

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №478
Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

Рассмотрено и принято
решением Педагогического совета
ГБОУ средней школы № 478
Протокол от «31» августа 2026г. №1



Утверждаю
Директор ГБОУ средней школы № 478
М.М. Кожемякина
Приказ от «31» августа 2026г. № 291

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ОФП Футбол»
(платные образовательные услуги)**

Физкультурно-спортивная направленность

2026/2027 учебный год

Возраст обучающихся: от 7 до 11 лет

Срок реализации один год

96 часа

**составил: педагог дополнительного
образования
Маркин Николай Николаевич**

Санкт-Петербург
2026

Оглавление

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ.....	4
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	5
СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	7
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	7
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	8
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ	8
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	10
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	12
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	12
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.....	14

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон РФ «Об образовании» (29 декабря 2012 года N 273-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования) (для V-VII классов образовательных организаций);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее - ФГОС среднего общего образования);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе усвоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах развития и совершенствования его природы.

Движение для ребёнка – это естественное состояние, это средство познания мира. Школьная среда немилосердно подавляет двигательную потребность ребёнка, а урок физической культуры не в состоянии целиком заполнить образовавшийся вакуум. Дополнительные занятия физической культурой и спортом можно рассматривать как предоставление учащимися возможностей для получения дополнительного образования в ходе занятий избранным видом спорта.

Футбол – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность.

Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими интеллектуальные способности.

В последние десятилетия футбол стал всё больше завоёвывать популярность по сравнению с другими видами спорта. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений футбол и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, что позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего развития школьников, заложить основу самостоятельной двигательной деятельности. Содержание программы направлено на формирование у школьников основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

Направленность программы «Футбол» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных отделениях физкультурно-спортивной направленности для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Особенностью программы являются следующие моменты:

- Программа осуществляет упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий.
- Развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол
- Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.
- Программа ориентирована на учащихся, не проходивших специального отбора по уровню двигательных навыков и ранее не занимающихся футболом.

Адресат

Программа предназначена для учащихся 1-4 классов от 7 до 10 лет.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- дать знания о футболе, его истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- обучение технике игры;
- обучение тактике игры.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Условия реализации общеразвивающей программы.

Условия набора

В группу могут вступить все желающие, не имеющие медицинские противопоказания. Группа формируется до 15 человек.

Продолжительность образовательного процесса: 1 год.

Форма организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 3 часа в неделю, в год 96 часа.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- мячи футбольные 20шт;
- футбольные мини-ворота 4шт;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- секундомер – 2шт;
- накидки -20шт;
- фишки- 20шт;
- конусы – 20 шт.

Особенности организации образовательного процесса.

Для детей 1-4 классов необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся в спортивном зале, с применением спортивного инвентаря и оборудования.

Приемы и методы учебно-воспитательного процесса:

- групповой;
- игровой;
- повторный;
- соревновательный;
- просмотр видео материала;
- посещение и последующее обсуждение соревнований.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Занятия строятся так, чтобы обучающийся сам находил нужное решение, опираясь на свой опыт.

Занятие по технической, тактической, общефизической подготовке проводится в режиме учебно-тренировочных и игровых упражнений.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Основы знаний по футболу.	4	4	-	
2	ОФП	15	1	14	Педагогическое наблюдение, педагогический анализ, тестирование
3	Подвижные игры	12		11	
4	Техника ведения мяча	22	1	20	Педагогическое наблюдение, педагогический анализ, тестирование
5	Техника ударов по мячу и остановок мяча	22	2	20	Педагогическое наблюдение, педагогический анализ, тестирование
6	Футбол по упрощенным правилам.	15	-	17	Педагогическое наблюдение
7	Соревнования, экскурсии, мероприятия.	6	-	6	
	Всего:	96	8	88	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Врачебный контроль при занятиях футболом.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.

Основы знаний по футболу. Развитие футбола в России. Российские юношеские соревнования.

ОФП. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и ног. Упражнения без предметов: в различных исходных положениях на месте и в движении, в парах у гимнастической стенки. Бег с ускорением, эстафетный бег. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для игры в футбол.

Подвижные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр (, футбол). «Передача мячей», «Гонка мячей по кругу», «Салки ногами», «Не давай мяч водящему», «Не теряй мяч», «Веселый мяч».

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Обычный бег, бег скрестным шагом, бег спиной, бег приставными шагами. Прыжки толчком одной ногой, прыжки толчком двумя ногами. Остановки выпадам и прыжком. Повороты переступания, прыжком на опорной ноге.

Техника ведения мяча. Ведение внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема.

Техника ударов по мячу и остановок мяча. Удары по мячу ногой, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу. Остановка мяча ногой, внутренней стороной стопы, подошвой.

Футбол по упрощенным правилам. Футбол без аутов, но с угловыми.

Соревнования, мероприятия.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи

Обучающие:

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- дать знания о футболе, его истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- обучить технике игры.

Развивающие:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества;
- развитие устойчивого интереса к занятиям футболом
- развить скоростные и скоростно-силовые способности.

Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

№	Дата	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1.		1.Техника безопасности на занятиях. Значение и содержание самоконтроля.	1
2.		1.Техника безопасности на занятиях. Врачебный контроль при занятиях футболом.	1
3.		1.Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.	1
4.		1.Развитие футбола в России. Российские юношеские соревнования.	1
5.		2. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и ног.	1
6.		2. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и ног.	1
7.		2. Бег с ускорение, эстафетный бег.	1
8.		2. Бег с ускорение, эстафетный бег.	1

9.	2. Развитие координационных способностей.	1
10.	2. Развитие скоростных способностей.	1
11.	2. Развитие гибкости.	1
12.	2. Круговая тренировка	1
13.	2. Круговая тренировка	1
14.	2. Круговая тренировка	1
15.	3. Подвижная игра с элементами футбола.	1
16.	3. Подвижная игра с элементами футбола.	1
17.	3. Подвижная игра с элементами футбола.	1
18.	3. Подвижная игра с элементами футбола.	1
19.	3. Подвижная игра с элементами футбола.	1
20.	3. Подвижная игра с элементами футбола.	1
21.	3. Подвижная игра с элементами футбола.	1
22.	5. Техника ведения мяча внешней частью подъема.	1
23.	5. Техника ведения мяча внешней частью подъема.	1
24.	5. Техника ведения мяча внешней частью подъема.	1
25.	5. Ведения мяча внешней частью подъема.	1
26.	5. Ведения мяча внешней частью подъема.	1
27.	5. Ведения мяча внешней частью подъема.	1
28.	5. Ведения мяча внешней частью подъема.	1
29.	5. Техника ведения мяча средней частью подъема.	1
30.	5. Техника ведения мяча средней частью подъема.	1
31.	5. Ведения мяча средней частью подъема.	1
32.	5. Ведения мяча средней частью подъема.	1
33.	5. Ведения мяча средней частью подъема.	1
34.	5. Техника ведения мяча внутренней частью подъема.	1
35.	5. Техника ведения мяча внутренней частью подъема.	1
36.	5. Ведения мяча внутренней частью подъема.	1
37.	5. Ведения мяча внутренней частью подъема.	1
38.	5. Ведения мяча внутренней частью подъема.	1
39.	5. Ведения мяча внутренней частью подъема.	1
40.	6. Техника ударов по неподвижному мячу.	1
41.	6. Удары по неподвижному мячу.	1
42.	6. Удары по неподвижному мячу.	1
43.	6. Удары по неподвижному мячу.	1
44.	6. Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы.	1
45.	6. Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы.	1
46.	6. Удары по мячу внутренней стороной стопы.	1
47.	6. Удары по мячу внутренней стороной стопы.	1
48.	6. Техника ударов по мячу внутренней частью подъема.	1
49.	6. Техника ударов по мячу внутренней частью подъема.	1
50.	6. Удары по мячу внутренней частью подъема.	1
51.	6. Удары по мячу внутренней частью подъема.	1
52.	6. Техника остановки мяча ногой.	1
53.	6. Техника остановки мяча ногой.	1
54.	6. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
55.	6. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
56.	6. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
57.	6. Остановка мяча подошвой.	1
58.	6. Остановка мяча подошвой.	1
59.	6. Остановка мяча подошвой.	1
60.	7. Футбол по упрощенным правилам.	1
61.	7. Футбол по упрощенным правилам.	1
62.	7. Футбол по упрощенным правилам.	1

63.		8. Соревнование.	1
64.		8. Соревнование.	1
65.		8. Коллективное мероприятие. Новый год.	1
66.		1. Техника безопасности на занятиях. Значение и содержание самоконтроля.	1
67.		1. Техника безопасности на занятиях. Врачебный контроль при занятиях футболом.	1
68.		1. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.	1
69.		1. Развитие футбола в России. Российские юношеские соревнования.	1
70.		2. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и ног.	1
71.		2. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и ног.	1
72.		2. Бег с ускорением, эстафетный бег.	1
73.		2. Бег с ускорением, эстафетный бег.	1
74.		2. Развитие координационных способностей.	1
75.		2. Развитие скоростных способностей.	1
76.		2. Развитие гибкости.	1
77.		2. Круговая тренировка	1
78.		2. Круговая тренировка	1
79.		2. Круговая тренировка	1
80.		3. Подвижная игра с элементами футбола.	1
81.		3. Подвижная игра с элементами футбола.	1
82.		3. Подвижная игра с элементами футбола.	1
83.		3. Подвижная игра с элементами футбола.	1
84.		3. Подвижная игра с элементами футбола.	1
85.		3. Подвижная игра с элементами футбола.	1
86.		5. Техника ведения мяча внешней частью подъема.	1
87.		5. Техника ведения мяча внешней частью подъема.	1
88.		5. Техника ведения мяча внешней частью подъема.	1
89.		5. Ведения мяча внешней частью подъема.	1
90.		5. Ведения мяча внешней частью подъема.	1
91.		5. Ведения мяча внешней частью подъема.	1
92.		5. Ведения мяча внешней частью подъема.	1
93.		5. Техника ведения мяча средней частью подъема.	1
94.		5. Техника ведения мяча средней частью подъема.	1
95.		5. Ведения мяча средней частью подъема.	1
96.		8. Соревнование.	1
		Всего	96

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- овладение основами технических и тактических действий, приёмами и физическими упражнениями футбола, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- способность осуществлять судейство соревнований по футболу, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.10.2026	31.05.2027	32	96	96	3 раза в неделю по 1 часу

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Физическая и техническая подготовка оценивается испытаниями по следующим контрольным нормативам:

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	
		7-9	10-11
1	Бег 30 м (сек)	5,1	5,0
2.	6-минутный бег	1400	1500
5.	Прыжок в длину с места с двух ног (см)	195	200
6.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4	6,3
7.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45	50
8.	Жонглирование мячом головой/ногами (кол-во раз)	20/40	50/70
9.	Удар по мячу ногой на лев. /пр. точность в ворота верхом из 10 попыток.	9	9
10.	Вбрасывание мяча из аута из 3 попыток (м)	20	22

11.	Ведение мяча с обводом стоек и удар по воротам (сек)	9,3	9,2
-----	--	-----	-----

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале, оснащённом необходимым инвентарем.

Форма организации деятельности:

- учебно-тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях.

Методы обучения:

Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Мировой спорт за 100 лет. Факты, события, рекорды. – М.: Рипол Классик, 2017. – 31с.
2. Сорокин А.А. Организация спортивного питания юных футболистов. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 33с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка «техники игровых эпизодов», начинающих после остановки игры: моногр./Б.Г. Чирва. М.: Дивизион, 2017. -31с.
2. Кузнецов А.А., Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет)// Олимпия.Человек.- М., 2007
3. Кузнецов А.А., Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет)// Олимпия.Человек.- М., 2007
4. Кузнецов А.А., Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (8-10 лет)// Олимпия.Человек.- М., 2007
5. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. –М.: Советский спорт, 2007
6. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и путь решения. – М.: Советский спорт, 2006.