



Министерство образования и науки Нижегородской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Сосновский агропромышленный техникум»

Утверждаю:  
Директор ГБПОУ «Сосновский  
агропромышленный техникум»  
 Н.В.Зудов  
Приказ № 435 от  
«05» сентября 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Срок реализации – 1 год  
Количество часов – 120 часов  
Программа рассчитана на  
студентов 15-22 года  
Автор-составитель:  
педагог доп. образования  
Хлынов С.В.

п. Сосновское 2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол». Мини-футбол — это, прежде всего, командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки футболистов спортивно-оздоровительного этапа обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Поскольку футбол игра командная, на первое место выдвигается взаимопонимание игроков, умение вести грамотные совместные действия. Важное значение при этом имеет тактическое построение игроков. История возникновения футбола своими корнями уходит глубоко в прошлый век. В странах Латинской Америки уже в 20-30-х гг. XX в. школьники и студенты играли в футбол в уменьшенных составах не только на открытых площадках, но и в спортивных залах. Постепенно стали оформляться правила игры в зальный футбол, проводиться многочисленные соревнования, в которых принимали участие только любительские команды. Демократическая по своей сути, доступная для малообеспеченных слоев общества, эта игра становилась все более и более популярной в таких странах, как Бразилия, Уругвай, Аргентина. Нередко ведущие футбольные клубы этих стран черпали таланты именно из зального футбола.

В нашей стране турниры по футболу стали регулярно проводиться с 1972 г. А в 1974 г. в Москве в зимний период состоялся первый Всесоюзный турнир на приз популярного в то время еженедельника «Неделя», в котором играли команды мастеров - участники чемпионата СССР по футболу. Победителями этих соревнований, привлечших во Дворец спорта «Лужники» большое число зрителей, стали московские спартаковцы, показавшие искрометную, с острыми комбинациями игру. С этого времени турнир на приз «Недели» стал традиционным.

В мини-футбол играют в спортивных залах. В игре участвуют две команды: в каждой по 5 человек (4 в поле + 1 вратарь). Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы.

Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

Мини-футбол положительно влияет на организм. Если играть с детства, то укрепление костно-мышечной системы будет происходить с ранних лет и мышцы на протяжении занятий будут в тонусе. Также, польза детского мини-футбола заключена в развитии у ребенка лидерских качеств, коллективного мышления и навыков планирования, которые необходимы для достижения результатов во многих сферах.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "мини-футбол" реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности** и ориентирована на:

- укрепление здоровья учащихся.
- формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства,
- формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться мини-футболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «футбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Отличительной особенностью** программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у студентов культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Занятия мини-футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.  
к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа адресована детям 15 - 22-летнего возраста без предъявления требований к уровню подготовки, не имеющих противопоказаний по здоровью. Вход в группу свободный

### **Возрастные особенности детей**

В группу зачисляются все желающие, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Срок реализации программы 1 года обучения.

Общее количество часов в год– 120 часов, из них:

- теоретических занятий – 3 часов,

- практических занятий –117 часов.

**Форма обучения** –очная.

**Формы организации** учебно-тренировочного процесса–учебно-тренировочное занятие (теоретические и групповые практические занятия), тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

**Форма организации занятий** –коллективная.

**Режим занятий.** Программа реализуется в течение всего учебного года, Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 1 академическому часу.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** -обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в мини-футбол, воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Задачи программы:**

**Предметные (обучающие):**

- познакомить с основами спортивной техники мини-футбола: техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям мини-футболом, приучение к игровой обстановке;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- формировать правильное выполнение упражнений;
- способствовать формированию навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

**Метапредметные (развивающие):**

- развивать любознательность как основа познавательной активности занимающихся;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Личностные (воспитательные):**

- воспитывать стойкий интерес к регулярным занятиям спортом;
- способствовать воспитанию личностных качеств, коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

## **2 .Условия реализации программы.**

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по «мини-футболу» имеется все необходимое и инвентарь.

### **Материально-техническая база:**

Спортивный зал :

Мини-футбольные ворота -2

Футбольные мячи – 10

Шведская стенка – 1

Гимнастическая скамейка -6

Гимнастические маты- 14

Скакалки -10

Фитболы-10

### 3. Содержание изучаемого курса.

#### Учебный план

№	Наименование разделов	1 год обучения
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	20
3	Специальная физическая подготовка	20
4	Техническая подготовка	40
5	Тактическая подготовка	10
6	Учебно-тренировочные игры и соревнования	20
7	Контрольные испытания	2
8	Инструкторская и судейская практика	2

№	Содержание материала	Теория	Практика	Итого
<b>1</b>	<b>Техника безопасности.</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Теория:</b>			<b>2</b>
2.1	Место и значение мини-футбола в системе физического воспитания.	1		
2.2	История развития футбола, мини-футбола. Становление мини-футбола как вида спорта.			
2.3	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по мини-футболу.	1		
2.4	Действующие правила игры. Особенности современной техники мини-футбола и тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения. Техника защиты.			
<b>3</b>	<b>Удары по мячу ногой:</b>		<b>12</b>	<b>12</b>
3.1	Внутренней стороной стопы.		2	2
3.2	Внутренней частью подъема.		2	2
3.3	Средней частью подъема		2	2
3.4	Внешней частью подъема		2	2
3.5	Носком		2	2
3.6	Пяткой		2	2
<b>4</b>	<b>Удар по мячу головой</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
4.1	Средней частью лба		2	2
4.2	Боковой частью лба		2	2
<b>5</b>	<b>Остановка мяча</b>		<b>18</b>	<b>18</b>
5.1	Подошвой		2	2
5.2	Внутренней частью подъема		2	2
5.3	Средней частью подъема		2	2
5.4	Бедром		2	2
5.5	Внутренней частью подъема		2	2
5.6	Внешней стороной стопы		2	2
5.7	Грудью		2	2
5.8	Животом		2	2

5.9	Средней частью лба		2	2
<b>6</b>	<b>Ведение мяча ногой</b>		<b>15</b>	<b>15</b>
6.1	Внешней частью подъема		3	3
6.2	Средней частью подъема		3	3
6.3	Внутренней частью подъема		3	3
6.4	Носком		3	3
6.5	Внутренней стороной стопы		3	3
<b>7</b>	<b>Отбор мяча</b>		<b>9</b>	<b>9</b>
7.1	Удар ногой		3	3
7.2	Остановкой ногой		3	3
7.3	Толчком плеча		3	3
<b>8</b>	<b>Вбрасывание мяча</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
<b>9</b>	<b>Техника вратаря</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
9.1	Ловля двумя руками; снизу, сверху, сбоку		2	2
9.2	Отбивание одной рукой, двумя		2	2
9.3	Переводы одной рукой, двумя		2	2
9.4	Броски одной рукой, двумя		2	2
<b>10</b>	<b>Обманные движения (финты)</b>		<b>10</b>	<b>10</b>
10.1	Финт «уходом»		2	2
10.2	«Уход» выпадом		2	2
10.3	«Уход» с переносом ноги через мяч		2	2
10.4	Финт «ударом» по мячу ногой		2	2
10.5	Финт «ударом» по мячу головой		2	2
<b>11</b>	<b>Тактика игры</b>		<b>17</b>	<b>17</b>
11.1	В нападении; индивидуальное		3	3
11.2	Групповое		3	3
11.3	Командное		3	3
11.4	В защите; индивидуальное		3	3
11.5	Групповое		3	3
11.6	Командное		2	2
<b>12</b>	<b>Двухсторонняя игра</b>		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>13</b>	<b>О.Ф.П</b>		<b>19</b>	<b>19</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>5</b>	<b>115</b>	<b>120</b>



## **5.Ожидаемые результаты.**

Занимающиеся в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель работы занятий по мини-футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по мини- футболу являются результаты выступлений на соревнованиях.

## **Формы аттестации**

*1. Текущая аттестация* включает в себя полугодовое оценивание результатов их учебы фиксацией их нормативов в журналах учета групповых занятий.

*Формы текущей аттестации:*

- Осеннее и весеннее тестирование учащихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутри техникумовских, районных, окружных).
- Личностные достижения учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.
- Инструкторская и судейская практика.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности учащихся. Результат выполнения учебных нормативов оформляется протоколом и заносится в журнал учета групповых занятий. Личностные достижения заносятся в журнал учёта групповых занятий в графу «Учёт спортивных результатов». Количественные и качественные показатели выполнения учебных требований обеспечивают допуск учащихся к промежуточной

*2. Промежуточная (годовая) аттестация* проводится по завершению учебного года, независимо от сроков реализации программы. Сроки проведения промежуточной аттестации

- июнь

Промежуточная (годовая) аттестация подразумевает обобщение результатов сдачи контрольных нормативов и тестов и выступлений на соревнованиях.

Обязательной формой проведения промежуточной (годовой) аттестации учащихся является ежегодная сдача контрольных нормативов и тестов, содержание которых определено в дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программах по мини-футболу.

При проведении промежуточной аттестации учитывается динамика развития каждого учащегося за весь период обучения по данной дополнительной общеобразовательной программе.

### **Формы отслеживания и фиксации результатов:**

- материал тестирования,
- контрольные нормативы,
- аналитический материал.

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- аналитический материал,
- учебные игры, соревнования

**Оценочные материалы**  
**Оценочные материалы предметным планируемым**  
**результатам по разделам программы**

Освоение раздела "Теоретическая подготовка" на промежуточной аттестации проверяется тестированием. Для текущего контроля уместен групповой опрос.

- Тесты по разделу «Теоретическая подготовка»*
- 1. Двигательная активность - это:**
- а) ежедневная система физической тренировки организма;
  - б) периодические обязательные физические нагрузки на мышцы и скелет человека;
  - в) сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.
- 2. Основу строения тела человека составляет:**
- а) костная и мышечная системы;
  - б) сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
  - в) нервная система;
  - г) органы пищеварения и выделения.
- 3. Физические упражнения –это...**
- а) естественные движения и способы передвижения;
  - б) движения, выполняемые на уроках физической культуры;
  - в) действия, выполняемые по определенным правилам;
  - г) сложные двигательные действия.
- 4. Личная гигиена объединяет общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста:**
- а) рациональный суточный режим дня;
  - б) правильное чередование умственного и физического труда;
  - в) занятия физической культурой;
  - г) регулярное, полноценное питание;
  - д) чередование труда и активного отдыха;
  - е) полноценный сон;
  - е) все перечисленное.
- 5. Каково соотношение нагрузки и отдыха при выполнении физических упражнений в СОГ:**
- а) объем нагрузки больше, чем отдых;
  - б) объем нагрузки меньше, чем отдых;
  - в) объем нагрузки равен объему отдыха.
- 6. Влияние физических нагрузок на организм проявляется в следующем:**
- а) увеличивается сила мышц;
  - б) улучшается состояние сердечно-сосудистой системы;
  - в) нормализуется дыхание;
  - г) уменьшается лишний вес;
  - д) ухудшается обмен веществ.
- 7. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**
- а) календарь соревнований;
  - б) положение о соревнованиях;

- в) правила соревнований;
  - г) программа соревнований
8. Что нужно контролировать учащемуся в процессе спортивно-оздоровительных занятий:
- а) частоту пульса,
  - б) частоту дыхания,
  - в) вес.
9. Закончите предложение
- Игра в мини-футбол не возможна без \_\_\_\_\_.

Ответы к тесту

- 1.а
- 2.а
- 3.в
- 4.е
- 5.а
- 6. все, кроме д
- 7. б
- 8. б
- 9. а,б.
- 10. Футбольные ворота, футбольного мяча.

**Вопросы для текущего контроля по теоретической подготовке.**

I. Физическая культура и спорт в России.

- 1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
- 2. Какое место занимает волейбол в общей системе физического развития?
- 3. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

II. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

- 1. Дать общие понятия о строении организма человека.
- 2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.
- 3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
- 4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
- 5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
- 6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

III. Гигиена и врачебный контроль.

- 1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
- 2. Виды травм и их профилактика.
- 3. Что такое тренированность? Значение массажа для обучающегося. Первая помощь при ушибах.
- 4. Первая помощь при открытых ранах.

5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

1. Что такое беговая дорожка на стадионе и дистанция?
2. Техника безопасности во время прыжков и метаний мяча.
3. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения легкоатлетических соревнований «Шиповка юных».

V. Основы техники и тактики в волейболе

1. Дайте общую характеристику технике игры в волейбол.
2. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение техники движения?
3. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

1. Составьте режим воспитанника спортивной школы.
2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
3. Индивидуальный план - что это такое?
4. Виды соревнований по волейболу.

### Результаты освоения учащимися раздела программы "Теоретическая подготовка"

№	ФИ учащегося	Дата проведения	Оценка в баллах	Уровень

#### Критерии оценки теории:

**5 баллов** – ответил правильно на 9-10 вопросов

**4 балла** – ответил правильно 7-8 вопросов

**3 балла** – ответил правильно на 5-6 вопросов;

**2 балла** – ответил правильно на 4-3 вопроса;

**1 балл** – ответил правильно на 1-2 вопроса.

**4–5 баллов** – высокий уровень;

**3 – балла** – средний уровень;

**1 – 2 балла** – низкий уровень.

Освоение разделов "**Физическая подготовка**" и «**Технико-тактическая подготовка**» проверяется контрольными нормативами

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

№	Перечень нормативов	Возраст (лет)					
		15	16	17	18	19	20
1	Бег на 30 м (с)	6.9	6.7	6.4	6.1	5.8	5.7
2	Бег на 60 м (с)	9.6	9.3	9.1	8.9	8.7	8.6

3	Бег на 500 м(мин, с)	1.45	1.40				
4	Бег на 1000 м			3.40	3.30	3.20	3.15
5	Прыжок в длину с места(см)	166	175	183	195	200	210
6	Бег на 30 м с мячом (с)	6.6	6.2	5.9	5.7	5.5	5.4
7	Удары по мячу ногой на дальность (м)		48	52	56	60	70
8	Жонглирование мячом (количество ударов)	12	14	16	20	25	30
9	Удары по мячу ногой на точность попаданий (число попаданий)	5	6	7	7	8	8
10	Ведение мяча с обводкой стоек и ударов по воротам (с)	8.6	8.1	7.7	7.4	7.1	7.0
11	Бросок мяча руками на дальность (м)	13	16	17	18	20	20

**Примечания:**

1. Бег на 30, 60, 500, 1000 м, прыжок в длину с места выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м с мячом выполняется с высокого старта (мяч на линии старта); ведение осуществляется любым способом; на дистанции делается не менее трех касаний мяча, не считая остановки за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется правой и левой ногой неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение, дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой дается по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом выполняется ударом серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы. Бедром правой и левой ноги, головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 15 лет необходимо обязательно выполнять не менее двух ударов головой, правым и левым бедром ( даются три попытки)
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Мячом необходимо попасть в прямоугольник высотой 120см и шириной 250см, обозначенный лентами или стойками. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча с обводкой и ударов по воротам выполняется от линии старта(5 м от линии штрафной) следующим образом: ведение по прямой, обводка

«змейкой» 2 стоек ( первая на линии штрафной площади, далее к центру через каждые 1 м) и, не доходя до 6 метровой отметки, удар по воротам. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот.

Упражнение не засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча руками на дальность выполнения по коридору шириной 3 м. Разбег- не более четырех шагов. Если мяч упал за пределами коридора, результат не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

## Методические материалы

### Методы обучения:

#### Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (объяснение, описание, рассказ, беседа)
- наглядный (показ правильного выполнения упражнений, показ (выполнение) тренером-преподавателем и др.)

#### *методы строгой регламентации упражнения:*

расчлененно-конструктивный метод применяется на начальных этапах обучения.

Сложное двигательное действие расчленяется на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением в единое целое;

метод сопряженного воздействия применяется преимущественно в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности

#### Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

**объяснительно-иллюстративный** – дети воспринимают и усваивают готовую информацию,

- **метод задания (репродуктивный)** – тренер формулирует, что и как выполнять, что достигнуть в результате, учащийся выполняет, т.е. учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности,

- **метод творческого задания (проблемный)** – перед учащимися ставится задача, но не раскрывается путь ее решения, в процессе выполнения учащиеся т.е. подача нового материала происходит через создание проблемной ситуации, которая является для ребенка интеллектуальным затруднением и требует поиска решения и исследования

- **игровой метод** – выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных особыми правилами игры

- **эксперимента** – позволяет самостоятельно получать знания,

- **частично-поисковый**, –участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем
- **соревновательный метод**, который может быть представлен играми по упрощенным правилам, соревнованиями на количественный или качественный результат, товарищескими встречами и, наконец, официальными соревнованиями;

### **Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися,
  - индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы,
  - групповой – организация работы в группах,
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

### **Методы воспитания:**

- использование приемов и методов общепедагогического влияния: поощрение достижений ребенка, подтверждение его уникальности, закрепление веры в успех, похвала, поддержка.

### **Формы организации учебного занятия**

*Основными формами проведения занятий являются учебно-тренировочное занятие (теоретические и групповые практические занятия), тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия*

*Форма организации занятий – коллективная.*

Фронтальные формы работы чередуются с индивидуальными и групповыми.

### **Педагогические технологии**

Принципом отбора содержания и организации учебного материала является принцип единства теории и практики. В центре внимания оказываются не только формирование комплекса знаний, но и формирование у учащихся комплекса практических умений. Для этой цели используются следующие педагогические технологии:

**Технология личностно-ориентированного обучения** Основой содержания личностно-ориентированного



обучения является: формирование у учащихся двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;

- личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности учащегося посредством его физического развития с учетом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого учащегося с помощью тестов и нормативов;
- определение состояния здоровья каждого учащегося во время проведения обязательных медицинских осмотров.

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует учащихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса

#### **Здоровьесберегающие технологии:**

Здоровьесберегающие технологии направлены на решение самой главной задачи – сохранить, поддержать и улучшить здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии это, прежде всего, условия обучения ребенка при отсутствии стресса, адекватности требований, адекватности методик обучения и воспитания, рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, создание благоприятного эмоционально-психологического климата. Неотъемлемой частью также является обеспечение двигательной активности, которая оказывает большое влияние на здоровье и физическое состояние детей, привитие культуры здорового образа жизни личности.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приемы: познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, образовательные программы. Педагог выбирает средства в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения; различные виды гимнастики (оздоровительная, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний и др.); лечебная физкультура; подвижные игры; массаж; самомассаж; массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.

При организации учебно-тренировочной работы следует соблюдать следующее:

- строгие дозированные физические нагрузки;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;

- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- учёт физической подготовленности обучающихся и развития физических качеств;
- построение учебно-тренировочного занятия с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- создание комфортности.

### **Игровая технология**

. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать учебно-тренировочное занятие интересным и увлекательным. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность дает возможность повысить у учащихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Особое внимание следует уделять подвижным играм в начальном и среднем звене, так как в этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий, необходимых при дальнейшем изучении и овладении спортивными играми.

И, конечно, подвижные игры, это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений . На занятиях используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве ;

- игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. Игры с дидактической направленностью учат детей объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.

***Требования к отбору игр следующие:***

-игра должна давать новые понятия;  
-в игре должны развиваться способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на часто меняющуюся обстановку; -дидактическое и двигательное содержание игры должно соответствовать особенностям программного материала; -степень сложности игры должна соответствовать усвоенным умениям и навыкам.

***При организации и проведении игры необходимо придерживаться следующих правил:***

-простота и доступность правил;  
-каждый ребенок должен быть активным участником игры;  
-исключить малейшую возможность риска, угрозы здоровью детей; -безопасность используемого инвентаря; -игра не должна унижать достоинства играющих.

### **Информационно-коммуникационная технология**

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. Использование презентаций на занятиях позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. Этот вид работы может быть использован при изучении техники выполнения разучиваемых движений, так как с помощью наглядной картинки данное движение можно разбивать не только на этапы выполнения, но и более короткие фрагменты и создать правильное представление учащихся о технике двигательных действий. С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти. Информационно-коммуникационная технология на занятиях по волейболу представлена следующими компонентами:

1. Презентации для занятий.
2. Видеофильмы.
3. Презентации, воспроизводимые на телефоне, планшете.

### **Групповая технология**

Групповая технология - это такая технология обучения, при которой ведущей формой учебно-познавательной деятельности учащихся является групповая. При групповой форме деятельности учащиеся делятся на группы для решения конкретных игровых задач, каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога. Цель технологии группового обучения – создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового

задания для самостоятельной работы. Групповая технология позволяет организовать активную самостоятельную работу на тренировке. Это работа учащихся в динамических парах, тройках или микро группах при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок выявить степень усвоения материала всей группы, при этом учащийся может побывать

в различных игровых амплуа, что само создает благоприятную обстановку на тренировке. Так же учащиеся самостоятельно «наигрывают» задания после тренерского контроля за правильностью исполнением упражнения, что является самопроверкой. Учащиеся при этом чувствует себя раскованно, развивается ответственность, формируется адекватная оценка своих возможностей, каждый имеет возможность проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку. Среди разнообразных направлений новых педагогических технологий групповая технология в условиях тренировочного процесса является наиболее приемлемой: во-первых, потому, что в условиях секционной системы этот тип занятий наиболее легко вписывается в учебно-тренировочный процесс; во-вторых, групповая технология обеспечивает не только успешное усвоение материала всеми учащимися, но и интеллектуальное, нравственное развитие учащихся, их самостоятельность, коммуникабельность, чувство локтя и ответственности за товарища. Групповая форма обучения решает три основные задачи: 1. Конкретно-познавательную, которая связана с непосредственным решением игровой ситуации. 2. Коммуникативно-развивающую, в процессе которой вырабатываются основные навыки общения внутри группы и за её пределами. 3. Социально-ориентационную, воспитывающую гражданские качества, необходимые для адекватной социализации индивида в сообществе. В условиях группового обучения комфортно чувствуют себя сильные и слабые учащиеся. В ходе группового обучения, решаются следующие задачи:

- развитие познавательной активности учащихся на тренировке;
- включение каждого спортсмена в постоянную учебно-тренировочную работу;
- развитие игровой речи занимающихся;
- привитие интереса к решению тактических задач;
- создание психологического комфорта на занятии.

и Как показывает практика целесообразно, чтобы в составе группы были учащиеся разных уровней подготовки. При этом не менее половины должны составлять спортсмены, способные успешно заниматься самостоятельной работой. Также одно из самых главных условий для создания рабочей обстановки в группе – это личностные взаимоотношения между спортсменами. В ходе работы приветствуется совместное обсуждение хода и результаты выполнения упражнения между членами группы, постоянное обращение друг к другу за советом. Результаты совместной работы учащихся в группах, как правило, всегда значительно выше по сравнению с выполнением того же задания каждым учащимся индивидуально. Члены группы помогают друг другу, несут коллективную ответственность в результатах отдельных членов группы. Наряду с помощью тренера каждый получает помощь со стороны сильных учащихся-лидеров в своей группе, а также из других групп. Причем, помогающий

спортсмен получает при этом не меньшую помощь, чем спортсмен слабый, поскольку его знания актуализируются, конкретизируются, приобретают гибкость, закрепляются именно при объяснении своему партнеру по команде.

### ***Принципы тренировочных занятий***

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности,
- динамики нагрузки,
- цикличности тренировочной нагрузки,
- цикличности соревновательной нагрузки,
- сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе,
- основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно- оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов волейбола и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в волейболе.

## Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических,

психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенности занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов, независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

*Средствами решения этих задач могут быть:*

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических качеств. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода учащихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;

2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;

б. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.



## Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке

**Бег 30 м с высокого старта** проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

**Прыжок в длину с места:** проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие.

Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

**Челночный бег 3x10 м:** проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

**Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки):** выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

**Подтягивание (мальчики), кол-во раз:** выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

## **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- Развитие процессов восприятия.
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие способности управлять своими эмоциями;
- Развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям(играм) состоит в следующем:

- Осознание игроками задач на предстоящую игру;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

## **Воспитательная работа**

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Наставничество опытных спортсменов.

## **Список литературы**

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014. за №1726-р.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018. №196 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006. за № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
5. Письмо Министерства образования Нижегородской области за №316-01-100-1674/14 от 30.05.2014. "Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования".
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
7. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа".

### **Рекомендуемая литература для детей**

1. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2018г.
2. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2018г.
3. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2016г.
4. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2014г.
5. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2017г.
6. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2016г.
7. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2018г.

### **Рекомендуемая литература родителям**

1. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Панталева «Феникс», 2018г.
2. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2018г.
3. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
4. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2016г.
5. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2017г.
6. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2016г.
7. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2019 г. №1.