

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Старошайговского муниципального района

МОУ «Старотеризморгская СОШ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

*Пивкина*

/Пивкина М.Н./

Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

*Пивкина*

/Пивкина Н.Е./

Протокол №1 от «30» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

*Автайкина*

/Автайкина С.Д./

Приказ № 62/5 от «30» 08  
2024 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа внеурочной деятельности  
«Футбол»

для учащихся 5-9 классов

село Старая Теризморга, 2024-2025 уч.год

## **Содержание программы:**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи.....	5
3. Учебный план, содержание программы.....	9
4. Календарный график.....	11
5. Ожидаемый результат, условия реализации программы.....	13
6. Список литературы.....	17

### **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу имеет физкультурно-спортивную направленность. Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Футбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Футбол - игра универсальная, игра сильных, быстрых и выносливых. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию, оказывает на организм всестороннее влияние. Занятия по программе «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее ОП) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

**Нормативные основания** для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. №273-ФЗ;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г. №061844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. №09-3242;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;
- Сан Пин 2.4.4. 3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования Республики Мордовия от 04.03.2019г. №211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования

дополнительного образования детей в республике Мордовия»;

**Направленность** - «физкультурно – спортивная».

**Аннотация;** Представленная программа по футболу направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебно-тренировочного процесса. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения игре в футбол.

Технические приемы, тактические действия и игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического развития но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

**Новизна.** Предлагаемая программа дает возможность учащимся познакомиться с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. В данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля. В результате обучения учащиеся получают расширенное представление об игре в футбол, овладеют основными навыками игры, освоят счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях

общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

### **Цель программы:**

Создание условий для удовлетворения потребностей учащихся в занятиях спортом, в стремлении к здоровому образу жизни через игру в футбол.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья
- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту
- гармоничное развитие двигательных качеств и способностей
- овладение основами техники футбола
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться

– учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения способствует оздоровлению, физическому и психическому развитию учащихся. Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей. Вследствие этого у большинства учащихся наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В этих условиях важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно - оздоровительной работы. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Наиболее

эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы является игра в футбол. Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Игра формирует у детей важные навыки совместной работы, общения, воспитывает ответственность, развивает их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества. Предлагаемая программа дает возможность учащимся познакомиться с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

В данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля. В результате обучения учащиеся получают расширенное представление об игре в футбол, овладеют основными навыками игры, освоят счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство. Также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

**Особенность данной образовательной программы.** Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях футболом осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. По данной программе предусмотрено проведение теоретических и практических занятий, общефизической подготовки, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят занимающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, побуждения интереса ребят к новой деятельности в области физической культуры и спорта, помогает учащимся научиться работать в команде.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы** – 1 год.

Программа по футболу адресована учащимся в возрасте от 10-12 лет общеобразовательной школы

**Режим занятий:**

- в группах общей физической подготовки — 1 час в неделю

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация

**Занятия проводятся в форме физической** тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Данная программа создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);

- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:**

- участие в соревнованиях по возрастной группе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

**Учебный план.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	1	1	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	2	2	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	14	-	14	практическая работа
4	Техническая подготовка.	10	-	10	практическая работа, зачет
5	Тактическая подготовка.	5	1	4	практическая работа тестирование
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	2	-	2	зачет
7	Соревнования.	Согласно положения о соревнованиях			зачет
	Итого	34	4	30	

**Содержание программы.**

- 1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
- 2. Теоретическая подготовка.** Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
- 3. Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП:** Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
- 4. Техническая подготовка.** Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.
- 5. Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворот. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.
- 6. Промежуточная и итоговая аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
- 7. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».

### Календарный график

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	1		
2	Быстрое нападение. Игровое поле.	1		
3	Маневрирование. Защита	1		
4	Резаные удары. Подстраховка.	1		
5	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	1		
6	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1		
7	Ведение мяча внешней частью подъёма.	1		
8	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	1		
9	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1		
10	Промежуточная итоговая аттестация	1		
11	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1		
12	Ведение внутренней стороной стопы.	1		
13	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1		
14	Ведения мяча носком. Приём внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1		
15	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1		
16	Совершенствование комбинации технике футбола	1		
17	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1		
18	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.			
19	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	1		
20	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	1		
21	Финт «уходом с убираением мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	1		
22	Финт «остановка мяча подошвой».	1		

	Комбинация «пропускание мяча».			
23	Финт «проброс мяча мимо соперника». Комбинации «смена мест».	1		
24	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	1		
25	Отбор мяча накладыванием стопы.	1		
26	Совершенствование комбинации технике футбола	1		
27	Отбор мяча выбиванием.	1		
28	Отбор мяча перехватом.	1		
29	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	1		
30	Игра в футбол	1		
31	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания»	1		
32	Совершенствование комбинации технике футбола	1		
33	Итоговая аттестация	1		
34	Игра в футбол	1		

**Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры футбол.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

### **Условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо иметь один спорт зал, спортплощадку и футбольное поле. Необходимо оснащение физкультурных залов необходимым оборудованием, чтобы реализовывать проведение секцию по футболу. Спортивные залы школы постоянно должны пополняться новым оборудованием. Комплект спортивного инвентаря для занятий футболом: Футбольные мячи, ворота, сетки, свисток, секундомер, наглядное пособие, маты гимнастические, козёл гимнастический, канат для перетягивания, скамейки гимнастические, стойка для прыжков в высоту и т.д. Для проведения секции футбол иметь педагога-учителя

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ** - Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия. - Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины

**ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

- 1.Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся
- 2.Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
- 3.Контрольные и товарищеские игры.
- 4.Первенства школы, села, района. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: вначале учебного года (октябрь-ноябрь) и в конце учебного года (апрель-май).

Рекомендуемый режим занятий: 1 год обучения: 1 раза в неделю

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений основного общего образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебы, учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы. Воспитательные средства: - личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; - система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися (об истории Региона, истории спорта, РТ о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований школьного, районного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

### **Будут знать:**

работу сердечнососудистой системы, понятие о телосложении человека; основные правила игры в футбол; какие бывают нарушения правил; жесты судей; гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; способы подсчета пульса; способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

**Будут уметь:** выполнять передачу партнеру; передачу мяча сбоку; выполнять приемы обыгрывания защитника; ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема; удары по мячу головой, жонглирование мячом; перехват; накрывание; применять в игре командное нападение; взаимодействовать, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре .

Использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать удары поворотом с расстояния 11 м.; удары со средних и дальних дистанций; удары по воротам после ведения; передачи мяча в парах; передачи мяча в движении; обводка стоек; штрафной удар.

• На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов основные задачи и преимущественная направленность учебно- тренировочного процесса следующие:

1. привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – футболом;

2. утверждение здорового образа жизни;
3. всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
4. овладение основами футбола;
5. отбор способных к занятиям футболу детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на СФП являются: стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно- тренировочных занятий; стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся; уровень освоения основ техники футбола; уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями. По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся должны выполнить требования физической подготовленности согласно программных требований.

#### **Список литературы, используемый педагогом**

1. В.И.Губа,А.В.Лексаков «Теория и методика футбола» Уч.: Sport M:2016

2. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 1-2 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМКНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
3. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМКНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
4. М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2013г.
5. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г  
<http://rgfootball.net/viewforum.php?f=43>  
[http://knigukupi.ru/top-pro\\_futbol.ph](http://knigukupi.ru/top-pro_futbol.ph)