



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение городского округа Королёв Московской области «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»  
141091, М.о., г.о.Королёв, 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)  
2, 3 классы**

Автор программы:  
Новичков Р.М. учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровячок» учебного плана на 2021-2022 уч. г. для обучающихся 2, 3 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 следующих нормативных документов:**

- 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

### 2 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

### 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

№ 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

### Учебно-тематический план

Разделы	Часы
Знания о физической культуре	4
Подвижные игры	29
ИТОГО	33

## 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>	«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»
<b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b>	«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»
<b>Игры с бегом и прыжками</b>	«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место»
<b>Игры с бросанием, ловлей и метанием</b>	«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»
<b>Игры зимой</b>	«Лучшие стрелки»

Календарно – тематический план  
2а класс  
1 триместр (9 часов)

№ п/п	Тема	Тип урока	Цель	Наглядность и оборудовани	Количество часов	Дата проведения	Примечание
<b>1 модуль (5 часов)</b>							
<b>Раздел «Вводное занятие»</b>							
1	ОТ ИОТ № 32. Вводное занятие	Изучение нового	Ознакомление с техникой безопасности.	Плакаты, Презентация.	1	02.09	
2	ОТ ИОТ № 32. Знакомство с инвентарем	Изучение нового	Показ инвентаря	Инвентарь.	1	09.09	
<b>Раздел «Подвижные игры»</b>							
3	Игра «Отгадай по голосу», «Карусели»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	16.09	
4	Игра «Отгадай по голосу», «Карусели»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	23.09	
5	Игра «Отгадай по голосу», «Карусели».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь, свисток.	1	30.09	



	Мини-игра «Обойди учителя».		Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
<b>2 модуль (4 часа)</b>							
6	Игра «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	14.10	
7	Игра «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	21.10	
8	Игра «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	28.10	
9	Игра «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь, свисток.	1	11.10	

	мешок»		Выполнять правила общественного порядка и 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	25.11	
2	Здоровый образ жизни	Изучение нового	Рассказать о здоровом образе жизни	Плакаты, презентация.	1	02.12	

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

3	Игра «Салки маршем», «Повторяй за мной».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	09.12	
4	Игра «Салки маршем», «Повторяй за мной».	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	16.12	
5	Игра «Салки маршем»,	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время	Инвентарь, свисток.	1	23.12	

	«Повторяй за мной».		игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
6	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Эстафета «Наряжаем елку».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	30.12	
<b>4 модуль (6 часов)</b>							
7	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	13.01	
<b>Раздел «Игры зимой»</b>							
1	Игра «Лучшие стрелки»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	20.01	
2	Игра «Лучшие	Повторение	Знать правила и	Инвентарь,		27.01	

	стрелки»	изученного	поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	свисток.	1		
3	Игра «Лучшие стрелки»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	03.02	
4	Игра «Лучшие стрелки»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	10.02	
<b>Раздел «Игры с бросанием, ловлей и метанием»</b>							
5	Игра «Охотники и утки». Игра с соревновательными элементами «Вперед, мальчишки».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	17.02	

**3 триместр (12 часов)**

**5 модуль (5 часов)**

6	Игра «Охотники и утки»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	03.03	
7	Игра «Охотники и утки».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	10.03	
8	Игра «Кто дальше бросит?»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	17.03	
9	Игра «Кто дальше бросит?»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и	Инвентарь, свисток.	1	24.03	

			правила игры.				
10	Игра «Кто дальше бросит?»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	31.03	
<b>5 модуль (7 часов)</b>							
<b>Раздел «Игры с бегом и прыжками»</b>							
1	Игра «У ребят порядок строгий».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	14.04	
2	Игра «У ребят порядок строгий».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	21.04	
3	Игра «Кто быстрее?».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного	Инвентарь, свисток.	1	28.04	

			порядка и правила игры.				
4	Игра «Кто быстрее?». Игра «На страже Родины».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	05.05	
5	Игра «У медведя во бору».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	12.05	
6	Игра «У медведя во бору».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	19.05	
7	Игра «У медведя во бору».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и	Инвентарь, свисток.	1	26.05	

		правила игры.				
--	--	---------------	--	--	--	--



## Прогнозируемые личностные результаты

### 3 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

### 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 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

### Учебно-тематический план

<b>Разделы</b>	<b>Часы</b>
Знания о физической культуре	4
Подвижные игры	29
<b>ИТОГО</b>	<b>33</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>	«Два сигнала», «Запрещенное движение»
<b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b>	«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»
<b>Игры с бегом и прыжками</b>	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»

<b>Игры с бросанием, ловлей и метанием</b>	«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»
<b>Игры зимой</b>	«Вот так карусель!», «Снегурочка»

**Календарно – тематический план  
За класс  
1 триместр (9 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Тип урока</b>	<b>Цель</b>	<b>Наглядность и оборудование</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Примечание</b>
<b>1 модуль (5 часов)</b>							
<b>Раздел «Вводное занятие»</b>							
1	ОТ ИОТ № 32. Вводное занятие	Беседа	Ознакомление с техникой безопасности.	Плакаты, Презентация.	1	02.09	
2	ОТ ИОТ № 32. «Здоровый образ жизни, что это?»	Беседа	Повторение пройденного материала.	Инвентарь.	1	09.09	
<b>Раздел «Подвижные игры»</b>							
3	Игра «Два сигнала»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	16.09	
4	Игра «Два сигнала»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	23.09	
5	Игра «Два	Закрепление	Знать правила и	Инвентарь,	1	30.09	

	сигнала». Игра «Обойди учителя».	изученного	поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	свисток.			
<b>2 модуль (4 часа)</b>							
6	Игра «Запрещенное движение»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	14.10	
7	Игра «Запрещенное движение»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	21.10	
8	Игра «Запрещенное движение»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	28.10	
9	Игра	Закрепление	Знать правила и	Инвентарь,	1	11.10	

	«Запрещенное движение»	изученного	поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	свисток.			
--	------------------------	------------	--	----------	--	--	--

**2 триместр (12 часов)**

**3 модуль (6 часов)**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

1	Что такое гигиена?	Изучение нового	Понятие гигиены	Плакаты, презентация	1	25.11	
2	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	Изучение нового	Рассказать о здоровом образе жизни	Плакаты, презентация.	1	02.12	

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

3	Игра «Шишки, желуди, орехи»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	09.12	
4	Игра «Шишки, желуди, орехи»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	16.12	

5	Игра «Шишки, желуди, орехи»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	23.12	
6	Игра «Самые сильные». Эстафета с предметами «Наряжаем елку».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	30.12	
<b>4 модуль (6 часов)</b>							
7	Игра «Самые сильные»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	13.01	
<b>Раздел «Игры зимой»</b>							
1	Игра «Вот так карусель!»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и	Инвентарь, свисток.	1	20.01	

			правила игры.				
2	Игра «Вот так карусель!»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	27.01	
3	Игра «Снегурочка»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	03.02	
4	Игра «Снегурочка»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	10.02	
<b>Раздел «Игры с бросанием, ловлей и метанием»</b>							
5	Игра «Зоркий глаз», «Попади в цель». Эстафета «Вперед, мальчишки».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и	Инвентарь, свисток.	1	17.02	



			правила игры.				
--	--	--	---------------	--	--	--	--

### 3 триместр (12 часов)

#### 5 модуль (5 часов)

6	Игра «Зоркий глаз», «Попади в цель»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	03.03	
7	Игра «Зоркий глаз», «Попади в цель». Игра «Вот какие наши девчонки».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	10.03	
8	Игра «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	17.03	
9	Игра «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь, свисток.	1	24.03	

			правила общественного порядка и правила игры.				
10	Игра «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	31.03	
<b>6 модуль (7 часов)</b>							
<b>Раздел «Игры с бегом и прыжками»</b>							
1	Игра «Пятнашки маршем»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	14.04	
2	Игра «Пятнашки маршем»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	21.04	
3	Игра «Точный прыжок».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь, свисток.	1	28.04	

			Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
4	Игра «Точный прыжок»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	05.05	
5	Игра «К своим флажкам». Мини-игра «На страже Родины».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	12.05	
6	Игра «К своим флажкам»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	19.05	
7	Игра «Прыжки по полоскам»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь, свисток.	1	26.05	

			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.