Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 10 с углубленным изучением отдельных предметов»

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мини-футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей 13-17 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

г. Елец

**1.Пояснительная записка**

Футбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**1.1 Направленность программы**

Направленность программы - *физкультурно-спортивная.*.

**1.2.Новизна и актуальность программы.**

В программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Предлагаемая программа направлена на формирование у учащихся интереса к футболу, восполнение недостатка навыков и овладение необходимыми приёмами игры. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**1.3. Отличительные особенности программы.**

Основная задача - упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**1.4. Адресат программы**

Программа «Мини-Футбол» разработана для учащихся 7-10 классов и рассчитана на 4 часа в неделю внеурочных занятий (секционные занятия) Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

1**.5. Объем и срок освоения программы**

Программа курса «Мини-футбол» рассчитана на 148 часов в год. Срок освоения программы – 1 года.

**1.6. Методы и формы обучения**

***Основными формами*** учебно-тренировочного процесса являются:

* групповые учебно-тренировочные занятия;
* групповые и индивидуальные теоретические занятия;
* участие в матчевых встречах;
* участие в соревнованиях;
* зачеты, тестирования;
* взаимное обучение;
* самообучение.

**1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Состав групп – постоянный. Набор обучающихся – свободный. Общее число часов – 148. Периодичность: 4 часа в неделю.

**2. Цели и задачи.**

**Цель:**

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в футбол на достойном уровне.

**Задачи:**

***образовательные***

* обучение техническим приёмам и правилам игры;
* обучение тактическим действиям;
* обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
* овладение навыками регулирования психического состояния.

***воспитательные***

* выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
* воспитание чувства ответственности, дисциплинированности,

взаимопомощи;

* + воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
* формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

***развивающие***

* + повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
  + совершенствование навыков и умений игры;
  + развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**3. Содержание программы**

**3.1Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание |  |  | Кол-во | Теория | Практика | Фомы |
|  |  |  | часов | (кол-во | (кол-во | контроля |
|  |  |  |  | часов) | часов) |  |
|  | | |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | | | 59 | 9 | 50 | Тестовый |
| Тактическая подготовка | | | 59 | 9 | 50 | Тестовый |
| Общая | и | специальная | 30 | 2 | 28 | Тестовый |
| физическая подготовка. | | |  |  |  |  |
| Итого: |  |  | 148 | 20 | 128 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**3.2 Содержание (учебно-тематическое планирование)**

***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 стопыкатящегося 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 всемиизученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты**).Обучение финтам:при ведении показатьостановку 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,выполняяложные 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 воротбез 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***.*

1. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров
2. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.
3. Организовывать 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.

**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***.* Бег30м.на скорость. Повторный бег до3 х 30 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 на10 – 15м.изразличных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. 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 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

**3.3 Планируемые результаты.**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны **знать**:

* + историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
* значение здорового образа жизни;
* правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
* правила игры;
* терминологию игры и жесты судьи;
* технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
* методику регулирования психического состояния.

**Уметь:**

* осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе,

использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

* применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
* соблюдать правила игры;
* регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
* достигать оптимального боевого состояния;
* организовывать и судить соревнования;
* осуществлять соревновательную деятельность.

**4.Организационно-педагогические условия реализации программы**

**4.1 Календарно-учебный график**

Начало занятий – 01.09.2021, окончание – 28.05.2022. Расписание занятий строится из расчета 2 раза в неделю по 2 часа.

**4.2. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |  | |  | | Кол-во |  | Дата |  |
| № урока |  | Тема урока | | | |  | |  |  |  |
|  |  | | часов | По | Фактически |  |
|  |  |  | |  | |  | | плану |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 1-2 | Обучение техники приема мяча под | | | | | | | 4 |  |  |  |
|  | подошву. |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| 3-4 | Обучении | техники | | приема | |  | | 4 |  |  |  |
|  | внутренней частью стопы. | | | | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| 5-6 | Обучение | техники | | приема | | мяча | | 4 |  |  |  |
|  | внешней частью стопы. | | | | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| 7-8 | Обучении | техники | | приема | | мяча | | 4 |  |  |  |
|  | бедром. |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 9-10 | Обучение техники приема мяча на | | | | | | | 4 |  |  |  |
|  | грудь. |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| 11-12 | Обучение | техники | | передачи | | мяча | | 4 |  |  |  |
|  | подошвой. |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| 13-14 | Обучение | техники | | передачи | | мяча | | 4 |  |  |  |
|  | носком. |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| 15-16 | Обучение | техники | | передачи | | мяча | | 4 |  |  |  |
|  | внутренней частью стопы. | | | | |  | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 17-18 | Обучение техники ведения мяча | | | | | | | 4 |  |  |  |
|  |  |  | | | |  | |  |  |  |  |
| 19-20 | Обучение | техники ударов | | | | по | | 4 |  |  |  |
|  | воротам |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 21-22 | Обучение техники приема мяча | | | | | | | 4 |  |  |  |
|  |  | | | | |  | |  |  |  |  |
| 23-24 | Обучение учебной игры | | | | |  | | 4 |  |  |  |
|  |  | | | | |  | |  |  |  |  |
| 25-26 | Техники передач мяча | | | | |  | | 4 |  |  |  |
|  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
| 27-30 | Квадрат 3 на 1. | | |  | |  | | 8 |  |  |  |
|  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
| 31-32 | Квадрат 4 на 2 | | |  | |  | | 4 |  |  |  |
|  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
| 33-34 | Учебная игра | | |  | |  | | 4 |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| 35-36 | Обучение | | жонглированию | | | | и | 4 |  |  |
|  | обманным движениям | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | |  | |  |  |  |  |
| 37-38 | Игра в квадрат 7 на 2 | | | |  | |  | 4 |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |
| 39-46 | Тактика игры в защите | | | | | |  | 16 |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |
| 47-56 | Тактика игры в нападении | | | | | |  | 20 |  |  |
|  |  | | | |  | |  |  |  |  |
| 57-66 | Индивидуальные | | | | действия | | в | 20 |  |  |
|  |  | | | |  | |  |  |  |  |
|  | защите. | |  | |  | |  |  |  |  |
|  |  | | | |  | |  |  |  |  |
| 67-74 | Индивидуальные | | | | действия | | в | 16 |  |  |
|  |  | | | |  | |  |  |  |  |
|  | нападении. | |  | |  | |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| Итого: |  | |  | |  | |  | 148 |  |  |
|  |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | |  |  |  |  |

**4.3 Кадровое обеспечение программы**

По программе работает учитель с высшим педагогическим образованием, с первой квалификационной категорией и систематически повышающий уровень квалификации.

**4.4 Материально-техническое оснащение занятий**

Тренировки проходят в спортивном зале, который полностью оснащен необходимым инвентарем. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам. Для проведения теоретических занятий используется кабинет ОБЖ, который оснащен мультимедийным оборудованием. Оно позволяет использовать видеофильмы, презентации.

**4.4 Материально-техническое обеспечение**

Сведения о помещении: спортивный зал МБОУ «СШ №10 с углубленным изучением отдельных предметов».

Футбольные мячи - 20 шт., скакалки – 20 шт., ворота-2 штуки, фишки – 10 штук., набивные мячи-10 шт.

Учебный кабинет ОБЖ: столов – 15, стульев – 30. Оборудование: ноутбук, проектор, принтер, сканер, интерактивная доска.

**5 Методическое обеспечение программы**

Таблицы «Техника передвижений игрока»

Таблицы «Техника основных элементов игры в футбол».

Таблица соревнований

Видео тренировочных занятий, спортивных соревнований

**6. Оценочные материалы**

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний правил соревнований по футболу и знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни и организации самостоятельных занятий.

Форма подведения итогов - тренировочные занятия, беседы, учебные игры, тестирование, участие в соревнованиях, контрольных играх, выполнение учебных нормативов планируется в соответствии с календарем спортивных мероприятий.

***Тестовый контроль***

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тест** | **Мальчики** |
| **п/п** |  |  |
| 1 | Бег 60 м, с | 6,1 - 5,5 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, с | 9,3 – 8,8 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 160 - 180 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1000-1100 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 6 - 8 |

1. Подтягивание на высокой перекладине из 4 - 5 виса (мальчики), кол-во раз; на низкой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | перекладине из виса лёжа (девочки). |  |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). | 100-110 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 90-100 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 40-45 |

Технико-тактическая подготовка.

**№ Тест**

**Мальчики**

**п/п**

1

Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от 7-9 сетки (кол-во удачных попыток из 10)

1. Жонглирование мячом на собой верхней 8-10 передачей (кол-во раз)
2. Жонглирование мячом на собой нижней 5-7 передачей (кол-во раз)
3. Прямой нападающий удар после 7-9 подбрасывания мяча партнёром через

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | сетку высотой 180 см (кол-во удачных |  |  |
|  | попыток из 10). |  |  |
| 5 | Позиционное нападение без изменения | По | По |
|  | позиций игроков (6:0) | результатам | результатам |
|  |  | выполнения | выполнения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тест** | **Мальчики** | | |
| **п/п** | |  |  | | |
| 1 | | Бег 30 м, с | 5,8 - 5,4 | | |
| 2 | | Челночный бег 3х10 м, с | 9,0 – 8,6 | | |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | | | 165 - 180 |  |
| 4 | 6-минутный бег, м | | | 1100-1200 |  |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | | | 6 - 8 |  |

1. Подтягивание на высокой перекладине из 4 - 6 виса (мальчики), кол-во раз; на низкой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | перекладине из виса лёжа (девочки). |  |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). | 110-120 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 95-105 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 45-50 |
| Технико-тактическая подготовка. | |  |
| **№** | **Тест** | **Мальчики** |
| **п/п** |  |  |

1. Нижняя прямая подача с расстояния (кол- 7-9 во удачных попыток из 10)
2. Верхняя прямая подача с расстояния 6 м 7-9 от ворот (кол-во удачных попыток из 10)
3. Жонглирование мячом на собой верхней 10-12 передачей (кол-во раз)
4. Жонглирование мячом на собой нижней 7-10 передачей (кол-во раз)
5. Передача назад после подбрасывания 7-9 мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)
6. Прямой нападающий удар в ворота (кол- 7-9 во удачных попыток из 10)
7. Нападающий удар по воротам высотой 6-8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | (кол-во удачных попыток из 10) |  |  |
| 8 | Позиционное нападение с изменением | По | По |
|  | позиций игроков | результатам | результатам |
|  |  | выполнения | выполнения |

**Оценка выполнения основных двигательных действий в футболе.**

**Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки. От лицевой линии по направлению к воротам перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль поля перемещаются приставными шагами левым боком вперёд, к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии

– приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

**Передачи.**

Верхняя передача мяча ногами в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки).

Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

**Подачи.**

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

**Нападающий удар.**

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий.

**7. Список литературы**

1. Физическая культура 8-9 класса, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание,

Москва «Просвещение» 2010.

1. Портных Ю.И.- Спортивные игры и методика преподавания- М. Ф.и С.-

2004г.

1. Павлов И.Б., Баршая В.М.- Гимнастика с методикой преподаванияМ.Ф.и

С.2006г.

1. Озолин Н. Г. Тренировка легкоатлета: Основы методики тренировки. — М.;Л.: «Физкультура и спорт», 1949. С.210-215.
2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: ФИС, 1970.С. 215.
3. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008г
4. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских

спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В**.**

Еременко**.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

8**.**Андреев С.Л*.* Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.

9**.**Максименко И.Г*.* Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.

10**.**Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255

11.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М.

Советский спорт, 2008.- 264 стр.

12**.**Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.:

Терра-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)