

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средней общеобразовательной школы №65 с углубленным изучением французского
языка Выборгского района Санкт-Петербурга**

Принято
Решением Педагогического совета
от «26» августа 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор ГБОУ школы №65
_____/ Т.Н. Базунова./
Приказ от «01» сентября 2021 г.
№ 134-ШК

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Футбол без границ»

Срок реализации 1 год

Возраст учащихся 7 –9 лет (1 – 2 класс)

Разработчик-

Егоров Станислав Викторович

педагог дополнительного образования

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Программа кружка «Футбол без границ» рассчитана на учащихся 7 – 9 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование двигательных умений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных, районных и городских соревнованиях.

Занятия физической культурой способствуют развитию двигательных качеств ребёнка: силы, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости, меткости, умению ориентироваться в сложной обстановке, что в свою очередь положительно влияет на развитие костно-связочного аппарата, нервной системы, обмена веществ организма и правильной осанки.

Направленность

При разработке программы базовой основой послужили некоторые положения теории и методики физического воспитания интереса, детского футбола, врачебно-педагогического контроля, возрастных, физических и психологических особенностей детей.

Логику построения данной программы, её особый приоритет и перспективу обеспечивает соответствие принципам дидактики и специальным требованиям:

- непрерывность процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;
- целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного образования, адаптацию в социокультурной среде;
- личностно-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующие принципам построения учебных программ;
- наличию существенного оздоровительного эффекта, обусловленному участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, аэробным механизмам энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего, воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы).

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь

изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения. Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Программа разработана на основе

1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2.Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

Актуальность и практическая значимость

Занятия общей физической подготовкой помогают восполнить дефицит двигательной активности, которая так необходима детям 7 – 9 л. к различным движениям, подвижным играм, а также стимулируют желание общаться, проявлять свою индивидуальность.

Обучение по данной программе создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

Отличительные особенности программы

Программа по футболу «Футбол без границ» является комплексной, включающей в себя разнообразный материал средств и методов детского футбола. В отличие от основной образовательной программы, данная программа «Футбол без границ» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей).

Включены подвижные игры. Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность кружка побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика оздоровительно-развивающей программы по футболу «Футбол без границ» составляют: основы знаний, учебно-практический материал, состоящий из пяти разделов, требования к уровню подготовленности занимающихся и материально-техническое обеспечение процесса обучения.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 15-20 человек. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов - 48.

Цель - содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребёнка, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни

Задачи

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

1. Оздоровительные задачи.

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Способствовать укреплению мышц ног, стопы и развивать координацию.
7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
9. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

2. Образовательные задачи.

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий футболом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях футболом, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию чувства мяча, памяти, внимания, умения согласовать задания и движения с мячом.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
5. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

3. Воспитательные задачи.

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости в движениях.
2. Формировать навыки действий с мячом.
3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательности активности.
5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
6. Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Условия реализации программы

К занятиям в кружке допускаются все учащиеся 7-9 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группе занимаются и мальчики и девочки. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу.

Условия формирования групп

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Наполняемость групп

1 год обучения. В группу принимается до 20 человек.

Формами организации деятельности учащихся на занятиях:

- В группах,
- В подгруппах.

Методы

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический.

Формы проведения занятий:

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Подвижные игры;
- Товарищеские игры.

Материально-техническое обеспечение

1. Хорошо проветриваемый спортивный зал

2. Спортивный инвентарь:

- Футбольный мяч – 16 шт.
- Свисток – 1 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Конусы – 15 шт.
- Разметочные фишки – 30 шт.
- Координационная лестница -1 шт.
- Барьеры -6 шт.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Знать основы спортивной терминологии по футболу;
- Знать технику безопасности, применяемую на занятиях;

Метапредметные результаты:

- Знать историю возникновения футбола;
- Знать правила здорового образа жизни;

Личностные:

- Уметь выполнять технику и тактику командных действий;
- Уметь использовать приёмы самостраховки на занятиях футболом.
- Уметь применять навыки оказания первой медицинской помощи при травмах;

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	2	2	0
2.	Общая физическая подготовка	10	0	10
3.	Специальная физическая подготовка	12	0	12
4.	Технико-тактическое мастерство	14	2	12
5.	Соревновательная подготовка	10	0	10
Итого:		48	4	44

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2021	25.05.2022	30	48	48	1 час 2 раза в неделю

Особенности организации образовательного процесса

Программа по футболу «Футбол без границ» является комплексной, включающей в себя разнообразный материал средств и методов детского футбола.

В отличие от основной образовательной программы, данная программа «Футбол без границ» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей).

Включены подвижные игры. Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность кружка побуждают ребенка к определенным

умственным и физическим усилиям. Специфика оздоровительно-развивающей программы по футболу «Футбол без границ» составляют: основы знаний, учебно-практический материал, состоящий из пяти разделов, требования к уровню подготовленности занимающихся и материально-техническое обеспечение процесса обучения.

Задачи

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

Оздоровительные задачи.

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц ног, стопы и развивать координацию.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Образовательные задачи.

- Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий футболом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях футболом, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Содействовать развитию чувства мяча, памяти, внимания, умения согласовать задания и движения с мячом.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные задачи.

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости в движениях.
- Формировать навыки действий с мячом.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательности активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Кол-во час	Тема урока	дата	
			план	факт
1	1	Вводное занятие. Что такое футбол. ТБ на занятиях футболом		
2	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Возникновение и история футбола.		
3	1	Ознакомление с основными правилами игры в футбол.		
4	1	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Передачи в парах. П.И.		
5	1	Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Обводка стоек. Футбол.		
6	1	Разминка с мячом. Ведение мяча подъемом. Поочередно правой и левой ногой.		
7	1	Передачи в парах. Перемещение в стойке защитника. Индивидуальные действия без мяча.		
8	1	Разминка с мячом. Удары по неподвижному мячу.		
9	1	Удары с шага, по катящемуся мячу. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Футбол		
10	1	Ведение мяча внутренней стороной стопы. Обводка стоек.		
11	1	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Передачи в парах. Бег с изменением направления до 180 градусов. Футбол		
12	1	Передачи в парах. Перемещение в стойке защитника. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м.		
13	1	Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки. Футбол.		
14	1	Индивидуальная тактика игры в обороне. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.		
15	1	Ведение мяча подъемом. Поочередно правой и левой ногой. Футбол.		
16	1	Разминка. Подвижные игры. Групповая тактика игры в обороне.		
17	1	Эстафеты без мячей и с мячами. Ускорение 30 м. Футбол.		

18	1	Передачи в парах. Перемещение в стойке защитника. Обводка препятствий (на скорость).		
19	1	Удары с шага, по катящемуся мячу. Бег с изменением направления до 180 градусов. Футбол.		
20	1	Передачи в парах. Перемещение в стойке защитника. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Футбол.		
21	1	Беседа. История возникновения и развития футбола. Разминка. П.И		
22	1	Групповая тактика игры в обороне. Футбол.		
23	1	Ведение мяча внутренней стороной стопы. Обводка стоек		
24	1	Индивидуальная тактика игры в обороне Футбол.		
25	1	Групповая тактика игры в обороне. Футбол.		
26	1	Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Передачи в парах.		
27	1	Передачи в парах. Перемещение в стойке защитника. Футбол.		
28	1	Групповая тактика игры в атаке. Выход 2х1. Подвижные игры.		
29	1	Передачи в парах. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Футбол.		
30		П.И. разминка с мячами. Удары с шага, по катящемуся мячу.		
31	1	Ведение мяча внутренней стороной стопы. Обводка стоек. Футбол.		
32	1	Разминка с мячом. Удары по неподвижному мячу. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.		
33	1	Удары с шага, по катящемуся мячу. Подвижные игры(Петушиные бои) Бег с изменением направления до 180 градусов. Футбол.		

34	1	Эстафеты без мячей и с мячами. Ускорение 30 м. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.		
35	1	По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Проигрывание плана игры с будущими соперниками Футбол		
36	1	Эстафеты без мячей и с мячами. Ускорение 30 м.		
37	1	Ведение мяча подъемом. Поочередно правой и левой ногой. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Футбол.		
38	1	Индивидуальная тактика игры в обороне. Бег прыжками. Эстафетный бег.		
39	1	Ведение мяча внутренней стороной стопы. Обводка стоек. Проигрывание плана игры с будущими соперниками Футбол		
40	1	Ведение мяча подъемом. Поочередно правой и левой ногой. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий.		
41	1	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Передачи в парах. «Ручной мяч» Футбол.		
42	1	Удары с шага, по катящемуся мячу. Подвижные игры. Бег с изменением направления до 180 градусов.		
43	1	Ведение мяча подъемом. Поочередно правой и левой ногой. Футбол.		
44	1	Групповая тактика игры в атаке. Выход 2х1. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий.		
45	1	Ведение мяча внутренней стороной стопы. Обводка стоек. Футбол.		
46	1	Передачи в парах. Перемещение в стойке защитника. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений.		
47	1	Передачи мяча в тройках. Изменение направления передач по сигналу. Игра «Квадрат»		
48	1	Итоговое занятие. Участие в товарищеской игре.		

	48	Итого		
--	----	-------	--	--

Содержание программы

(48 часов)

1. Теоретическая подготовка.

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

2. Общая физическая подготовка.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза.

Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях.

Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед.

Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях.

Упражнения для развития силы: упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину.

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег с прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Удар по мячу ногой и головой на силу в ворота.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

4. Техничко-тактическое мастерство.

Техническая подготовка. Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

5. Соревновательная подготовка.

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

Методы и приемы обучений

Методы

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический

Формы занятий

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Подвижные игры;
- Товарищеские игры.

Формами организации деятельности учащихся на занятиях

- В группах
- В подгруппах.

Предметная диагностика проводится в форме

- Открытые занятия;
- Контрольные упражнения.

Педагогическая диагностика предполагает

- Беседы с детьми;

Формы подведения итогов реализации программы

- Участие в товарищеских играх;

Планируемые результаты

- Знать основы спортивной терминологии по футболу;

- Знать технику безопасности, применяемую на занятиях;
- Знать историю возникновения футбола;
- Знать правила здорового образа жизни;
- Уметь выполнять технику и тактику командных действий;
- Уметь использовать приёмы самостраховки на занятиях футболом.
- Уметь применять навыки оказания первой медицинской помощи при травмах;

Информационные источники

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
5. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
6. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.