

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №9»

Принята на заседании педсовета
« 31 » 08 2020 г.
Протокол № 19
от « 31 » 08 2020 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ООШ № 9
Н.Е. Прошкина
Приказ 84 от 08
от « 04 » 08 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Юный футболист»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень – начальный

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации программы: 6 лет

Разработчик:

Аввакумов Валерий Анатольевич,
тренер

с. Рудянское

2020 год

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами, на основании которых осуществляется обучение по программе внеурочной деятельности «Юный футболист».

- Закон РФ «Об образовании в РФ»;
- Учебный план школы
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14
- Примерная программа спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год.

Актуальность

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовкой занимающихся

секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирование основ культуры здорового образа жизни.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;

- обучить основным приёмам техники и тактики игры;
- воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы;
- привить ученикам организаторские навыки;
- повысить специальную, физическую, тактическую подготовку школьников по мини-футболу;
- подготовить обучающихся к соревнованиям по мини-футболу.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов и направлена на начальный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 12 лет. Построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Срок реализации программы – блет.

В каждом полугодии предусмотрены 2 открытых занятия, с тематикой соответствующей тематическому планированию.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие.

Наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 15 до 20 человек. Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа в зависимости от года обучения. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Уровень подготовленности обучающихся к освоению содержания курса «Мини – футбол» - начальный.

Форма получения знаний – очная. Вид занятий – групповой.

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.

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

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

Методы и формы обучения

Основными формами проведения занятий являются: учебно - тренировочные занятия, соревнования. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории мини-футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Основы знаний

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30м. на скорость. Повторный бег до 3х30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие

и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Тематическое планирование по программе «Юный футболист»

(1-6 класс)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата проведения занятий	
		Всего	Теория	Практика	По плану	Фактически
1	Т.Б на занятиях по футболу	2	1ч			
2	Санитарно-гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю		1ч			
3	Обучение передаче мяча	2		1ч		
4	Обучение остановки мяча			1ч		
5	Удары по прыгающему и летящему мячу	2		1ч		
6	Обучение ударам по мячу			1ч		
7-8	Соверш.ударов по воротам	2		2ч		
9	Удары по катящемуся мячу	2		1ч		
10	Обучение удару по мячу с лёта			1ч		
11	Обучение остановки мяча бедром	2		1ч		
12	Обучение остановки мяча после отскока			1ч		
12	Обучение удара по мячу головой	2		1ч		
13	Удар по катящемуся мячу			1ч		
14-15	Соверш.ударов по воротам			2ч		

16	Обучение передаче мяча	2		1ч		
17	Удары по прыгающему и летящему мячу			1ч		
18	Обучение удару по мячу с лёта	2		1ч		
19	Удары по катящему мячу			1ч		
20	Обучение остановки мяча бедром	2		1ч		
21	Обманные движения(финты)			1ч		
22	Обучение остановки мяча после отскока	2		1ч		
23	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях			1ч		
24-25	Обманные движения(финты)	2		2ч		
26	Соверш.навыков остановки мяча	2		1ч		
27	Удары по прыг.и летящему мячу			1ч		
28	Соверш.навыков передачи мяча	2		1ч		
29	Обманные движения (финты)			1ч		
30	Соверш.навыков удара мяча с лёта	2		1ч		
31	Соверш.навыков удара головой			1ч		
32-33	Удар по катящему мячу	2		2ч		
34	Т.Б на занятиях по футболу	2	1ч			
35	Соверш.ударов по воротам			1ч		
36	Обучение передаче мяча	2		1ч		
37	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях			1ч		
38	Обучение удару по мячу с лёта	2		1ч		
39	Обучение остановки мяча бедром			1ч		
40-41	Соверш.ударов по воротам	2		2ч		
42-43	Удары по прыгающему и летящему мячу	2		2ч		
44	Обучение остановки мяча после отскока	2		1ч		
45	Обучение удара по мячу головой			1ч		
46	Соверш.навыков остановки мяча	2		1ч		
47	Обучение передаче мяча			1ч		
48	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной)	2		1ч		
49	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях			1ч		
50	Обучения ударам по мячу	2		1ч		
51	Обучение удару по мячу с лёта			1ч		
52-53	Обманные движения(финты)	2		2ч		
54	Обучение остановки мяча бедром	2		1ч		
55	Удары по прыг.и летящему мячу			1ч		
56	Обучение остановки мяча после отскока	2		1ч		

57	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях			1ч		
58	Обучение удара по мячу головой	2		1ч		
59	Обманные движения(финты)			1ч		
60	Соверш.навыков остановки мяча	2		1ч		
61	Соверш.навыков передачи мяча			1ч		
62	Совершенство ударов по воротам	2		1ч		
63	Обманные движения(финты)			1ч		
64	Соверш.навыков удара мяча с лёта	2		1ч		
65	Совершенство ударов по воротам			1ч		
66	Т.Б на занятиях по футболу	2	1ч			
67	Соверш.навыков удара головой			1ч		
68	Санитарно-гигиенические требования к одежде,обуви,спорт инвентарю	2	1ч			
69	Совершенство ударов по воротам			1ч		
70	Обучения ударам по мячу	2	1ч	1ч		
71	Обучение передаче мяча	2		1ч		
72	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной)			1ч		
73	Соверш.навыков остановки мяча	2		1ч		
74	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях			1ч		
75-76	Соверш.навыков передачи мяча	2	1ч	1ч		
77-78	Обучение ударам по мячу	2	1ч	1ч		
79	Обучение передаче мяча	2		1ч		
80	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях			1ч		
81	Соверш.навыков передачи мяча	2		1ч		
82	Соверш.исполнения технических элементов			1ч		
83-84	Соверш.навыков удара мяча с лёта	2	1ч	1ч		
85-86	Соверш.навыков удара головой	2	1ч	1ч		
87-88	Обучение отбора мяча у соперника	2		2ч		
89-90	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях	2		2ч		
91	Т.Б на занятиях по футболу	2	1ч			
92	Соверш.исполнения технических элементов			1ч		
93	Обучения ударам по мячу	2		1ч		

94	Соверш.исполнения технических элементов			1ч		
95-96	Соверш.навыков передачи мяча	2	1ч	1ч		
97	Соверш.навыков удара мяча с лёта	2		1ч		
98	Соверш.исполнения технических элементов			1ч		
99-100	Соверш.навыков удара головой	2	1ч	1ч		
101-102	Обучение отбора мяча у соперника	2		2ч		
103-104	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях	2		2ч		
105	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной)	2		1ч		
106	Соверш.исполнения технических элементов			1ч		
107-108	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной)	2		2ч		
109-110	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях	2		2ч		
111-112	Соверш.исполнения технических элементов	2		2ч		
113	Соверш.навыков удара головой	2		1ч		
114	Обучение ударов по мячу			1ч		
115-116	Обучение отбора мяча у соперника	2		2ч		
117-118	Совершенство ударов по воротам	2		2ч		
119-120	Удар по прыгающему и летящему мячу	2		2ч		
121-122	Обучения ударам по мячу	2		1ч		
123	Соверш.исполнения технических элементов			1ч		
124	Соверш.навыков удара головой	2		1ч		
125	Удары по катящему мячу			1ч		
126	Обучение отбора мяча у соперника	2		2ч		
127-128	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях	2		2ч		
129-130	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной)	2		2ч		
131-132	Соверш.исполнения технических элементов	2		2ч		
133-134	Удары по катящемуся мячу	2		2ч		
135-136	Обучение отбора мяча соперника	2		2ч		

Учебный период с 1 сентября по 31 мая содержит 34 учебных недели;	136	13	123		
--	-----	----	-----	--	--

Планируемые результаты

Занимающиеся данной учебной группы (возраст 7-12 лет) должны владеть игровыми ситуациями и достичь определенного уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов владения мячом на скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень морально – волевых качеств.

В процессе обучения и тренировки, занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу:

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;

Уметь

б:

- 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.

Кроме того, обучающиеся:

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

Критерии и нормы оценки освоения содержания обучающимися

- Педагогический контроль и оценка подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

- Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

- Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях различного уровня по мини – футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

№	Контрольные упражнения	результат
---	------------------------	-----------

п/п		
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
Техническая подготовка		
5.	Техника передвижения футболиста	+
6.	Удары по мячу ногой на дальность (м)	35
7.	Остановка мяча	+
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5
Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

1. скамейки гимнастические;
2. маты гимнастические;
3. стенка гимнастическая;
4. перекладина навесная;
5. палки и обручи гимнастические;
6. скакалки;
7. мячи набивные;
8. ворота футбольные;
9. мячи футбольные.

**Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение
образовательно – воспитательного процесса**

Список использованной литературы

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2, 3-е изд. М.: Просвещение (Стандарты второго поколения), 2013
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, (Стандарты второго поколения), 2015
3. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А. Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012
4. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2014
5. Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт», Москва 2012
6. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ, 2017
7. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2012
8. Подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: ВАКО, 2017.
9. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2016
10. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2015