
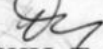


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение городского округа Королёв Московской области «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»  
141091, М.о., г.о.Королев, мкр-н Первомайский, ул.Горького д.16

Рассмотрено:  
на заседании ШМО воспитателей  
и классных руководителей  
Протокол № 1 от «01» 09 2021 г.  
Председатель Квятковская Е.Н. 

Согласовано:  
зам. дир по ВР Квятковская Е.Н.  
«01» 09 2021 г.

Утверждено:   
директор МКОУ ШИ Трифонова Е.В.  
Приказ № 52 от «01» 09 2021 г.

**Рабочая программа  
на 2021-2022 учебный год  
курса «Здоровячок»  
по внеурочной деятельности  
(физкультурно-спортивное направление)  
1а,б.4а классы**

При составлении данной программы использованы:  
-АООП МКОУ ШИ (вариант 1), разработанной в соответствии с примерной адаптированной основной общеобразовательной программой в соответствии с ФГОС ОВЗ (интеллектуальными нарушениями);

Автор программы: Бельский Э.А. учитель физической культуры

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровячок» учебного плана на 2021-2022 уч. г. для обучающихся 1 - 4 классов направлена на создание системы комплексной помощи детям с интеллектуальными нарушениями в освоении АООП начального общего образования (Вариант 1), коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию. В программе дана общая характеристика учебного предмета, информационное и программно-методическое обеспечение, планируемые результаты, содержание учебного предмета.

### **Программа составлена на основе:**

- учебного плана МКОУ ШИ на 2021-22 учебный год;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- АООП МКОУ ШИ (вариант 1), разработанной в соответствии с примерной адаптированной основной общеобразовательной программой в соответствии с ФГОС ОВЗ (интеллектуальными нарушениями);
- Программы воспитания обучающихся МКОУ ШИ г.о. Королев, М.о. 2021 г.

## **Общая характеристика курса**

Программа ориентирована на активизацию двигательного режима детей, расширение их знаний о ЗОЖ, развитие двигательных умений и навыков, формирование у них потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями, формирование у них правильной осанки, улучшения освоения материала учебной программы.

## **Актуальность**

Курс «Здоровячек» поможет формированию у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей с ОВЗ, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

## **Практическая значимость**

Практическая значимость нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, расширению индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Задачи:**

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений

Программа рассчитана на обучение учащихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) и учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

## Система отслеживания результатов.

Результаты внеурочной деятельности курса отображаются в мониторинге по окончании каждого полугодия по пятибальной системе:

- «1» – не имеет представлений
- «2» – знает, но не имеет практических навыков
- «3» – частичное знание и частичное выполнение практических навыков
- «4» – знает, но не выполняет на практике
- «5» – знает, но часто нарушает

### Прогнозируемые личностные результаты

#### 1 класс:

- овладение знаниями и навыками по гигиенической культуре;
- интерес к занятиям физической деятельностью;
- интерес к своему здоровью;
- осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека;
- знание правил ЗОЖ

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии														
		Овладение знаниями и навыками по гигиенической культуре			Интерес к занятиям физической деятельностью			Интерес к своему здоровью			Осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека			Знание правил ЗОЖ		
		Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года

Разделы	Часы	
	1а	1б
Подвижные игры	4	4
Знания о физической культуре	30	28
<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>32</b>

### Содержание курса:

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

#### **Вводное занятие, знакомство с инвентарем.**

Инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарем. Виды инвентаря. Исследование учащихся.

**Теоретические сведения:** Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

**Коррекционные игры:** «Наблюдатель», «Иди прямо», «Пальчиковые игры».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Запрещенное движение».

**Игры с бегом и прыжками:** «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Уголки».

**Народные игры. Разучивание русских народных игр:** «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка».

**Разучивание игр разных народов.** Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка».

**Белорусские народные игры:** «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп-хлоп, убегай!».

**Календарно – тематический план  
1 триместр (1а – 10 часов, 1б – 9 часов)**

№ п/п	Тема	Тип урока	Цель	Наглядность и оборудовани	Количество часов	Дата проведения		Примечание
						1а	1б	
<b>1 модуль (1а – 5 часов, 1б – 5 часов)</b>								
<b>Знания о физической культуре</b>								
1	ОТ ИОТ № 32 Вводное занятие.	Беседа. Изучение нового	Знакомство с планом работы занятий. Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы.	Плакаты	1	01.09	03.09	
2	Полезные привычки.	Беседа. Изучение нового	Знакомство с режимом дня школьника.	Электронная презентация	1	08.09	10.09	
<b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b>								
3	Игра «Совушка».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	15.09	17.09	
4	Игра «Совушка».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь	1	22.09	24.09	

			Выполнять правила общественного порядка и правила игры.					
5	Игра «Слушай сигнал». Мини-игра ко Дню Учителя.	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	29.09	01.10	
<b>2 модуль (1а – 5 часов, 1б – 4 часа)</b>								
6	Игра «Слушай сигнал»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	13.10	15.10	
7	Игра «Удочка»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	20.10	22.10	
8	Игра «Удочка». Подвижные игры народов России.	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь	1	27.10	-	

			Выполнять правила общественного порядка и правила игры.					
<b>Знания о физической культуре</b>								
1	ОТ ИОТ № 32. Поговорим о правилах этикета. Подвижные игры народов России.	Беседа	Изучаем правила питания	Электронная презентация	1	03.11	29.10	
2	ОТ ИОТ № 32. Помоги себе сам.	Беседа	Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам	Электронная презентация	1	10.11	12.11	

**2 триместр (1а – 12 часов, 1б – 11 часов)**

**3 модуль (1а – 6 часов, 1б - 5 часов)**

<b>Игры с бегом и прыжками</b>								
3	ОТ ИОТ №34. Игра «У медведя во бору», «Пустое место». Разучивание спортивных приветствий.	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	24.11	26.11	
4	ОТ ИОТ №34. Игра «У медведя во бору», «Пустое	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь	1	01.12	03.12	



	место»		Выполнять правила общественного порядка и правила игры.					
5	ОТ ИОТ №34. Игра «Пустое место», «Уголки»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	08.12	10.12	
6	ОТ ИОТ №34. Игра «Пустое место», «Уголки»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	15.12	17.12	
7	ОТ ИОТ №34. Игра «Пустое место», «Уголки»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	22.12	-	
<b>Народные игры</b>								
1	ОТ ИОТ №32. Игра «Высокий дуб», «Колдун».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь	1	29.12	24.12	

	Эстафета «Наряжаем елку».		Выполнять правила общественного порядка и правила игры.					
<b>4 модуль (1а – 6 часов, 1б – 6 часов)</b>								
2	ОТ ИОТ №32. Игра «Высокий дуб», «Колдун».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	12.01	14.01	
3	ОТ ИОТ №32. Игра «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	19.01	21.01	
4	ОТ ИОТ №32. Игра «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	26.01	28.01	
5	ОТ ИОТ №32. Игра «Горелки», «Пчёлки и	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь	1	02.02	04.02	

	ласточка»		Выполнять правила общественного порядка и правила игры.					
6	ОТ ИОТ №32. Игра «Горелки», «Пчёлки и ласточка»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	09.02	11.02	
7	Игра «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Эстафета «Вперед, мальчишки».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	16.02	18.02	

**3 триместр (1а – 12 часов, 1б – 12 часов)**

**5 модуль (1а – 5 часов, 1б – 5 часов)**

**Знания о физической культуре**

1	Вредные привычки.	Беседа	Вред от алкоголя.	Плакаты	1	02.03	04.03	
2	Полезные привычки в питании. Эстафета «Вот какие наши	Беседа	Овощи на твоём столе. правила игры.	Плакаты	1	09.03	11.03	

	девочки!»							
<b>Коррекционные игры</b>								
3	Игра «Наблюдатель», «Иди прямо»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила	Инвентарь	1	16.03	18.03	
4	Игра «Наблюдатель», «Иди прямо»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила	Инвентарь	1	23.03	25.03	
5	Пальчиковые игры	Изучение нового	Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев	Инвентарь	1	30.03	01.04	
<b>6 модуль (1а – 7 часов, 1б – 6 часов)</b>								
6	Пальчиковые игры	Закрепление изученного	Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев	Инвентарь	1	13.04	15.04	
7	Игра «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	20.04	22.04	
8	Игра «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь	1	27.04	29.04	

			правила общественного порядка и правила игры.					
9	Игра «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепелочка»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	04.05	06.05	
10	Игра «Точный прыжок». Игра «На страже Родины».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	11.05	13.05	
11	Игра «Точный прыжок»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	18.05	20.05	
12	Игра «Прыжки по полоскам»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	25.05	-	

## Прогнозируемые личностные результаты

### 4класс:

- овладение знаниями и навыками по гигиенической культуре;
- интерес к занятиям физической деятельностью;
- интерес к своему здоровью;
- осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека;
- знание правил ЗОЖ

**Система отслеживания результатов.** Результаты внеурочной деятельности курса отображаются в мониторинге по окончании каждого полугодия по пятибалльной системе:

«1» – не имеет представлений

«2» – знает, но не имеет практических навыков

«3» – частичное знание и частичное выполнение практических навыков

«4» – знает, но не выполняет на практике

«5» – знает, но часто нарушает

№ п/п	Фамилия , имя	Критерии														
		Овладение знаниями и навыками гигиенической культуры			Интерес к занятиям физической деятельностью			Интерес к своему здоровью			Осознание места и физической роли в системе ценностей здорового человека			Знание правил ЗОЖ		
		Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года

**Учебно-тематический план**

Разделы	Часы
Знания о физической культуре	4
Подвижные игры	26
<b>ИТОГО</b>	<b>30</b>

## Содержание курса:

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Вводное занятие, знакомство с инвентарем.**

Инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарем. Виды инвентаря. Исследование учащихся.

**Теоретические сведения:** Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

<b>Подвижные игры</b>	«Музыкальные змейки», «Найди предмет»
<b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b>	«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»
<b>Игры с бегом и прыжками</b>	«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»
<b>Игры с бросанием, ловлей и метанием</b>	«Подвижная цель», «Обгони мяч»
<b>Игры зимой</b>	«Снежком по мячу», «Крепость»
<b>Пионербол</b>	Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра



**Календарно – тематический план**

**4а класс**

**1 триместр (9 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Тип урока</b>	<b>Цель</b>	<b>Наглядность и оборудовани</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Примечание</b>
<b>1 модуль (4 часа)</b>							
<b>Раздел «Вводное занятие»</b>							
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Изучение нового	Ознакомление с техникой безопасности.	Плакаты, Презентация.	1	07.09	
2	Знакомство с инвентарем	Изучение нового	Показ инвентаря	Инвентарь.	1	14.09	
<b>Раздел «Подвижные игры»</b>							
3	Игра «Музыкальные змейки»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	21.09	
4	Игра «Музыкальные змейки». Игра «Обойди учителя».	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	28.09	
<b>2 модуль (5 часов)</b>							
5	Игра «Музыкальные змейки»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь, свисток.	1	12.10	

			правила общественного порядка и правила игры.				
6	Игра «Найди предмет»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	19.10	
7	Игра «Найди предмет»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	26.10	
8	Игра «Найди предмет»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	02.11	
9	Игра «Найди предмет»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и	Инвентарь, свисток.	1	09.11	

правила игры.

**2 триместр (12 часов)**

**3 модуль (6 часов)**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

1	Что такое гигиена?	Изучение нового	Понятие гигиены	Плакаты, презентация	1	23.11	
2	Здоровый образ жизни	Изучение нового	Рассказать о здоровом образе жизни	Плакаты, презентация.	1	30.11	

**Раздел «Игры с элементами общеразвивающих упражнений»**

3	Игра «Светофор», «Фигуры»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	07.12	
4	Игра «Светофор», «Фигуры»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	14.12	
5	Игра «Светофор», «Фигуры»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и	Инвентарь, свисток.	1	21.12	

			правила игры.				
6	Игра «Запрещенное движение». Эстафета с предметами «Наряди елку».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	28.12	
<b>4 модуль (6 часов)</b>							
7	Игра «Запрещенное движение»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	11.01	
<b>Раздел «Игры зимой»</b>							
1	Игра «Снежком по мячу»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	18.01	
2	Игра «Снежком по мячу»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного	Инвентарь, свисток.	1	25.01	

			порядка и правила игры.				
3	Игра «Крепость»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	01.02	
4	Игра «Крепость»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	08.02	

**Раздел «Игры с бросанием, ловлей и метанием»**

5	Игра «Подвижная цель». Игра «Вперед, мальчишки».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	15.02	
---	--	-----------------	--	---------------------	---	-------	--

**2 триместр (9 часов)**

**5 модуль (4 часа)**

6	Игра «Подвижная цель». Эстафета «Вот какие	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь, свисток.	1	01.03	
---	--	-----------------------	--	---------------------	---	-------	--

	наши девчонки».		правила общественного порядка и правила игры.				
7	Игра «Подвижная цель»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	15.03	
8	Игра «Обгони мяч»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	22.03	
9	Игра «Обгони мяч»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	29.03	

**6 модуль (5 часов)**

**Раздел «Игры с бегом и прыжками»**

1	Игра «Кто обгонит?», «Пустое место»,	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь, свисток.	1	12.04	
---	--------------------------------------	-----------------	---	---------------------	---	-------	--

	«Бездомный заяц»,		Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
2	Игра «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц»,	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	19.04	
3	Игра «Волк во рву», «Два Мороза»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	26.04	
<b>Раздел «Пионербол»</b>							
5	Игра «Пионербол». Игра «На страже Родины».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	17.05	
6	Игра «Пионербол»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь, свисток.	1	24.05	

			Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
--	--	--	---	--	--	--	--



## Список литературы.

1. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко. - М.: Советский спорт, 2003. - 116 с.
2. Романенко А.Н. Джус., О.Н., Доганин, «Тренировка футболистов», 2 издание, переработанное, и доп., - К.: Здоровья, 1984г..
3. Андреев С.Н. «Футбол в школе», - М., 1986г.
4. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1 -го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР (авторы: Сучилин А.А., Андреев С.Н. и др.) – М., 1985г.
5. Сергеев С.А. «Повышение адаптивных возможностей организма подростка с задержкой психического развития в условиях расширенного двигательного режима школьного обучения». Диссертационная работа. 2003г.
6. Тренировка юных футболистов/В.В.Варюшин – М.: Физкультура, образование и наука, 1997г.
7. Основы юношеского спорта/ В.П.Филин, Н.А.Фомин.- М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
9. Уроки физической культуры в 4-6 классах, 7-8 классах средней школы, «Просвещение», М., 1996 г.
10. Спортивные игры, «Просвещение», М., 1988 г.