая тренировка		Коммунистическая 10а		контроль
74			Групповые действия в тактике нападения. СФП	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
75			Соревнования	1	ул. Коммунистическая 10а	Практическая	Оперативный контроль
76			Медленный бег 10 минут, челночный бег	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
77			Комбинация: пропускание мяча	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
78			Эстафета футболистов	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
79			Упражнения на координацию движений	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
80			СФП, теоретическая подготовка	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
81			Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
82			Развитие быстроты реакции на движущийся предмет. СФП	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
83			Технико-тактические действия в защите	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
84			Развитие динамической силы мышц ног. ОРУ с предметами	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
85			Челночный бег. Развитие мышц брюшного пресса и спины	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
86			Развитие координации. ОРУ в движении	1	ул. Коммунистическая	Тренировочная	Оперативный контроль

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
					10а		
87			Метание малого мяча. Подвижная игра «Пятнашки с повторением»	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
88			Товарищеская игра	1	ул. Коммунистическая 10а	Практическая	Оперативный контроль
89			Упражнения на ловкость: обводка мячом, дриблинг	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
90			Упражнения на быстроту перемещений: ускорения, старты	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
91			Теория: правильная техника выполнения упражнений	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
92			Удары по воротам: точность, сила, выбор ноги	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
93			Упражнения на	1	ул.	Тренировочная	Оперативный

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
			выносливость: круговая тренировка		Коммунистическая 10а		контроль
94			Координация и баланс: упражнения с лестницей	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
95			Развитие гибкости. Подвижные игры	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
96			Прыжки с разбега вверх с ударами по мячу, подвешенному на высоте	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
97			Метание мяча в цель	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
98			Бег с изменением направления. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
99			СФП. Удары носком, пяткой	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
100			ОРУ без предметов. Упражнения с набивным мячом	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
101			Соревнования	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
102			Эстафеты. Повторный бег	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
103			Рывок с мячом с последующим ударом по воротам	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
104			Развитие выносливости. «Ручной мяч»	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
105			Бег из различных стартовых положений	1	ул. Коммунистическая	Тренировочная	Оперативный контроль

№	Дата	Дни недели	Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
					10а		
106			ОФП, СФП. Упражнения на развитие гибкости	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
107			Развитие быстроты реакции на движущийся предмет. СФП	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль
108			ОРУ, ОФП, подведение итогов	1	ул. Коммунистическая 10а	Тренировочная	Оперативный контроль

Приложение №2

Контрольные нормативы

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на обучение по программе «ОФП с элементами футбола» и итоговой аттестации

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (юноши) для зачисления	Норматив (юноши) для итоговой аттестации
1	**ОФП**			
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более 2,30	2,20
1.2	Челночный бег 3×10 м	с	Не более 9,30	8,70
1.3	Бег 30 м	с	Не более 6,0	5,40
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 120	160
2	**Техническая подготовка**			
2.1	Ведение мяча	с		2,60
2.2	Удар по мячу на дальность	м		30

Приложение 3

Инструкция по сдаче нормативов по футболу:

• **Бег на 10 м и 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

• **Челночный бег (3×10 м).** На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

• **Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая её, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

• **Удар по мячу на дальность** выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

• **Ведение мяча.** Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся ещё три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Нормативы общей физической и технической подготовки для промежуточной аттестации по программе «ОФП с элементами футбола»

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив для промежуточной аттестации
1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,25
2	Челночный бег 3×10 м	с	не более 9,00
3	Бег 30 м	с	не более 5,70
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140
5	Удар по мячу на дальность	м	не менее 20
6	Ведение мяча	с	3.20

Приложение 4

Тестирование для итогового контроля освоения теоретической части программы

1. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола? (В 1863 г., в Англии.)
2. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч? (Три человека — судья и два судьи на линии.)
3. Какова окружность футбольного мяча? (68–71 см.)
4. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе? (Только на своей половине поля.)
5. Каков радиус центрального круга футбольного поля? (9 м.)
6. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор? (1 м.)
7. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара? (Да.)
8. Что означает жёлтая и красная карточки, показанные судьёй футболисту? (Жёлтая — предупреждение, красная — удаление.)
9. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? (Нет.)
10. В чём отличие штрафного удара от свободного? (При штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном — не засчитывается.)
11. Каково решение судьи, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии? (Повторить вбрасывание с того же места игроком команды соперников.)
12. Должен ли судья остановить игру, если в ходе игры мяч отскочит в поле от древка углового флага? (Нет.)
13. В какую сторону футболист должен направить мяч при начальном ударе? (В сторону поля соперников.)
14. Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришёл в негодность? (Мяч заменяется, а игра возобновляется «спорным мячом» в том месте, где «вышел из строя» прежний мяч.)
15. Какое наказание получает футболист, умышленно нарушающий правила 9 м при выполнении штрафных и свободных ударов? (Предупреждение, а при повторном нарушении — удаление с поля.)
16. Засчитывается ли мяч, забитый непосредственно с удара от ворот? (Нет.)
17. Что означает поднятая вверх рука судьи? (Свободный удар.)
18. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх, пальцы сжаты в кулаки? (Время всей игры или её половины истекло.)
19. Какое решение принимает судья, если вратарь, держа мяч в руках, сделает в своей штрафной площади более 4 шагов? (Назначается

свободный удар, который производится игроком команды соперников с места нарушения.)

20. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю? (Повторяется удар от ворот.)

21. Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой? (Назначается 11-метровый удар.)

22. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 11-метровый удар, попадает мячом в стойку (при этом мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает мяч в ворота? (Нет. Назначается штрафной удар в сторону команды, пробившей 11-метровый.)

23. Должен ли судья остановить игру, если мяч попадёт в него и вновь отскочит в поле? (Нет.)

24. Засчитывается ли мяч, вброшенный в ворота непосредственно из-за боковой линии? (Нет.)

25. Какое решение принимает судья, если мяч вброшен из-за боковой линии: а) в ворота соперников; б) в свои ворота? (а) удар от ворот; б) назначается угловой удар.)

26. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий начальный удар, направляет мяч назад, т.е. в сторону своих ворот? (Начальный удар повторяется