

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«Борисоглебский технологический техникум»**

УТВЕРЖДЕНО

Протокол №1
от 30 августа 2019 года
методического совета
от 30 августа 2019 года

СОГЛАСОВАНО

Директор
ГБПОУ ВО «БТЭТ»
Н.В. Качанова
Качанова
«30» августа 2019 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

спортивная секция «Футбол»

Разработал:
Педагог дополнительного образования
ГБПОУ ВО «БТЭТ»
Маклаков В.Н.

Возраст участников программы:
15-19 лет
Срок реализации программы:
1 год

Направленность: физкультурная

г. Борисоглебск
2019 г.

Пояснительная записка

В ГБПОУ ВО «Борисоглебский технологического-экономического техникума» обучаются студенты, наделенные спортивными способностями, которые любят заниматься физической культурой и спортом. Занятие мини-футболом является весьма действенным методом эстетического, морального, физического и духовного воспитания. В процессе занятий осваивают навыки здорового образа жизни, приобретают теоретические знания в области физической культуры, в том числе мини-футбола, развивают двигательные умения и навыки, воспитывают потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, научаются выполнять технические приемы мини-футбола, воспитывают нравственные и волевые качества, научаются играть в мини-футбол, применяя изученные технические приемы. Для того чтобы студенты имели оздоровительный эффект, овладели технико-тактическими приемами игры, знали основы судейства, выполняли требования по физической подготовке в соответствии с возрастом и вследствие чего научились играть в мини-футбол, разработана программа дополнительного образования студентов техникума спортивной секции «Мини-футбол».

В спортивной секции по мини-футболу занимаются студенты 1-4 курсов в свободное от учебы время. Особенность модифицированной программы в том, что в ней дано общее представление о методах и системах тренировки, отражены особенности технического исполнения элементов и упражнений в мини-футболе. Данные методические указания лежат в основе использования комплексов упражнений на учебных занятиях студентов специализации «мини-футбол», в тренировочном процессе сборной команды техникума по мини-футболу.

Программа по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья студентов и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение студентами необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие студентам умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить студентов к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, получить элементарные теоретические сведения.

Каждая тренировка должна иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание тренировки, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации студентов. Обучение студентов игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико – тактических приемов игры. Организация досуга обучающихся группы риска. Целью обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. содействие гармоничному развитию личности;
2. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у студентов;
3. привитие навыков здорового образа жизни;
4. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
5. обучение двигательным навыкам и умениям;
6. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
7. развитие двигательных умений и навыков;
8. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
9. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Ожидаемые результаты

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект.
2. Студенты овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Студенты должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по мини-футболу.

Студенты должны уметь:

1. Выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. Владеть тактика – техническими приемами мини-футбола, знать основы судейств.

Место проведения тренировок;

Спортивный зал

Продолжительность тренировок - 2 часа

Дни недели: понедельник, среда с 16.00.-18.00.

Данная программа рассчитана на 240 часов.

Содержание программы.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 8 занятий

- Правило поведения в спортивном зале, на тренировках по мини - футболу.
 - Спорт одно из средств развития личности, средство повышения работоспособности.
- Проведение разминки с группой товарищей.
- Правило поведения в спортивном зале, на тренировках по мини - футболу.
 - Контроль тренировочных нагрузок по ЧСС.

II. Техничко-тактические приемы – 84 занятия

1. Техника игры вратаря 20 занятий

- Ловля котящихся и низко летящих мячей
- Ловля полувысоких мячей.
- Ловля высоко летящих мячей.
- Отбивание мяча кулаком
- Отбивание мяча двумя руками.
- Отбивание мяча ногой.
- Ловля низких, полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря.
- Вбрасывание мяча.

2. Удары по мячу ногами 24 занятия

- Внутренней стороной стопы.
- Удары серединой подъема
 - Удар носком.
 - Удар внутренней частью подъёма.
 - Удары внешней частью подъёма.
 - Удар пяткой.
 - Резаный удар внешней частью подъёма.
 - Удары с полулёта.
 - Удары с лёта.

3. Остановка мяча 16 занятий

- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
- Остановка катящегося мяча подошвой.
- Остановка внутренней стороной стопы.

4. Удары по мячу головой 16 занятий

- Удары по мячу головой с места.
- Удары по мячу головой в прыжке.
- Удары головой – удар в броске.
- Удары боковой частью головы.

5. Ведение мяча. 8 занятий

6. Обманные движения 8 занятий

7. Отбор мяча 8 занятий

- Отбор мяча толчком.
- Отбор мяча подкатом.

8. Обработки мяча 8 занятий

Обработка мяча, остановка, передача.

- 9. Обманные действия. 8 занятий**
- Применение финтов.
- 10. Обводка соперника. 8 занятий**
- Ведение мяча обводка соперника.
- 11. Система игры в защите. 8 занятий**
- Защитные действия.
- 12. Тактические особенности мини-футбола. 12 занятий.**
- Открывание.
- Закрывание.
- Ведение и обводка.
- Удары по воротам.
- Диагональные и поперечные передачи.
- 13. Тактические комбинации. 4 занятия.**
- Стенка.
- Тактика игры вратаря.
- 14. Жонглирование в парах, тройках 4 занятия.**
- Жонглирование головой, ногой, на колене.
- 15. Сдача нормативов по специальной подготовке 8 занятий.**
- Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз.
- Жонглирование мяча головой, раз.
- Бег, 30 м с ведением мяча, с.
- Ведение мяча по «восьмерке», с.
- Комплексный тест, с.
- Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий.
- 16. Сдача нормативов по физической подготовке 4 занятия.**
- Бег 30 м с высокого старта, с. Челночный бег, 3*10 м, с. Прыжок в длину с места, см.
Метание набивного мяча (1 кг), м.
- Бег 300 м, с. Подтягивание из виса на перекладине, раз. Отжимания из упора лежа.

I Полугодие

№ занятия	Раздела программы	Тема занятий	Тип занятий	Элементы содержания	Тренировочные упражнения	Вид контроля
1	Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на тренировках по мини - футболу.		Знать требования инструкций. Устный опрос
2			Вводный	Спорт одно из средств развития личности, средство повышения работоспособности. Проведение разминки с		Знать требования инструкций. Устный опрос

				группой товарищей.	
3	Навыки, умения, двигательные действия	Техника игры вратаря	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Рывки из различных ИП 10-15X20 м Ловля котящихся и низко летящих мячей. Ловля полуввысоких мячей Двустороння учебная игра.	Уметь демонстрировать технику
4				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Ловля высоко летящих мячей. Жонглирование в движении по прямой. Двустороння учебная игра.	Уметь демонстрировать технику
5				Специально-беговые и прыжковые упражнения Удары серединой частью подъема Удары носком. Игра «квадрат» Двустороння учебная играм Судейство	Уметь демонстрировать технику
6		Удары по мячу ногами	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Внутренней стороной стопы. Двустороння учебная игра.	Корректировка техники
7				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Удары серединой подъема. Игра в "Квадрат". Двустороння учебная игра.	Корректировка техники
8				Специально-беговые и прыжковые упражнения Метание ф/б и теннисного мячей на дальность. Удар носком. Двустороння учебная игра.	Корректировка техники

				Самостоятельное судейство учебных игр.	
9				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Жонглирование в движении по прямой Удар внутренней частью подъёма. Двусторонняя учебная игра	Корректировка техники
10				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Удары внешней частью подъёма. Жонглирование в движении по прямой Удар внутренней частью подъёма Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику
11				Специально-беговые и прыжковые упражнения Удар пяткой. Резаный удар Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники
12				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Жонглирование в движении по прямой. Удары с полулёта,лёта. Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники
13				Специально-беговые и прыжковые упражнения .Упражнения на развитие силы м Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой.	Уметь демонстрировать
14				Упражнения на развитие силы Жонглирование. Удары	Корректировка техники бега

				с полулёта. Двусторонняя учебная игра.	
15		Остановка мяча	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Метание мяча. Удары с лета. Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику
16				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Остановка мяча. Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику
17				Специально-беговые и прыжковые упражнения Остановка катящегося мяча подошвой. Двусторонняя учебная игра. Самостоятельное судейство учебных игр.	Уметь демонстрировать технику
18				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м. Жонглирование в движении внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику)
19	Навыки, умения, двигательные действия	Удары по мячу головой	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Удары по мячу головой с места. Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику
20				Специально-беговые и прыжковые упражнения Удары по мячу головой с места. Двусторонняя учебная игра	Корректировка движений
21				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из	Корректировка движений

				различных ИП 10-15X20 м Удары головой – удар в броске, прыжке. Двусторонняя учебная игра. . Самостоятельное судейство учебных игр.	
22				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Удары боковой частью головы. Игра в "Квадрат". Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники
23		Ведение мяча.	Совершенствование	Упражнения на развитие силы. Удары боковой частью головы. Удары внешней частью подъёма. Игра в "Квадрат. Двусторонняя учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча
24		Обманные движения	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Финты. Ведения. Двусторонняя учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.
25		Отбор мяча	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Обманные движения. Двусторонняя учебная игра.	Уметь применять в игре
26				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность. Отбор мяча подкатом. Двусторонняя учебная игра. . Самостоятельное судейство учебных игр.	Уметь выполнять технику подката
27		Остановка мяча	повторение	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Остановка катящегося мяча	Уметь демонстрировать технику

				внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	
28				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Остановка катящегося мяча подошвой. Двусторонняя учебная игра. . Самостоятельное судейство учебных игр.	Уметь демонстрировать
29				Специально-беговые и прыжковые упражнения Жонглирование в движении по прямой Внутренней стороной стопы. Игра в "Квадрат". Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику
30				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Метание ф/б и теннисного мячей на дальность. Серединой подъёма. Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику)
31		Удары по мячу головой	повторение	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Удары по мячу головой с места. Двусторонняя учебная игра	Уметь демонстрировать технику
2 полугодие					
32	Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	Повторный	Повторный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на тренировках по мини - футболу.	Знать требования инструкций. Устный опрос

33				Переутомление - признаки и меры предупреждения. Контроль тренировочных нагрузок по ЧСС.	Корректировка движений
34	Навыки, умения, двигательные действия	Обработки мяча	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Обработка мяча, остановка, передача,. Игра в "Квадрат".. Самостоятельное судейство учебных игр.	Корректировка движений
35				Обманные действия.	Совершенствование
		Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Жонглирование в движении по прямой Удар внутренней частью подъёма. Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники		
		Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Удары внешней частью подъёма. Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику		
					Специально-беговые и прыжковые упражнения Удар пяткой. Двусторонняя учебная игра.
				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Резаный удар внешней частью подъёма. Игра в "Квадрат". Двусторонняя учебная	Корректировка техники

				игра. . Самостоятельное судейство учебных игр.	
40				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Жонглирование в движении по прямой Удары с полулёта. Двустороння учебная игра	Уметь демонстрировать
41				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность. Удары с лёта. Двустороння учебная игра.	Корректировка техники бега
42		Удары по мячу головой	повторение	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Удары по мяч головой с места. Двустороння учебная игра	Уметь демонстрировать технику
43		Техника игры вратаря	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Отбивание мяча кулаком Игра в "Квадрат".. Двустороння учебная игра.	Корректировка движений
44				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Отбивание мяча двумя руками. Двустороння учебная игра.	Корректировка техники отбивания
45				Специально-беговые и прыжковые упражнения Жонглирование в движении по прямой. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность Отбивание мяча ногой. Двустороння учебная	Уметь демонстрировать технику

				игра.	
46				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Двусторонняя учебная игра.	
47				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Ловля низких, полуввысоких мячей, летящих в стороне от вратаря. Двусторонняя учебная игра.	
48				Специально-беговые и прыжковые упражнения Вбрасывание мяча. Игра в "Квадрат".. Самостоятельное судейство учебных игр.	
49				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Жонглирование в движении по прямой Из-за плеча. Двусторонняя учебная игра.	
50				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Сбоку. Двусторонняя учебная игра.	
51				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность Снизу. Двусторонняя учебная игра.	Тестирование бег 1000 метров.
52		Обводка	Совершенствование	Специально-беговые и	

		соперника.		прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Ведение мяча обводка соперника. Игра в "Квадрат". Двусторонняя учебная игра	
53		Система игры в защите.	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Защитные действия. Двусторонняя учебная игра.	
54		Тактические особенности мини-футбола	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность. Открывание. Двусторонняя учебная игра. . Самостоятельное судейство учебных игр.	
55				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м. Закрывание Двусторонняя учебная игра.	
56				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Ведение и обводка. Двусторонняя учебная игра.	
57				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Игра в "Квадрат". Удары по воротам. Двусторонняя учебная игра	
58				Передача мяча. По прямой, На ход партнёру. Диагональные и поперечные передачи. Смена позиций.	
59		Тактические комбинации	Совершенствование	Отбор мяча по средствам согласованных действий. Стенка. Скрестное движение.	
60				Специально-беговые и	

				прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Отбивание мяча двумя руками. Тактика игры вратаря Двусторонняя учебная игра.	
6162		Жонглирование в парах, тройках	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения Метание ф/б и теннисного мячей на дальность. Жонглирование головой, ногой, на колене . Двусторонняя учебная игра. Самостоятельное судейство учебных игр.	
63		Удары по мячу ногами	повторение	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники
64				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Удары серединой подъема. Игра в "Квадрат". Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники
65				Специально-беговые и прыжковые упражнения Метание ф/б и теннисного мячей на дальность. Удар носком. Двусторонняя учебная игра. Самостоятельное судейство учебных игр.	Корректировка техники
66				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-	Корректировка движений

				15X20 м Жонглирование в движении по прямой Удары головой – удар в броске Двустороння учебная игра. . Самостоятельное судейство учебных игр.	
67				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Удары боковой частью головы. Игра в "Квадрат". Двустороння учебная игра.	Корректировка техники
68		Ведение мяча.	повторение	Специально-беговые и прыжковые упражнения Удары внешней частью подъёма. Двустороння учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча
69		Обманные движения	повторение	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10- 15X20 м Финты. Двустороння учебная игра.	Корректировка техники ведения
70		Отбор мяча	повторение	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Жонглирование в движении по прямой Отбор мяча толчком. Двустороння учебная игра.	Уметь применять игре
71				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность. Отбор мяча подкатом. Двустороння учебная игра. . Самостоятельное судейство учебных игр.	Уметь выполнять технику подката
72		Техника игры вратаря	повторение	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10- 15X20 м Отбивание	Корректировка движений

				мяча кулаком Игра в "Квадрат".. Двустороння учебная игра.	
73				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Отбивание мяча двумя руками. Двустороння учебная игра.	Корректировка техники отбивания мяча.
74				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Ловля низких, полуввысоких мячей, летящих в стороне от вратаря. Двустороння учебная игра.	
75		Сдача нормативов по специальной подготовке		Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	
76				Жонглирование мяча головой, раз	
77				Бег, 30 м с ведением мяча, с	
78				Ведение мяча по «восьмерке».	

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет			
	15	16	17	18
Бег 30 м с высокого старта, с	5,2	4,9	4,8	4,7
Бег 300 м, с				
Челночный бег, 3*10 м, с	8,3	8,0	7,6	7,4
6-минутный бег, м	1200	1300	1350	1400
Прыжок в высоту с	57	60	64	68

места, см				
Прыжок в длину с места, см	194	197	200	220
Метание набивного мяча (1 кг), м	7,6	8,0	8,4	8,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	6	7	8	10
Отжимания из упора на полу, раз	15	15	16	18

Контрольные упражнения	Возраст, лет				
	15	16	17	18	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	26	30	36	40	
Жонглирование мяча головой, раз	22	24	26	30	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	5,8	5,5	5,1	4,8	
Ведение мяча по «восьмерке», с	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	3	4	4	5	
Для вратарей					
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	4	4	4	5
	2 упражнение	4	4	4	5
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий		4	4	3	4

Литература

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. М.: Советский спорт, 2008.
2. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Юный футболист: Учеб.пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2006.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Футбольные мячи – 3 шт;
- Набивные мячи -3 шт;
- Скакалки – 20 шт.