

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОКТЯБРЬСК
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено на заседании
тренерского совета
Протокол № 10
от «15» июня 2020 г.

ПРОВЕРЕНО
Зам. руководителя СП «ДЮСШ»
г.о. Октябрьск
 Романова О.С.



МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 1 год (126 часов)

Авторы-составители: Романова О.С.,
зам.руководителя
Бендик С.В.,
Сибирцев В.В.
Березин С.Е.,
тренера-преподаватели

Октябрьск
2020 год

Содержание

Краткая аннотация	2
Пояснительная записка	2
Модуль № 1 «Теория. Общая физическая подготовка»	4
Модуль № 2 «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Соревнования	7
Модуль № 3 «Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания	10
Обеспечение программы	14
Список литературы	16

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее - Программа) включает в себя 3 тематических модуля. В программе отражены основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе, построение учебно-тренировочного процесса, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок за 1 год обучения юных футболистов. Учитывая особенности современного этапа развития спорта в целом и футбола в частности, программа охватывает основные методические положения и принципы работы с детьми и подростками, направленные на дальнейшую реализацию единой системы многолетней спортивной тренировки и обучения в ДЮСШ.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она прививает навыки занятиям физической культурой и помогает с дальнейшим выбором наиболее интересного вида спорта, на котором можно совершенствовать основные физические навыки. Так же, программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Данная программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по футболу.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря занятиям физической культурой и спортом, обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку. Программа включает в себя спортивно-оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида

спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Программа включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по модулям обучения. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и содержание работы с юными футболистами, предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к занятиям футболом, начальному обучению технике и тактике; развитию физических качеств в общем плане и с учетом специфики игры футбол. Программа включает проведение практических и теоретических занятий.

Цель программы – ознакомление и прививание интереса у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в выбранном виде спорта. Обучение детей в доступной для них форме, а так же изучение основ техники и тактики игры футбол.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию детей;
- обучение жизненно важным навыкам и умениям в беге, прыжках, подготовка физически развитых, волевых и дисциплинированных спортсменов;
- обучение умению использовать различные виды физических упражнений в самостоятельных и групповых занятиях физической культурой;

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

На ознакомительном уровне основными задачами являются: сохранность контингента, повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий, формирование основ ЗОЖ, обучение техническим элементам. В процессе занятий учащиеся узнают историю развития игры в футбол.

Сроки реализации: Программа рассчитана на один учебный год. Программа ориентирована на обучение детей 5-18 лет. Объем программы - 126 часов (не более 3,5 часов в неделю). Весь учебный материал представлен тремя модулями, в которые включены теоретические и практические занятия.

Формы обучения:

- проведение теоретических занятий (лекции, беседы, демонстрация наглядного материала);
- практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка);

- участие в соревнованиях;
- контрольные испытания.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 1-2 часа. Одно занятие длится 45 минут.

Наполняемость учебных групп: 15 человек.

Планируемые результаты:

- стремление овладеть техникой игры в футбол (ведение, остановка, передача мяча, обучение ложным движениям (финтам));
- расширение знаний по вопросам правил игры;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- знание истории развития футбола;
- освоение тактических приемов игры футбол.

Формы контроля качества образовательного процесса

Основной показатель работы по программе - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности. Два раза в год (октябрь, май) в группе должны проводиться контрольные тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Учебный план (3,5 часа в неделю)

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		практика	теория	всего
1	Теория. Общая физическая подготовка.	32,5	10	42,5
2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Соревнования.	48,5	5	53,5
2	Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания.	30	-	30
Всего:		111	10	126

Модуль № 1 «Теория. Общая физическая подготовка»

Цель: ознакомление и создание условий для развития интереса к занятиям футболом, развитие физических качеств и двигательных умений.

Задачи:

- совершенствование двигательных действий.
- обучение основам технико-тактических приемов в футболе;

- ознакомление с историей развития игры в футбол;
- ознакомление с физиологией и личной гигиеной спортсмена.

Теоретическая подготовка включает в себя правила поведения на занятиях, технику безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния футбола, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Цель: мотивация и привлечение обучающихся к физической культуре через углубленные занятия футболом.

Задачи:

- познакомить с выдающимися футболистами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- воспитывать дисциплинированность, организованность.

Учебный план

Темы:	Теория / часы	Практика / часы	Кол-во часов
Вводное занятие	1	0,5	1,5
Физическая культура и спорт в России	1	0	1
Развитие футбола в России и за рубежом.	1	0	1
Строение и функции организма человека	1	0	1
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	0	1
.Врачебный контроль и самоконтроль	1	0	1
Основные правила игры в футбол	1	0	1
Места занятий, оборудование и инвентарь	1	0	1
Правила безопасности.	1	0	1
Заключительное занятие.	1	0	1
ОФП (подготовительные и общеразвивающие упражнения)	0	32	32
Итого:	10	32,5	42,5

Содержание программы модуля

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим для юного спортсмена. Спортивная форма и защитная экипировка для занятий футболом. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

3. Развитие футбола в России и за рубежом. История развития футбола в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.

4. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Вредное влияние употребление алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

6. Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях футболом. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Понятие о «спортивной форме» утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

7. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок представления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

8. Места занятий, оборудование и инвентарь. Стадионы и спортивные залы для проведения тренировок и соревнований, требования к

его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

9. Правила безопасности.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и стадионе. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение техническим элементам.

10. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Формы контроля: устный опрос, сдача нормативов ОФП.

Модуль № 2. «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Соревнования».

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей обучающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. СФП способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства обучающегося, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Основными средствами СФП являются специальные и специально-подготовительные упражнения, упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта.

Цель: развитие максимальной силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задачи:

- совершенствование двигательных навыков;
- обучение основам технико-тактических приемов в футболе;
- создание условий для укрепления здоровья, содействие гармоничному физическому развитию.

Учебный план

Темы:	Теория/часы	Практика/часы	Количество часов
Развитие быстроты	1	10,5	11,5
Развитие гибкости	-	8,5	8,5
Развитие дистанционной скорости	1	5,5	6,5
Развитие скоростно-силовых качеств	1	8,5	9,5
Развитие специальной выносливости	1	9,5	10,5
Развитие ловкости	1	5	6
Контрольные испытания	-	1	1
Итого:	5	48,5	53,5

Содержание программы модуля

Теоретическая часть:

Влияние СФП на двигательные способности. Основные средства СФП. Основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

Практическая часть:

1. Упражнения для развития быстроты:

- бег с резкими остановками по сигналу тренера;
- челночный бег;
- бег на месте в максимальном быстром темпе;
- повторные бег на коротких отрезках;
- быстрое ведение мяча по прямой;
- прыжковый бег;
- эстафеты;
- подвижные игры.

2. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны;

- выпады;
- шпагаты;
- упражнения в парах;
- перекаты.

3. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое:

- бег с быстрым изменением способа передвижения;
- бег с изменением направления;
- бег с изменением скорости;
- «челночный» бег;

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- приседания с отягощением;
- приседание с партнером;
- подскоки и прыжки после приседа;
- прыжки по ступенькам с увеличением скорости;
- броски набивного мяча на дальность;
- подвижные игры.

5. Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- бег с чередованием с ходьбой;
- бег по пересеченной местности;
- упражнения с набивным мячом;
- игровые упражнения;
- спортивные и подвижные игры

6. Упражнения для развития ловкости:

- кувырки вперед и назад;
- кувырки вперед и назад с мячом;
- прыжки через различные препятствия;
- жонглирование мячом ногами, бедром, головой;
- ведение мяча между конусами на различной скорости;
- эстафеты с элементами акробатики;
- прыжки с места и с разбега;
- подвижные игры.

Форма контроля: контрольно-переводные нормативы.

Модуль № 3 «Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания».

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задачи:

- совершенствование двигательных умений и навыков;
- обучение основным тактическим приемам в футболе;
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.

Учебный план

Тема:	Теория/часы	Практика/часы	Количество часов
Тактическая подготовка	-	9,5	9,5
Инструкторская и судейская практика	-	8	8
Роль и обязанности судейского аппарата	-	7	7
Контрольные испытания	-	5,5	5,5
Итого:	0	30	30

Содержание программы модуля

1. Тактическая подготовка.

Тактика футбола - это способы объединения и реализации двигательных действий спортсменов, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели или взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

В тактической подготовке необходимо выделить следующие основные направления:

- изучение основ и сущности теоретико-методических положений тактики;
- овладение основными элементами, приемами, вариантами тактических действий;
- совершенствование тактического мышления;
- изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности;
- практическую реализацию тактической подготовленности.

В тактической подготовке необходимо выделить следующие основные понятия:

Тактические знания – это совокупность представлений о средствах, видах и формах тактики футбола и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения – это форма проявления сознания футболиста, отражающая его действия на основе тактических знаний (умение разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику).

Тактические навыки – это заученные и автоматически выполняемые комбинации индивидуальных, групповых и командных действий. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного, законченного тактического действия в конкретной соревновательной или тренировочной ситуации.

Тактическое мышление – это мышление футболиста в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Уровень тактической подготовленности футболистов зависит от овладения ими средствами спортивной тактики (техническими приемами и способами их выполнения), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой и командной).

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному тактическому действию выделяют три этапа:

Первоначальное обучение.

Цель данного этапа – освоение основ изучаемого приема или действия. Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения. Начальное обучение, как правило, сопровождается существенным отклонением от оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

Углубленное разучивание.

Цель обучения на этапе – детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык. Происходит необходимая перестройка регуляторных процессов ЦНС (концентрация возбуждения, развитие внутреннего торможения и др.), что способствует правильному, четкому и свободному выполнению изучаемых движений.

Успешному решению задач обучения помогает уточненное и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки.

Этап закрепления и совершенствования.

Основные задачи этого этапа – дальнейшее закрепление освоенных действий, доведение их до уровня автоматизма и формирование навыка надежного применения в игровых условиях. На данном этапе используют весь комплекс методов физического воспитания. Из практических преимущественное применение находит метод вариативного упражнения с широким изменением условий действий. Задачи совершенствования двигательных навыков решаются с помощью следующих методических приемов:

- изменение обстановки, в которой действует футболист;
- изменение функционального и психического состояния футболистов;
- изменение задач в ходе выполнения упражнений.

Основные принципы игры в футбол.

Принципы игры в обороне.

1. Оборона всей командой – на разных стадиях игры в обороне принимают участие все игроки команды.
2. Применение подсказа в обороне – игрок, находящийся ближе к своим воротам руководит действиями партнеров.
3. Соблюдение принципов страховки – позиция страхующего игрока должна быть такой, чтобы он всегда мог своевременно исправить ошибку партнера.
4. Закрывание игрока в опасной зоне – контроль перемещений атакующего игрока и его плотная опека в зоне поражения ворот.
5. Плотность и компактность групповых и командных взаимодействий при организации обороны – создание на футбольном поле сопернику, владеющему мячом, дефицит времени и пространства.
6. Идти на свои ворота в момент удара соперника – необходимо идти на собственные ворота раньше, чем это сделает соперник, чтобы подобрать мяч.
7. Создание искусственного положения вне игры.

Принципы игры в атаке.

1. Индивидуальные действия футболиста без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества) и с мячом (ведение, дриблинг, передачи и удары по воротам) – целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений выбрать наиболее оптимальное.
2. Применение в игровых эпизодах и при стандартных положениях найгранных комбинаций – необходимо усвоить и довести до совершенства структуру комбинации, ее смысл и основные принципы выполнения.

3. После того как команда овладела мячом в ходе игрового эпизода использовать быстрое нападение:

- начальная фаза – переход от обороны к атаке с возвращением игроков, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки и быстрая передача мяча игроку, находящемуся впереди;
- фаза развития – осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки;
- фаза завершения – создание острой или голевой ситуации у ворот соперника с завершающим ударом.

4. Применение позиционного нападения с длительным контролем мяча, маневрированием футболистов по длине и ширине поля и большим количеством игроков, принимающих участие в атаке:

- начальная фаза – переход от обороны к атаке с возвращением игроков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линии атаки и передач мяча одному из открывшихся крайних защитников и опорных полузащитников;
- фаза развития – постепенное продвижение к воротам соперника, осуществляемое за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих. Эти действия происходят в условиях хорошо организованной обороны соперников;
- фаза завершения – создание острой или голевой ситуации у ворот соперника с выходом на ударную позицию атакующих игроков

На основе этих принципов футболисты вместе с тренером разрабатывает план тактических действий на предстоящую игру. После проведенного матча необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

2. Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Такие уроки проводятся с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также для воспитательного значения у занимающихся, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

3. Роль и обязанности судейского аппарата.

Организация судейства соревнований, состоящих более чем из одного матча, возлагается на Главную судейскую коллегию (далее - ГСК) в составе главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря, заместителя главного секретаря. ГСК назначает на каждый матч судейскую бригаду, в состав которой входят – судья матча, два помощника судьи, резервный арбитр из числа судей, работающих на данном соревновании. Решения судейской бригады в ходе матча являются окончательным.

Главный судья – возглавляет ГСК. Проводит назначение судей на матчи. В ходе матча контролирует работу судей, заполняет просмотрные карточки и выставляет оценки.

Заместитель главного судьи – производит назначение и инструктаж помощников судей, составляет таблицу работы членов судейской бригады.

Главный секретарь – готовит судейскую документацию, готовит итоговой отчет о соревновании.

Заместитель главного секретаря – отражает результаты соревнований на информационных стендах, заполняет таблицы результатов.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение:

Формы проведения занятий по программе: учебно-тренировочное занятие.

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка,
- создание благоприятных условий для их развития; принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося; принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы обучения:

- наглядные методы (показ упражнений тренером-преподавателем);
- методы ориентирования (отметки на полу);
- практические методы (обучение двигательным действиям);
- организация и учет контрольных испытаний;
- участие в спортивных соревнованиях;

Материально-техническое оснащение программы:

Формы занятий:

Теория: литература по теме, наглядные пособия, компьютер.

Практика: спортивный зал или футбольное поле, фишки, конусы, секундомер, мячи, гантели.

Список литературы

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. – М., 1974 г.
2. Бойко Е.М., Садовникова Е.А. Психология и педагогика. - М., 2005. - 108 с.
3. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы. – Минск: Народная Асвета, 1998 г.
4. Вайцеховский И.И. Книга тренера. – М.: ФиС, 1990 г.
5. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. - М.: Академия, 2005. - 368 с.
6. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // Физкультура № 2. - с 39.
7. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
8. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья. – Волгоград, 2009 г.
9. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек. – М.: Глобус, 2007 г.
10. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. Образования. – Мозырь: Белый Ветер, 2008 г.
11. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». – Оренбург, 2014г.
12. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
13. Ковалько В. И. Школа физкультминуток. – М.: ВАКО, 2009 г.
14. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
15. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.-116 с.
16. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
17. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. – М., 2005.-224с.
18. Николаева Н. И. Школа мяча. – Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.

19. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:
20. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Советский спорт, 1991 г.