

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №1

Принято на заседании  
Педагогического совета  
от «24» 04 2023г.  
Протокол № 9



Т.О. Катербарг  
2023г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### «Футбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 12-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в год на 1 группу: 38 часов

Автор-составитель программы:  
Назаренко Даниил Алексеевич,  
педагог дополнительного образования

Сургут  
2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММ

Название программы	Футбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф. И. О. автора (составителя) программы	Назаренко Даниил Алексеевич, учитель физической культуры
Год разработки или модификации	2023
Уровень	базовый
Где, когда и кем утверждена программа	Рассмотрена на педагогическом совете протокол №9 от 24.04.2023 года, утверждена приказом школы, приказ №Ш1-13-404/3 от 10.05.2023
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника. Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений необходимых в футболе, воспитания трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма
Задачи	<p><b>Задачи:</b></p> <p><u>Образовательные:</u> ·</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование умения специальных двигательных действий, умений и навыков при игре в футбол; ·</li> <li>- Привитие навыков личной и спортивной гигиены.</li> </ul> <p><u>2Оздоровительные:</u> ·</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Укрепление физического здоровья ребёнка; ·</li> <li>-Совершенствование и повышение закреплённых свойств и устойчивости организма к простудным заболеваниям; ·</li> <li>-Повышение общей приспособленности детей в период развития быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы.</li> </ul> <p><u>Воспитательные:</u> ·</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Формирование потребности в здоровом образе жизни; ·</li> <li>-Воспитание морально-волевых качеств.</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.</li> <li>1. Узнают об особенностях зарождения, истории футбола;</li> <li>2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;</li> <li>3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;</li> <li>4. Сумеют организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;</li> <li>5. Сумеют организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.</li> </ol>
Срок реализации программы	1 год
Количество ч. в неделю/год	1 час в неделю / 38 часов в год
Возраст обучающихся	12-15 лет

Формы занятий	групповая
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Искусство наука и спорт, 2010 г.</li> <li>2. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2015 г.</li> <li>3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. РФС. Москва. 2021 г.</li> <li>4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе» 1–4 класс. РФС. Москва 2021 г.</li> <li>5. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно- методическое пособие. РФС. Москва. 2020 г.</li> </ol> <p>Перечень интернет-ресурсов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> - Федеральные стандарты</li> <li>2. <a href="http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf">http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf</a> - Модуль «Футбол»</li> <li>3. <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> - Физкультура в школе</li> <li>4. <a href="https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#">https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#</a> - Методика РФС</li> <li>5. <a href="https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/">https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/</a> - Академия «Зенит»</li> <li>6. <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIzVEN1hSTPLWm2ZyoIT">https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIzVEN1hSTPLWm2ZyoIT</a> – Академия «Краснодар»</li> </ol>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Спортивный зал. С обеих сторон спортивного зала имеются футбольные ворота. Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 30 скакалок, 30 футбольных мячей, 25 баскетбольных мячей, 25 волейбольных мячей, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи, тренажеры и т.д.

#### **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. Программа соответствует требованиям к дополнительным образовательным программам, реализующей интересы обучающихся 6-9 классов в возрасте 12-15 лет. Программа рассчитана на 38 часов.

#### **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

При разработке программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Концепция преподавания предметной области «Технология» утверждена на заседании Коллегии Министерства Просвещения РФ от 24.12.2018 г. ;
- Устав МБОУ СОШ №1
- Положение о структурном подразделении МБОУ СОШ №1 в Центре дополнительного образования.
- Правила внутреннего распорядка учащихся МБОУ СОШ №1.
- Положение о внутренней системе оценки качества образования в МБОУ СОШ №1.
- План работы Центра дополнительного образования.
- Годовой календарный график.
- Другие локальные акты МБОУ СОШ №1.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.** Программа обосновывается потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усилением образовательной направленности спортивных секций в школе. Кроме того, необходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья согласно требованиям Государственного образовательного стандарта. Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки обучающихся и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В данной программе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке по футболу. Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся детей 12-15 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Новизна и отличительные особенности программы.** Данная программа соответствует современным требованиям, так как учитывает специфику дополнительного образования и

охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами футбола. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей. С целью создания условий, обеспечивающих развитие и реализацию потенциальных возможностей учащихся, была организована работа объединения дополнительного образования «Футбол», физкультурно-спортивной направленности. Для максимального развития личности учащихся в рамках работы объединения 3 «Мини-футбол» разработана общеобразовательная программа «Школа мини-футбола». Программа, рассчитанная на детей 12-15 лет, со сроком реализации 1 год. В Программе отражены цели и задачи, направленные на рациональную организацию внеурочной деятельности учащихся во второй половине дня.

Формы и режим реализации программы. Форма организации занятий – очная, групповая. Форма проведения занятия (вид): учебно-тренировочные занятия, комплексные занятия, интегрированные занятия, открытые занятия, соревновательные. Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная. Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные занятия, также могут быть учебные занятия; работа по индивидуальным планам; участие в физкультурно-массовых мероприятиях; восстановительные мероприятия; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация. Образовательная организация вправе осуществлять реализацию дополнительной общеразвивающей программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", предусмотренные Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации и руководствуясь приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Примерное распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 1.

### **Цели и задачи**

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника. Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений необходимых в футболе, воспитания трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- Формирование умения специальных двигательных действий, умений и навыков при игре в футбол;
- Привитие навыков личной и спортивной гигиены.

#### Оздоровительные:

- Укрепление физического здоровья ребёнка;
- Совершенствование и повышение закреплённых свойств и устойчивости организма к простудным заболеваниям;
- Повышение общей приспособленности детей в период развития быстроты, ловкости, гибкости,

выносливости, силы.

Воспитательные:

-Формирование потребности в здоровом образе жизни;

-Воспитание морально-волевых качеств.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующей: Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

1. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. футбола;
2. развитие двигательных умений и навыков;
3. умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
4. играть в футбол, применяя изученные тактические приемы;
5. повысить результативность участия в районных и зональных соревнованиях.

**Содержание дополнительной образовательной программы по футболу**

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

3. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

4. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

5. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

6. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

7. Соревнования.

8. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Таблица 1

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Беседа
2.	Техническая подготовка	9	1	8	Диагностика
3.	Тактическая подготовка	8	1	7	Диагностика
4.	Общая физическая подготовка	5	1	4	Диагностика
5.	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Диагностика
6.	Игровая подготовка	6	-	6	Диагностика
7	Учебные игры и Соревнования	2	-	2	Соревнования

8.	Итоговое занятие Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Аттестация
	<b>ИТОГО:</b>	<b>38</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	

### Содержание занятий программы:

#### Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. При занятиях обучающие обязаны соблюдать технику безопасности на занятиях по футболу. График занятий. Обязаны знать место расположения огнетушителей в спортзале. Выполнять требование безопасности перед началом занятий, и во время занятий.

#### Тема 2. Техническая подготовка

Прямой и резаный удар по мячу. Точный удар. Траектория полета мяча после удара. Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Удары по мячу внутренней и внешней стороной подъема стопы, удары серединой лба; остановка мяча подошвой и внешней стороной стопы и грудью; обманные действия; отбор мяча; вбрасывание мяча. Техника передвижения.

**Тема 3. Техническая подготовка.** Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседаний. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

**Тема 4. Общая физическая подготовка.** Выполнение специальных упражнений (отжимание, приседания, пресс, подтягивание). Бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег, прохождение полосы препятствий.

**Тема 5. Специальная физическая подготовка.** Прямой и резаный удар по мячу. Точный удар. Траектория полета мяча после удара. Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Удары по мячу внутренней и внешней стороной подъема стопы, удары серединой лба; остановка мяча подошвой и внешней стороной стопы и грудью; обманные действия; отбор мяча; вбрасывание мяча. Техника передвижения.

**Тема 6. Игровая подготовка.** Определение игровой ситуации, целесообразность ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Выполнение простейших комбинаций. Тактика защиты. Тактика вратаря.

**Тема 7. Соревнования.** Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Соревнования проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры.

#### Тема 8. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности первого года обучения. Объявление итогов промежуточной аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)
		12-15
1	Бег 30 м (с)	5,3
2	Бег 300 м (с)	61
3	6 – минутный бег (м.)	1150
4	Прыжок в длину с места (см.)	160
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	6,5
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	35
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	10
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	11,5
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	9

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной программе «Футбол»

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Футбол»							
Первый год обучения (базовый уровень)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09-30.12.23	17	17	08.01-31.05.2024	21	21	38	38
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
третья неделя декабря 19.12.2023			третья неделя мая 18.05.2024			Контрольные игры	

### 1 – ый год обучения

После первого года обучения занимающийся в секции ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол

#### **Знать:**

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- значение и содержание самоконтроля;
- дневник самоконтроля;

#### **Уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;



- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя кружка.

### **Ожидаемые результаты**

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.
2. Узнают об особенностях зарождения, истории футбола;
3. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
4. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
5. Сумеют организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
6. Сумеют организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

### **ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ.**

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают пообщей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как болеевысокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игрынезаменимы при подготовке к соревнованиям. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ШКОЛЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ " ФУТБОЛ"**

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале и на открытых спортивных площадках прилегающих территории школы.

Спортивный зал . С обеих сторон спортивного зала имеются футбольные ворота. Для проведения

тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 30 скакалок, 30 футбольных мячей, 25 баскетбольных мячей, 25 волейбольных мячей, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи, тренажеры и т.д. Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество подведено. Освещенность в нормах СанПИна.

### **Формы подведения итогов.**

1. Сдача нормативов;
2. Соревнования.

### **Список литературы:**

1. Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Искусство наука и спорт, 2010 г.

2. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2015 г.

3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. РФС. Москва. 2021 г.

4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе» 1–4 класс. РФС. Москва 2021 г.

5. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2020 г.

#### Перечень интернет-ресурсов

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты

2. [http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma\\_futbol\\_bezhaev.pdf](http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf) - Модуль «Футбол»

3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе

4. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#> - Методика РФС

5. <https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> - Академия «Зенит»

6. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIzVEN1hSTPLWm2ZyoIT> –

Академия «Краснодар»