



Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 5
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Тольятти»

ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.
тел. 8(8482) 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71
E-mail: tu_internat5@63edu.ru
ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

ПРИНЯТО:

Педагогическим
советом

Протокол № 6
от 29.05.2025г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

_____ А.П. Стариков

ГБОУ
Школа-
интернат
№5

Подписано
цифровой
подписью: ГБОУ
Школа-интернат
№5
Дата: 2025.05.31
22:06:36 +04'00'

Краткосрочная адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная йога»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 7-17лет

Срок реализации: 1 месяц

Разработчик: Зябиров Д.А.,
учитель физ.культуры

Тольятти, 2025г.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Футбол относится к массовым, особо популярным видам спорта, который характеризуется ситуационными (нестандартными) движениями, динамичен, имеет скоростно-силовую направленность, требует развития у занимающихся быстроты, ловкости, специальной выносливости к работе переменной мощности. Существует несколько разновидностей футбола и один из них – мини-футбол. Мини-футбол – это футбол в меньшем формате площадки и количества человек на поле. На данный момент быстро развивается благодаря Ассоциации мини-футбола в России и их программе. «Мини-футбол в школы».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа адаптирована для работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья

Актуальность. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Занятия мини-футболом способствуют отработке у детей с ограниченными возможностями здоровья быстрых точных координированных движений, тренируют память, органы чувств, особенно зрение, сопровождаются эмоциональным возбуждением.

Занятия мини-футболом совершенствуют:

- физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую работоспособность;
- деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для коррекции имеющихся у детей с

ограниченными возможностями здоровья нарушений развития, профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья.

Отличительные особенности программы: Исходя из индивидуальных особенностей физического и психического здоровья воспитанников в программу были внесены изменения по следующим пунктам:

- условия приёма и обучения детей (прием и обучение по программе начинаются с 8 лет.)
- оптимизирован объем материала содержательной части программы для детей с ограниченными возможностями здоровья всех возрастов;
- пересмотрено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане.
- в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов.

Педагогическая целесообразность: заключается в том, что структура и содержание Программы, формы и методы её реализации соответствуют поставленным целям и задачам:

- программа направлена на создание условий для гармоничного развития личности ребёнка;
- игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.
- формы и методы обучения, используемые при реализации Программы полностью соответствуют возрастным и психологическим особенностям детей;
- в процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать

усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества;

- соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают мини-футбол эффективным средством активного отдыха;
- благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся мини-футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые;
- программа способствует формированию социальных и коммуникативных навыков, расширяет возможности общения.

Программа учитывает психологические и возрастные особенности детей указанной возрастной категории, в т. ч. детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) и детей-инвалидов; предполагает вариативность объяснения учебного материала и практических заданий.

Адресат программы: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья 6-18 лет, имеющие желание заниматься футболом, а так же при наличии медицинской справки.

Объём программы: 8ч, (1 месяц):

1 месяц обучения: недельная нагрузка -2часа в неделю, за месяц -8ч

Основными формами и методами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование и участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам техники и тактике игры

в футбол используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность детей с ограниченными возможностями здоровья. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы).

Тип занятий: комбинированное занятие

Формы проведения занятий. В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий: беседа, рассказ педагога, занятие-практикум, сопровождаемый наглядным показом, обсуждение просмотренных матчей.

Сроки освоения программы. Программа рассчитана на 1 месяц (8ч 2раза в неделю по 1 академическому часу) : 1 месяц обучения - 8ч.,

Режим занятий:

Год обучения	Занятия	
	Всего за неделю	Продолжительность занятий (ч)
1 месяц	2	1

2. Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для развития физических, психологических и волевых качеств личности через обучение игре в мини-футбол, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся и взрослых.

Задачи:

1. ОБУЧАЮЩИЕ

- совершенствовать технику и тактику игры в футбол;
- совершенствовать приемы успешной игры в команде ровесников, приемы успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;

- развивать навыки проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах.

2. РАЗВИВАЮЩИЕ

- совершенствовать у обучающихся и взрослых основных двигательных качеств;

- совершенствовать способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,

- совершенствовать умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- воспитывать ответственное отношение к игре

3. Содержание программы.

3.1. Учебно – тематический план

Срок реализации программы: 1 месяц
(8ч: по 2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
	Раздел 1. Общая физическая подготовка: Выносливость, силовые способности, быстрота, гибкость, ловкость	2	1	1
	Раздел 2. Основные умения и навыки игры в футбол 1. Основы техники игры в футбол 2. Основы тактики игры в футбол наблюдение футбол	2	1	1
	Раздел 3. Подвижные и спортивные игры: подвижные игры	2		2
	Раздел 4. Соревнования 1. Внутригрупповые	2 1	- -	2 1

	2. Межгрупповые	1	-	1
	Итого:	8	2	6

3.2. Содержание учебно-тематического плана

В спортивно – оздоровительной группе основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики игры в мини-футбол при помощи специальных игровых упражнений.

Раздел I. Общая физическая подготовка

Двигательные навыки наиболее успешно формируются на базе хорошей физической подготовки, поэтому целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств. Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для плодотворной дальнейшей работы.

В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп.

1. Обще развивающие упражнения без предметов для развития гибкости, силы

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа

- поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, «переталкивание», приседание с партнёром, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами для развития гибкости, ловкости, силы

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и в полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения для развития ловкости

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд.

- Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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

5. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, выносливости

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста).
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры для развития ловкости, быстроты, выносливости

- гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Раздел II. Основные навыки и умения игры в футбол

Игра в футбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на поле, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях.

Приобретение детьми с ограниченными возможностями здоровья основных навыков игры в футбол, есть ни что иное, как обучение их *Приёмам (технике)* обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений применять *приемы в тех или иных игровых действиях*.

В разделе «Основные умения и навыки игры в футбол» на всех годах обучения предусматривается освоение учащимися теоретических знаний по темам:

1. Основы игры в футбол:

Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

2. Установка на игру и разбор её проведения:

Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

3. Классификация футбольной техники

Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительностью 10-15 минут.

СОГ-3

Особенности организации занятий.

В возрастном периоде в организме ребёнка с ограниченными возможностями здоровья происходят значительные изменения, типичные для переходного периода: быстрый физический рост нарушает гармоническое развитие органов.

Подготовка на этом периоде направлена на общее развитие функций организма. Интенсивность занятий - средняя. Физические перегрузки могут отрицательно сказаться на здоровье подростка с ограниченными возможностями здоровья и на результатах его занятий. По этому, в этот период очень важно правильно дозировать нагрузку.

В этом возрасте успешно осваиваются различные элементы футбола, приобретаются практические навыки игры в футбол. Основное внимание сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами этого возраста, основным средством воспитания общей выносливости является равномерный бег от 5 до 15 минут. Используются также занятия такими циклическими видами спорта как плавание, лыжи, велосипед и т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создаёт основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Применяются подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапной остановки, повороты, изменения направления). Упражнения выполняются в максимальном темпе.

Основные навыки игры в футбол:

1. ***Перемещения.*** Различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

2. Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу, удары носком и пяткой, удары с полу лёта правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, на короткие, средние и дальние расстояния. Удары по мячу ногой в единоборствах.

3. Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

4. Остановки мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы

катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад.

Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.

5. Ведение мяча. Ведение внешней и средней частям подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

6. Обманные движения. Обманные движения, уход выпадам и перенос ноги через мяч, финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и пропуском мяча партнёру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёрам с пропуском мяча».

7. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

8. **Игра вратаря.** Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороны от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, перевод мяча через перекладину ладонями, броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Раздел III. Подвижные и спортивные игры

(для всех возрастных групп)

Раздел « Подвижные игры»

Подвижные игры представляют собой универсальное средство педагогического воздействия, позволяющее не только совершенствовать физиологические основы жизнедеятельности организма, и в первую очередь, анализаторно -синтетическую деятельность ЦНС, но и обеспечивающее овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях.

Игровая деятельность вызывает целостную реакцию организма.

Двигательная деятельность играющих протекает на фоне активизации интеллектуального и эмоционально-волевого компонента психической деятельности. Это позволяет использовать игры как средство активного формирования психомоторики, развития интеллектуальных способностей и воспитания морально-нравственной основы личности занимающихся. Все это делает подвижные игры универсальным и незаменимым средством педагогического воздействия. Только с их помощью может быть достигнута взаимообусловленная целостность психологических и физиологических компонентов, двигательной деятельности, способствующей всестороннему развитию и формированию личности занимающихся.

В зависимости от возраста и подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья, педагог на протяжении всего периода обучения

варьирует материал подвижных игр, постепенно меняя или усложняя правила.

Раздел IV Соревнования

Программой «Мини-футбол» предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

4. Планируемые результаты.

Результатом деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья по Программе «Мини-футбол», являются показатели, характеризующие их оздоровление и развитие:

- коррекция имеющихся нарушений психофизического развития;
- повышение уровня физической подготовленности и физического развития;
- улучшение состояния здоровья;
- приобретение теоретических знаний и практических умений соблюдения принципов здорового образа жизни;
- освоение правил игры в мини футбол;
- освоение основ техники и тактики игры в мини футбол;
- освоение умения адекватного общения в команде сверстников;
- умение объективно оценивать свои достижения и неудачи;
- овладение навыками бытового самообслуживания.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Условия реализации программы	Описание условий реализации программы
1. Материально-техническое оснащение	Наличие спортивного зала и спортивной площадки (корт) Оборудование и спортивный инвентарь: с футбольным оборудованием: - Футбольные ворота - 2шт.; - футбольные мячи - 20шт.; - стойки футбольные - 10шт.; - медицин-болл: 1кг. - 10шт.; 2кг - 10шт.; 3кг - 10шт.; 4кг - 10шт.; 5 кг - 10шт.; - скакалки - 20шт.; - мяч волейбольный - 2шт.; - жгуты, экспандеры - по 4шт.; - фишки переносные - 20шт. - накидки - 20шт. - мячи мини-футбольные - 10шт.
Санитарно-гигиенические	Дети занимаются при хорошей погоде на улице на спортивной площадке, при плохой погоде – в Большом спортивном зале. Проветривание спортивного зала, влажная уборка, освещение проводятся в соответствии с санитарными нормами
Организационно-педагогические	Консультации для родителей Выступление на родительских собраниях Семинары-практикумы Открытые занятия Домашние задания для закрепления разученных упражнений.
Кадровый	Занятия проводит педагог, умеющий играть в мини-футбол и имеющий высшее или средне-специальное педагогическое образование, занимающийся

	самообразованием.
Финансово-ресурсные	Пополнение и приобретение спортивного оборудования

2.2. Оценочные материалы.

Соревнования в индивидуальном мастерстве.

1. Удар по воротам

Цель: Развитие у воспитанников точного и сильного броска, а также способности игрока забить гол с любого угла при ограниченном времени.

Оборудование: 5 мячей, лента, секундомер, ворота для мини-футбола.

Описание: Воспитанник выполняет по одному удару с 5 различных точек вокруг ворот. Эти точки располагаются на концах пяти 6 – метровых лучей, исходящих из общей точки в центре линии ворот. Каждый луч проводится таким образом, чтобы он составлял угол в 30 градусов с линией ворот или с предыдущим лучом. Спортсмен имеет 15 – секунднй отрезок времени на проведение всех ударов. На каждой точке должно быть по одному мячу перед тем, как игрок начнёт выполнять удары.

Результат: Каждый мяч, который полностью пересёк линию ворот и попал в ворота, оценивается в 5 очков. Результат вычисляется по 5 броскам; 25 очков – максимум.

2. Пас.

Цель: Развитие у воспитанников контроля и точности при передаче мяча партнёру.

Оборудование: мячи, лента, дорожные конусы.

Описание: Воспитанник делает 5 пасов из-за линии. Конусы расположены на расстоянии 8 метров от линии паса. Воспитанник пытается направить мяч между двумя конусами (на расстоянии 1 метра друг от друга).

Результат: Каждый раз, когда мяч полностью пересекает линию между конусами, воспитанник должен получать 5 очков. Если мяч ударился в конус и затем полностью пересёк линию, игрок получает 3 очка. Общим результатом является сумма 5 пасов; 25 очков максимум.

3. Ведение мяча.

Цель: Развитие у воспитанников скоростных качеств и способности вести мяч.

Оборудование: мячи, лента, 6 дорожных конусов, секундомер и ворота для мини-футбола.

Описание: Воспитанник проводит мяч от стартовой линии вдоль курса, обозначенного конусами, и направляет мяч в ворота. Расстояние от стартовой линии до ворот должно быть 21 метр. Конусы должны быть расположены на прямой линии с интервалами по 3 метра. Секундомер останавливается, когда мяч пересекает линию ворот.

Результат: Время, затраченное на ведение мяча, вычитается из 25. За пропуск какого-либо конуса вычитается 1 очко. 5 очков премии даётся спортсмену, если он поразил ворота.

4. Удар на точность

Цель: Развитие у воспитанников точности, силы и способности добиться результата при ударе мячом в особые зоны ворот.

Оборудование: мячи, ворота для мини-футбола, лента или верёвка.

Описание: Воспитанник проводит 5 ударов по воротам из-за линии, находящейся на расстоянии 5 метров прямо перед воротами. В воротах с помощью ленты или верёвки обозначают 6 секторов, как показано на рисунке. Вертикальные ленты или верёвки вешают на расстоянии 60 см от каждой штанги ворот. Горизонтальную ленту или верёвку натягивают на расстоянии 1 м от пола.

Результат:

1. Очки за голы в различные сектора определяются следующим образом:

- 5 очков за удар, поразивший ворота в один из верхних углов;
- 3 очка за удар, поразивший ворота в один из нижних углов;
- 2 очка за удар, поразивший ворота средний верхний сектор;
- 1 очко за удар, поразивший ворота средний нижний сектор;

2. При каждом ударе, чтобы воспитанник получил очки, мяч должен пересечь линию ворот, исключая ситуацию, когда мяч попал в ленту или верёвку и не пересёк линию ворот. В этом случае очки начисляются как за

поражение меньшего сектора. Результат вычисляется по 5 ударам; 25 очков максимум.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Кук М. Сто одно упражнение для юных футболистов. – М.: А.С.Т. Астрель, 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Плоп Б.И. Новая школа футбольнойтренировки. – М.: «Олимпия Пресс», 2008г.
6. Манаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. – М.: «Советский спорт», 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. /Учебник для вузов. Под ред. Ю.Д. Железняк. – М.: «Academia», 2008г.
8. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов.- М.:«Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры / Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. – М.:Эпас, 2006г.
10. Петров А. Футбол-это жизнь (Взгляд из России). - Москва, 2004г.
11. Швыдков И.А.Футбол в школе. – М.: «Терра-Спорт», 2002г.
- 12.Милке Д. Футбол. Основы игры. – М.: «Астрель», 2007г.
13. Футбол для начинающих./ Ричард Дангворд, Дж. Миллер/. – М.: «Астрель», 2006г.
14. Дезор М. Футбол (Уроки спорта). – М.: «АСТ», 2006г.
15. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. – М.: «Советский спорт», 2006г.
16. Сассо Э. Футбольный тренер.-М.: «Терра-Спорт», 2003г.
17. ПантлееваЕ.В. Убойный футбол и другие игры для детей. –М.: «Феникс», 2008г.

18. Орджаникидзе З.Г. Физиология футбола.- М.: «Человек», 2008г.
19. ТалагаЕ. Энциклопедия физических упражнений. – М.: «Физкультура и спорт», 1998г.
20. Футбол правила игры (Москва),МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
21. Вережкин М.П Мини футбол на уроке физической культуры.- М.: «ТВТ Дивизион», 2006г.
22. Специальная Олимпиада Евразии – «Программа развития спортивных умений и навыков» - – М.: «Советский спорт»,1993г.