

**«РАССМОТРЕНО»**

Руководитель МО спортивно-патриотического цикла Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани  
\_\_\_\_\_ Л.А. Яшина

Протокол № 1  
от «29» августа 2022г.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани  
\_\_\_\_\_ И.С. Фазлирахманов

«29» августа 2022г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани  
\_\_\_\_\_ И.И. Саяхов

Приказ № 155-О  
от «31» августа 2022г.

**Дополнительная внебюджетная общеобразовательная программа**

**«Футбол для всех»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: начальный**

**Возраст обучающихся: 10-11 лет**

р  
о  
т  
о  
к  
о  
л

№

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
П  
от «29» августа 2021г.

**учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Рабочая программа по дополнительной образовательной услуге «легкая атлетика» составлена в соответствии с:***

- Приказа МОиН РТ от 06.05.2014 №2556/14 «Об утверждении Регламента о порядке оказания платных услуг, предоставляемым физическим (юридическим) лицам государственными (муниципальными) образовательными организациями Республики Татарстан»;

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 от 31.03.2022г. № 678;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;

- Положение о рабочей программе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;

**Общая характеристика**

*Программа по своей направленности* является физкультурно-спортивной, предусматривает формирование физических, психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки, успешно адаптироваться в жизни, укреплять здоровье.

*Актуальность реализации* программы заключается в популярности игры в футбол, что делает ее прекрасным средством для привлечения обучающихся к занятиям физической культурой. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное воздействие на организм занимающихся, дает возможность развить такие качества как: быстрота, ловкость, выносливость, сила.

*Педагогическая целесообразность* данной программы состоит в том, что она предусматривает системную организацию обучения, которое включает в себя изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской и инструкторской практике, а также участие в соревнованиях.

*Отличительная особенность* программы состоит в том, что на основное внимание уделяется общей физической и технической подготовке, имеет *стартовый уровень сложности*. Обучающиеся сдавшие соответствующие возрасту нормативы по физической и технической подготовке допускаются к усвоению программы следующего года обучения.

**Цель:** удовлетворение потребности обучающихся в активных формах двигательной деятельности, укрепление здоровья, гармоническое физическое развитие обучающихся

**Задачи:**

*Образовательная:* обучить основам техники и тактики игры в футбол

*Воспитательная:* воспитание у обучающихся нравственных и волевых качеств, формирование осознанного интереса к здоровому образу жизни.

*Развивающая:* развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков.

**Возраст обучающихся:** 9-10 лет

**Форма занятий:** групповая

**Уровень сложности:** начальный

**Режим занятий:** 2 раза в неделю *продолжительностью 1,5 академических часа (70 минут). 105 часов в год.*

**Механизм реализации программы**

Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья (допуск врача). Группы детей и подростков комплектуются с учетом того, что разница в возрасте детей одной группы не превышает 2-лет.

Наполняемость групп: 15 - 25 человек

### **Планируемые результаты освоения программы**

По окончании первого года обучающиеся:

***Будет знать:***

- правила общей и личной гигиены и закаливания;
- правила техники безопасности;
- правила игры в футбол;
- основы зарождения и развития футбола;
- основы спортивной тренировки и режима юного спортсмена;

***Будет уметь:***

- технически правильно осуществлять двигательные действия игры в футбол;
- Передаче мяча;
- Удар по мячу ногой и головой;
- Отбору мяча;
- Выполнять технику передвижения футболиста без мяча;

### **Система контроля и зачетные требования**

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, проведения опроса (Приложение № 2), во время проведения тренировочных игр и соревнований.

В конце обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности юных спортсменов- сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке (Приложение № 1).

**І год обучения**

п\п	Тема (раздел)	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
	Теоретическая подготовка				Опрос
	Техника без				

	О П А С Н О С Т И В О В Р Е М Я П Р О В Е Д Е Н И Я З А Н Я Т И Й			
	Л И Ч Н А Я И О Б Щ Е С Т В Е Н Н А Я			

	Г И Г И Е Н А , И Н Ф О Р М А Ц И Я О С Т Р О Е Н И И О Р Г А Н И З М А Ч Е Л О В Е К А				
	Ф И З И Ч Е С К				

	а я к у л ь т у р а и с п о р т · О б з о р р а з в и т и я в и д а с п о р т а				
	П р а в и л а и г р ы в				

	Ф У Т б о л			
	О б щ а я Ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а			К о н т р о л ь н ы е у п р а ж е н и я
	О б щ е р а з в и в а ю щ и е у п р а ж е н			

	е н и я				
	П о д в и ж н ы е и г р ы и э с т а ф е т ы н а р а з в и т и е б ы с т р о т ы и л о в к о с т				

	и , к о о р д и н а ц и и				
	Т е х н и ч е с к а я п о д г о т о в к а				К о н т р о л ь н ы е у п р а ж н е н и е
	Т е х н и к а п е р е д в и ж е н				

	и я				
	В е д е н и е м я ч а				
	П е р е д а ч и м я ч а				
	У д а р ы п о м я ч у р а з л и ч н ы м и с п о с о б				

	а м и				
	О т б о р м я ч а				
	К о н т р о л ь н ы е и т о г о в ы е и с п ы т а н и я				С д а ч а к о н т р о л ь н ы х н о р м а т и в о в
	К о н т р о л ь н ы е и				

	с п ы т а н и я п о о б щ е й ф и з и ч е с к о й п о д г о т о в к е				
	К о н т р о л ь н ы е и с п ы т а				

	Н И Я П О Т Е Х Н И Ч Е С К О Й П О Д Г О Т О В К Е				
	Б Е С Е Д А — О П Р О С П О Т Е О Р Е Т И Ч Е С К О				

	Й П О Д Г О Т О В К Е				
	И Т О Г О				

## Содержание учебно-тематического плана

### Теоретическая подготовка

**Техника безопасности** - Проведение вводного и планового инструктажа, беседа о правилах поведения в спортивном зале, правилах пользования инвентарем, беседа о способах предотвращения травматизма.

**Физическая культура и спорт. Обзор развития вида спорта** - понятие о физической культуре и спорте; физическая культура, как средство всестороннего развития личности; права и обязанности обучающихся; развитие футбола в РТ, городе, районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания;

**Личная и общественная гигиена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека** - гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий; правила личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта; профилактика вредных привычек; правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания; дать понятие об анатомическом строении тела человека: костная система, связочный аппарат, мышцы.

**Правила игры в футбол** – знакомство с правилами игры

### Общая физическая подготовка

**Общеразвивающие упражнения-** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

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

**Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты и ловкости** - Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на развитие внимания, реакции, быстроты и ловкости.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

## **Техническая подготовка**

**Техника передвижения** - Бег обычный, спиной вперед, скрестный и приставной. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад; на месте и в движении. Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

**Передача мяча** - передача мяча внутренней стороной стопы

**Удары по мячу** - Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема в движении, по катящимся в различных направлениях мячам. Удары внешней частью подъема. Удар головой.

**Отбор мяча** - Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча перехватом.

**Ведение мяча** - Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек; изменением скорости движения, не теряя контроль над мячом.

**Сдача контрольных испытаний** - сдача нормативов по физической и технической подготовке. В форме опроса по теоретической и тактической подготовке. Примерные вопросы указаны в приложении №1

### Календарно-тематический план

№	Тема занятий	Количество часов			Дата проведения
		всего	теория	практика	Группа
	Вводное занятие. Техника Безопасности. Футбол				
	Эстафеты, подвижные игры. Двусторонняя игра.				
	ОФП: прыжки, беговые упражнения.				
	Техническая подготовка: ведение мяча. Обводка стоек с последующим ударом по воротам				

	Техническая подготовка: ведение мяча. Выходы в 1х1 с задачей завести мяч в ворота				
	Общеразвивающие упражнения, подвижная игра на развитие быстроты. Ведение мяча				
	Общая физическая подготовка: беговые, прыжки. Контроль мяча в парах и тройках.				
	Техническая подготовка: Ведение мяча с обводкой конусов				
	Подвижные игры с ведением мяча				
	Эстафеты. Общеразвивающие упражнения				
	Техническая подготовка: выходы 1х1 с задачей завести мяч в ворота				
	Личная и общественная гигиена, информация о строении организма человека. Футбол				
	Техническая подготовка: ведение мяча в тройках со сменой мест				
	Техническая подготовка: ведение с обманными движениями, с мячом и без мяча.				
	Подвижные игры, ведение мяча с				

	обводкой пассивного защитника				
	Общеразвивающие упражнения. Футбол				
	Техническая подготовка: передача мяча внутренней стороной стопы в парах				
	Техническая подготовка: удар по мячу подъемом.				
	Общая физическая подготовка: эстафеты, подвижные игры, двусторонняя игра 2 по 20 мин.				
	Техническая подготовка: Передачи мяча внутренней стороной стопы. Выходы в 2х2 ограничением времени				
	Техническая подготовка: отбор мяча с выбиванием ударом ногой.				
	Ведение мяча различными способами				
	Подвижные игры. Футбол				
	Эстафеты на развитие быстроты, ловкости и координаций движений.				
	Тактическая подготовка: Двусторонняя игра с заданием. Выход из обороны.				
	Игровые эстафеты.				

	Ведение мяча различными сторонами стопы в колоннах				
	Выходы в 2х1с через передачу мяча				
	Общеразвивающие упражнения. Футбол				
	Техническая подготовка: ударные работы в парах. Удар подъемом стопы				
	Техническая подготовка: отбор мяча толчком плеча в плечо. Жонглирование подъемом				
	Контрольная игра				
	Техническая подготовка: удары на точность, ведение мяча с последующим ударом по воротам, отбор.				
	Техническая подготовка: Отбор мяча перехватом. Выходы в 2х2				
	Контрольная игра				
	Общая физическая подготовка: эстафеты на развитие координации, подвижные игры.				
	Техническая подготовка: передача мяча в парах				
	Двусторонняя игра.				
	Физическая культура и спорт. Обзор				

	развития вида спорта. Футбол				
	Общая физическая подготовка: беговые и прыжковые упражнения в колоннах				
	Игровые квадраты, беговые упражнения.				
	Двусторонняя игра.				
	Ведение мяча с передачами партнеру				
	Эстафеты. подвижные игры				
	Ведение мяча, обводка фишек с последующим ударом по воротам с пассивным сопротивлением защитника				
	Контрольная игра.				
	Отбор и обыгрыш соперника 1:1.				
	Техническая подготовка: Удары по летящему мячу боковой частью лба.				
	Общefизическая подготовка: беговые упражнения. Игра в футбол.				
	Упражнения в парах, тройках в передачи и остановки мяча со сменой мест				
	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры на развитие быстроты и координации				
	Двусторонняя игра.				

	Эстафеты на развитие ловкость				
	Ведение мяча, удары по воротам. Выходы в 2х2				
	Двусторонняя игра				
	Подвижные игры с мячами на развитие координации, удары мяча по воротом через стенку				
	Техническая подготовка: Удары по летящему мячу серединой лба.				
	СФП: челночный бег с ведением мяча.				
	Общая физическая подготовка; игры, эстафеты, бег на короткие дистанции.				
	Двусторонняя игра				
	Игры на развитие скорости. Эстафеты. Игра в футбол.				
	Упражнения в парах на ра				
	Подвижные игры				
	Общефизическая подготовка: упражнения на развитие ловкости, координации.				
	Техническая подготовка: передачи мяча в тройках с открыванием от пассивного защитника				
	Общефизическая подготовка: упражнения на				

	развитие координации и ловкости. Игра в футбол				
	Ведение мяча с различными способами последующим ударом по воротам				
	Беседа-опрос по теоретической подготовке				
	Общая физическая подготовка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов				
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов				
	Сдача контрольных нормативов				
	<b>Итого</b>				



## Организационно – педагогические условия реализации программы

Программа реализуется на базе МБОУ «Многопрофильная полилингвальная гимназия 180» с использованием школьных помещений, спортивных залов, площадок и инвентаря. Все нормы Сан-Пин для учреждений общего и дополнительного образования соблюдены

<b>Перечень необходимого инвентаря</b>	
<b><i>Инвентарь</i></b>	<b><i>Количество</i></b>
Мячи футбольные	20
Мячи волейбольные	2
Мячи Баскетбольные	2
Барьеры легкоатлетические	8
Маты	2
Скакалки	20
Стойки для обводки	12
Фишки для обводки	20
Манишки	2 x 12
Координационная лестница	2
Футбольные ворота	2
Макет – схема с фишками	1

Основной формой организации обучения и тренировки является урок (учебно-тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.
2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура урока предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

### ***Подготовительная часть.***

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи урока, используют общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, следуя принципу постепенного увеличения сложности. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом урока необходимо сообщить занимающимся задачи урока. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

**Основная часть** направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием общих и специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

**Заключительная часть** (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. С помощью различных упражнений (на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.



## Список использованной литературы

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. –М.: «Просвещение», 2008-360 стр
2. Бэтти Э. Современная тактика футбола. М.: «Физкультура и спорт», 2004-314 стр.
3. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2011-268 стр.
4. Каюмов Д.Д., Файзулаева Л.П. Футбол. Программа учебно-тренировочной работы в спортивных школах / под ред. Мифтахова М.С. - К.: «Фолиант»,
5. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М, ФиС, 2012-256 стр.
6. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 12-16 лет. М.: «Апрель», 2012-437 стр.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: «Человек», 2010-367 стр.
8. Лясковский К.П. Техника ударов. М.: «Физкультура и спорт», 2009-229 стр.
9. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. - М.: «Человек», 2010-265 стр.
10. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. - М.: «Просвещение», 2013 г.
11. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 2009 -168 стр.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М., ФиС, 2012-214 стр.
13. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР /РФС.-М.: Советский спорт, 2011.
14. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Полижкиса М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999г.
15. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет.-Нижний Новгород, ООО «РА Квартал», 2009.
16. Яковлев В. Игры для детей.-М., Фис, 1975.
17. Методические рекомендации по разработке и оформлению ДОП. Буйлова Л.Н. - Москва, ГАОУ ВО «Московский институт открытого образования»,
18. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ / Сост. Идрисов Р.А., Владимирова Ю.Ю., Ярмакеева С.А. – Казань: ГБУ ДО «РЦВР», 2017. – 27 с

**Примерные вопросы для опроса обучающихся по теоретической подготовке  
Контрольные переводные, приемные и тестовые испытания**

Упражнения	Возраст (полных лет)											
	5-6	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
<b>Общая физическая подготовка</b>												
Бег 30 м, с	*	6,9	6,8	6,4	6,0	6,0	5,8	5,5	5,3	5,2	5,1	5,1
Бег 60 м, с		12,7	12,2	11,8	11,2	11,0	10,7	10,0	9,7	9,4	9,1	8,9
Прыжок в длину с/м (см)	130	150	155	160	170	180	190	205	215	225	235	240
Бег 400 м, с	*	*	*	*	88,0	85,0	77,0	73,0	70,0	67,0	65,0	63,0
Челночный бег, 3*10 м, с	*											
Подтягивание на высокой перекладине, кол -во	*	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9и б	9 и б
<b>Специальная физическая</b>												
Бег 30 м с ведением мяча, с	*	9,0	8,8	8,2	7,7	7,2	7,0	6,8	6,6	6,2	6,0	6,0
Вбрасывание мяча руками на дальность, м	*	4,5-6	8	10	10,5	11,5	13	14	16	17	18	20
Челночный бег, 3*10 м, с ведением мяча, с												
<b>Техническая подготовка</b>												
Жонглирование мячом, стопой кол -во	*	4	8	10	12	14	18	25	30	50 и б	50 и б	50 и б
Жонглирование головой кол -во			3	4	5	6	6	8	10 и б	10 и б	12 и б	12 и б
Удары по воротам ногой на точность, с 10 м, 10 попыток, кол -во	*	5	5	6	6	7	7	8	8	8	9	9

\*Без учета результатов

1. Футбол был включен в Олимпийскую программу
  - а) в 1900 году;*
  - б) в 1924 году;*
  - в) в 1936 году.*
2. Игроку, допустившему грубое нарушение правил судья показывает
  - а) черную карточку;*
  - б) желтую карточку;*
  - в) белую карточку.*
3. Профессиональный термин «офсайд» означает
  - а) начало игры;*
  - б) положение «вне игры»;*
  - в) штрафной удар.*
4. Пенальти – штрафной удар
  - а) с 10 метров;*
  - б) с 11 метров;*
  - в) с 12 метров.*
5. Каждая команда в футболе состоит
  - а) из 10 человек;*
  - б) из 11 человек;*
  - в) из 9 человек.*
6. В футболе запрещена игра
  - а) головой;*
  - б) ногами;*
  - в) руками.*
7. Футбольный матч включает в себя
  - а) 1 тайм;*
  - б) 2 тайма;*
  - в) 3 тайма.*
8. Команда игроков по футболу состоит
  - а) из 11 человек;*
  - б) из 8 человек;*
  - в) из 9 человек.*
9. Продолжительность одного тайма в футболе
  - а) 30 минут;*
  - б) 45 минут;*
  - в) 60 минут.*
10. Какое количество замен футболистов разрешено правилами соревнований в одной
  - а) 3;*
  - б) 5;*
  - в) без ограничений.*