

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Москвы «Школа № 117»

Утверждаю

Директор ГБОУ Школа № 117

Бабурина И.А.

*И.А. Бабурина* 2016 г.

Приказ № *492-В.ШО*



**Образовательная программа**  
**дополнительного образования детей**  
**(адаптированная)**

**«Общая физическая подготовка»**

*Вид деятельности: Футбол*

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Возраст:** 10-13 лет

**Срок реализации:** 5 лет

Педагог дополнительного образования  
Дрощев Н.Г., Никитенко О.В.

Москва, 2016год

# **Пояснительная записка**

## **Направленность**

Направленность данной образовательной программы - физкультурно – спортивная ,оздоровительная, направлена на всестороннее физическое развитие подрастающего поколения и способствует совершенствованию морально- волевых , кондиционных и координационных качеств.

## **Актуальность**

Популярность футбола делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Занятия футболом позволяют разносторонне воздействовать на организм человека. Способствует приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Деятельность футболиста благотворно влияет на анатомию – физиологическую структуру. Простота, доступность дают возможность заниматься футболом, используя для этого простейшие площадки или местность. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать футбол как оздоровительное, реабилитационное средство и в группах ОФП. Новичок, заинтересовавшись и приступив к занятиям футболом , быстро убеждается в том, что для успешной игры ему не хватает умения высоко прыгать, выносливости, точности удара, быстроты мышления. Осознав это, он начинает заниматься прыжками, бегом, метанием, общеразвивающими и другими видами физических упражнений. Так футбол открывает доступ к регулярным занятиям спортом.

## **Новизна**

Использование разнообразных упражнений из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика и др.) для достижения высоких результатов и общефизического совершенствования и развития личности подрастающего поколения. Но в большей степени программа направлена на оздоровление детей и воспитание потребности в занятиях физической культурой, воспитание морально – волевых качеств.

## **Педагогическая целесообразность**

В процессе работы тренировочный процесс строится в соответствии с возможностями занимающихся. Данная образовательная программа помогает в становлении гармонично развитой личности ребёнка. Воспитывает волю, силу духа, целеустремлённость, чувство товарищества, взаимовыручку. Формирует основные учебные компетенции

## **Цель дополнительной образовательной программы**

Укрепление здоровья и физического развития, овладение основными приемами игры основная цель программы. Состояние здоровья рассматривается как физическое, так и духовно – нравственное.

## **Задачи**

- укреплять опорно – двигательный аппарат и содействовать правильному разностороннему физическому развитию;
- развивать кондиционные и координационные способности;
- обучать основам техники перемещений обучать простейшим техническим действиям в нападении и защите, взаимодействию в игре с партнёрами;
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, чувство дружбы;
- прививать занимающимся организаторские навыки;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха , тренировки и укрепления здоровья.

## **Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих.**

В

объединение «Футбол» принимаются все желающие дети, допущенные врачом, без какого либо отбора. Так как программа ставит задачу в большей степени оздоровительную, чем спортивную.

## **Возраст детей, участвующих в данной образовательной программе.**

Данная программа объединения «Футбол» рассчитана на детей в возрасте от 6 до 13 лет.

## **Сроки реализации образовательной программы**

Данная программа рассчитана на пять лет обучения. На первом году обучения большее уделяется внимание, общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях. Начинается освоение основ техники и тактики. На втором год обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического

арсенала и физической подготовленности занимающихся. На третьем году обучения также основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую. На четвёртом году обучения в результате повышения физической подготовки осваиваются более сложные технические приёмы и тактические взаимодействия, совершенствуются ранее изученные приёмы и технические навыки. Увеличивается скорость их выполнения. Меняются по ходу игры формы защиты и нападения. На последнем году обучения улучшается физическая подготовка, совершенствуется техника и тактика игры. В занятия включается большое количество специальных упражнений. Совершенствуются игровые взаимодействия в различных количественных составах.

### **Формы и режим занятий**

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Занятие состоит из: урок 45 минут, орг.моменты – 5 минут, проветривание помещения 10 минут. В группе могут заниматься от 10 до 15 человек.

В занятия включены здоровьесберегающие элементы:

- организационные моменты;
- дыхательные (восстанавливающие) упражнения;
- высокий эмоциональный положительный фон;
- упражнения для формирования правильной осанки.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В результате освоения программы «Футбол» воспитанники приобретают определенные умения и знания.

К концу первого года обучения они должны знать и уметь:

- перемещаться различными способами;
- вести мяч шагом и бегом;
- выполнять простейшее жонглирование и дриблинг;
- выполнять передачи на месте партнёру;
- технику безопасности на занятиях футболом;
- основные правила игры;

К концу второго года занятий они будут знать и уметь:

- судить школьные соревнования;
- выполнять простейшее жонглирование и дриблинг;
- выполнять передачи в движении партнёру;
- выполнять передачи в зависимости от игровой ситуации;
- выполнять действия в защите и нападении;

К концу третьего года занятий они будут знать и уметь:

- выполнять передачи в зависимости от игровой ситуации;
- быстро переходить от одних действий к другим;
- показывать взаимодействия в двусторонней игре;
- уверенно применять различные удары по воротам;
- участвовать в соревнованиях за пределами школы;

К концу четвёртого года занятий они будут знать и уметь:

- применять тактические знания в соревновательных условиях;
- выполнять передачи и удары в условиях утомления и по заданию;
- общаться с партнёрами и оппонентами;

К концу пятого года занятий воспитанники будут знать и уметь:

- уверенно применять взаимодействия (защита – нападение) ;
- применять правила соревнований;
- грамотно тактически строить игру;

У обучающихся будут воспитаны физические качества: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, морально–волевые качества, коллективизм.

Дети могут принимать участие в соревнованиях, выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовки.

### **Формы, подведения итогов реализации программы дополнительного образования**

Подведение итогов реализации данной образовательной программы происходит в форме сдачи занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях, спортивных праздников.

## **Учебный план**

### **Первый год обучения.**

№ П/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Теоретические занятия</b>	4	4		
1.1	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	1			
1.2	Охрана труда. Вводное занятие.	1			

1.3	Гигиена, врачебный контроль. предупреждение травм	1			
1.4	Правила игры	1			
<b>2</b>	<b>Общefизическая подготовка</b>	36		36	
2.1	- упражнения для развития силы			6	
2.2	- упражнения для развития ловкости			12	
2.3	- упражнения для развития быстроты			10	
2.4	- упражнения для развития выносливости			8	
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	26		26	
3.1	Жонглирование			4	
3.2	Остановка мяча на месте			4	
3.3	Дриблинг шагом			4	
3.4	Дриблинг бегом			3	
3.5	Передачи			2	
3.6	Удары по воротам			3	
3.7	Обработка мяча в движении			4	
3.8	- переходы от одних действий к другим			-	
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	6			
4.1	- взаимодействие в парах			2	
4.2	- взаимодействие в тройках			2	
<b>4.3</b>	- двое против одного			2	
4.4	- действия в защите			-	
4.5	- действия в нападении	-		-	
4.6	- командные действия	-		-	
	<b>3. Контрольные занятия</b>	<b>2</b>		2	
	- выполнение контрольных нормативов			2	
	Контрольные игры и соревнования			-	
	судейская практика			-	

	<b>Всего часов:</b>	<b>76</b>			
--	---------------------	-----------	--	--	--

### Второй год обучения.

№ П/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Теоретические занятия</b>	4	4		
1.1	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	1			
1.2	Охрана труда. Вводное занятие.	1			
1.3	Гигиена, врачебный контроль. предупреждение травм	1			
1.4	Правила игры	1			
<b>2</b>	<b>Общесфизическая подготовка</b>	32		32	
2.1	- упражнения для развития силы			5	
2.2	- упражнения для развития ловкости			10	
2.3	- упражнения для развития быстроты			10	
2.4	- упражнения для развития выносливости			7	
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	30		30	
3.1	Жонглирование			4	
3.2	Остановка мяча на месте			4	
3.3	Дриблинг шагом			4	
3.4	Дриблинг бегом			4	
3.5	Передачи			3	
3.6	Удары по воротам			5	
3.7	Обработка мяча в движении			6	
<b>3.8</b>	- переходы от одних действий к другим			-	

<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>7</b>		<b>5</b>	
4.1	- взаимодействие в парах			2	
4.2	- взаимодействие в тройках			2	
<b>4.3</b>	<b>- двое против одного</b>			<b>1</b>	
4.4	- действия в защите			1	
4.5	- действия в нападении			1	
4.6	- командные действия			--	
	<b>3. Контрольные занятия</b>	<b>3</b>		3	
	- выполнение контрольных нормативов			2	
	Контрольные игры и соревнования			1	
	судейская практика			-	
	<b>Всего часов:</b>	<b>76</b>			

### Третий год обучения.

№ П/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Теоретические занятия</b>	4	4		
1.1	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	1			
1.2	Охрана труда. Вводное занятие.	1			
1.3	Гигиена, врачебный контроль. предупреждение травм	1			
1.4	Правила игры	1			
<b>2</b>	<b>Общеспортивная подготовка</b>	<b>26</b>		<b>26</b>	
2.1	- упражнения для развития силы			4	
2.2	- упражнения для развития ловкости			8	
2.3	- упражнения для развития быстроты			8	
2.4	- упражнения для развития			6	



	<b>выносливости</b>				
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	32		32	
3.1	Жонглирование			3	
3.2	Остановка мяча на месте			3	
3.3	Дриблинг шагом			6	
3.4	Дриблинг бегом			5	
3.5	Передачи			4	
3.6	Удары по воротам			5	
3.7	Обработка мяча в движении			4	
3.8	- переходы от одних действий к другим			2	
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	10		10	
4.1	- взаимодействие в парах			2	
4.2	- взаимодействие в тройках			2	
4.3	- двое против одного			1	
4.4	- действия в защите			2	
4.5	- действия в нападении			1	
4.6	- командные действия			2	
	<b>3. Контрольные занятия</b>	<b>4</b>		4	
	- выполнение контрольных нормативов			2	
	Контрольные игры и соревнования			1	
	судейская практика			1	
	<b>Всего часов:</b>	<b>76</b>			

#### Четвертый год обучения.

№ П/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Теоретические занятия</b>	4	4		
1.1	Краткий обзор развития	1			

	футбола в России и за рубежом				
1.2	Охрана труда. Вводное занятие.	1			
1.3	Гигиена, врачебный контроль. предупреждение травм	1			
1.4	Правила игры	1			
<b>2</b>	<b>Общесфизическая подготовка</b>	29		29	
2.1	- упражнения для развития силы			4	
2.2	- упражнения для развития ловкости			8	
2.3	- упражнения для развития быстроты			5	
2.4	- упражнения для развития выносливости			6	
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	28		28	
3.1	Жонглирование			2	
3.2	Остановка мяча на месте			2	
3.3	Дриблинг шагом			2	
3.4	Дриблинг бегом			5	
3.5	Передачи			4	
3.6	Удары по воротам			5	
3.7	Обработка мяча в движении			5	
3.8	- переходы от одних действий к другим			3	
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	11		11	
4.1	- взаимодействие в парах			2	
4.2	- взаимодействие в тройках			2	
4.3	- двое против одного			2	
4.4	- действия в защите			2	
4.5	- действия в нападении			1	
4.6	- командные действия			2	
	<b>3. Контрольные занятия</b>	<b>4</b>		4	
	- выполнение контрольных			2	

	нормативов				
	Контрольные игры и соревнования			1	
	судейская практика			1	
	<b>Всего часов:</b>	<b>76</b>			

### Пятый год обучения.

№ П/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Теоретические занятия</b>	4	4		
1.1	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	1			
1.2	Охрана труда. Вводное занятие.	1			
1.3	Гигиена, врачебный контроль. предупреждение травм	1			
1.4	Правила игры	1			
<b>2</b>	<b>Общесфизическая подготовка</b>	24		24	
2.1	- упражнения для развития силы			4	
2.2	- упражнения для развития ловкости			8	
2.3	- упражнения для развития быстроты			6	
2.4	- упражнения для развития выносливости			6	
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	29		29	
3.1	Жонглирование			2	
3.2	Остановка мяча на месте			1	
3.3	Дриблинг шагом			3	
3.4	Дриблинг бегом			4	
3.5	Передачи			5	

3.6	Удары по воротам			5	
3.7	Обработка мяча в движении			5	
3.8	- переходы от одних действий к другим			4	
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>13</b>		13	
4.1	- взаимодействие в парах			2	
4.2	- взаимодействие в тройках			2	
<b>4.3</b>	<b>- двое против одного</b>			2	
4.4	- действия в защите			3	
4.5	- действия в нападении			2	
4.6	- командные действия			2	
<b>5</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>6</b>		6	
5.1	- выполнение контрольных нормативов			2	
5.2	Контрольные игры и соревнования			2	
5.3	судейская практика			2	
	<b>Всего часов:</b>	<b>76</b>			

## **1. Теоретические занятия.**

### **1.1 Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.**

Исторические сведения о возникновении игры. История происхождения футбола. История развития футбола в СССР и России. Современное состояние футбола в России. Развитие футбола среди школьников. Соревнования по футболу среди школьников. Описание игры в футбол.

### **1.2 Охрана труда. Вводное занятие.**

Охрана труда. Вводное занятие.

Правила пожарной безопасности. Спортивная форма и инвентарь.

Правила безопасного проведения занятий. Питьевой режим.

Правила дорожного движения. Правила поведения на массовых мероприятиях.

### **1.3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.**

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость

появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Предупреждение травм при занятиях футболом. Сведения о строениях и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

## 2 . Общая физическая подготовка

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами (1–2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями. Упражнения со скакалкой..

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Соединение указанных акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением 30 – 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 6- до 100 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега.

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на

дальность. Метания граната с места, с разбега.

*Подвижные игры.* «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

*Спортивные игры.*

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м.

Бег в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов и т.д.

*Подвижные игры.* «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», «Салки».

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх.

Упражнения с отягощением, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов, набивные мячи.

Приседания, выпрыгивая вверх из приседа, полуприседа вперёд, прыжки на обеих ногах.

Многokrатные броски набивного мяча над собой и прыжки и ловля мяча после приземления.

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.

Прыжки на одной или обеих ногах с преодолением препятствий.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице наверх, ступая на каждую ступеньку.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером – в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д.

Игроки бросает мяч над собой в определённый момент или двумя руками из-за головы в опорном положении, или в прыжке одной – на партнёра  
Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

*Упражнения с набивным мячом.* Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал – бросок сверху. То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке – парах и через сетку. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель

на стене (высота – 1,5 до 2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Спрыгивание с высоты (до 50 см). Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, бросок с движением кистей вниз - вперёд или вверх – вперёд плавно. То же, но бросок через сетку; бросок вниз двумя руками, вверх – одной.

### **3 Техника игры. 4. Тактика игры**

**Передвижения:** вперёд, назад , в сторону. Переменным, приставным и скрестным шагом.

Перемещения в основном состоят из бега, прыжков. Это зависит от месторасположения мяча и задачи стоящей перед игроком.

**Удары :**

Удары выполняются в зависимости от игровой ситуации, технической оснащённости игрока и его физической подготовленности.

**Передачи и остановки, ведение( дриблинг).**

Разучивание и совершенствование технических элементов обычно проходит в сопряжённой форме. В обучении широко применяются имитация технического действия и помощь партнёра для создания облегчённого или усложнённого варианта действий. На этапе совершенствования применяются комбинации из ударов и перемещений. Сопряжённая тренировка применяется также для воспитания физических качеств спортсмена.

Характер тактических действий определяет уровень подготовки спортсмена и его соперника. При подготовке к конкретному соревнованию рассматриваются различные возможные тактические варианты.

Основные тактические действия и позиции совершенствуются в ходе тренировок и контрольных игр. Но надо учитывать , что в футболе очень высока вариативность передвижений игроков, поэтому тактические действия лишь опираются на основные правила . Поэтому при обучении тактике необходимо учить игроков анализировать игровую ситуацию и принимать очень быстрые решения.

### **5. Контрольные нормативы.**

Демонстрация тактико – технических действий и формирование навыков судейства происходит во время контрольных игр и соревнований.

**Выполнение контрольных нормативов**

А. Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

Учащиеся, занимающиеся в секциях дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Перечень показателей, подлежащих регистрации и вводу в компьютерную программу «Физкультурный паспорт» при проведении мониторинга детей и обучающихся специалистами физического воспитания.

Б. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель		
		3-й год	4-й год	5 -й год
1.	Бег 30 метров с ходу (сек.)	5.2- 5.4	5.1- 5.3	5.0- 5.2
2.	Прыжки через гимнастическую скамейку боком за 20 секунд (раз).	6	10	15
3.	Челночный бег 3 по 9 метров (сек.)	10.0- 10.2	9.8- 10.0	9.6- 9.8
4.	Прыжки через скакалку (раз) за 15 сек.	15- 20	20- 25	25- 30

Методическая литература:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
2. Голомазов С, Чива Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 1994– 81 с.
3. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г. – Метод, разраб. – М.: РГАФК, 1999. – 55 с.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002. – 472 с.
5. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап(11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007.

Список использованной литературы при составлении программы дополнительного образования «футбол»



для детей:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111
3. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время:  
дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).
4. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт»,1978 г.
5. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное.