

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
Каменск - Уральского городского округа Свердловской области

Рассмотрено:
На заседании ШМО
 / А.С. Дерикова
Протокол № 1
от 30.08.2021г.

Согласовано:
Зам. директора по ВР
 / Е.А. Ширяева
от 30.08.2021г.

Утверждаю:
Директор школы
 / И.В. Маркова
Приказ № 144-02
от 31.08.2021г.
Школа
№ 2


**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:
Дерикова А.С.,
учитель физической культуры.

2021 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Цель и задачи программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
2. Содержание программы	7
2.1. Учебный план	7
2.2. Содержание учебного плана на три года обучения	13
3. Комплекс организационно-педагогических условий	22
3.1. Условия реализации программы	22
3.2. Оценочные материалы	22
3.3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	24
4. Список литературы	28
Приложение № 1	

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка (ОФП)» **физкультурно – спортивной** направленности составлена на основе авторской программы «Общая физическая подготовка» Хоревой Е.А.

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их физическому здоровью.

Новизна: Содержание данной программы соответствует современным требованиям и предусматривает формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие, укрепление здоровья и профилактику различных заболеваний посредством физических упражнений. Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» приобщает к систематическим занятиям физической культурой, а посредством корригирующей гимнастики способствует укреплению мышечного корсета обучающихся, что очень важно при больших нагрузках современных школьников. Она также учит применять приобретенные знания, умения, навыки в повседневной жизни, направлена на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, воспитание морально - волевых качеств, приобретение опыта общения в коллективе.

Актуальность: В последние десятилетия наблюдается прогрессирующее ограничение двигательной активности обучающихся в связи с перегрузкой их учебными занятиями, компьютером, телевизором и т.д., что вызывает сердечно - сосудистые, нарушение осанки, нарушение обмена веществ и другие отклонения в здоровье. Естественно, что одним из условий, обеспечивающих здоровье, является, рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность.

Данная программа является фундаментом для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности обучающихся.

Педагогическая целесообразность: Систематическая двигательная активность оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам. Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние.

Занятия строятся соответственно возрастным особенностям: определяются методы проведения занятий, подход к распределению заданий, организуется индивидуальная и групповая работа, планируется время для теории и практики.

Основными формами учебно - воспитательного процесса являются: групповые практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности.

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов работы, анализ, оценка.

Срок реализации программы 3 года обучения для детей 7-14 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Всего 72 часа. Всего за 3 года обучения 216 часов.

Спортивное объединение учащихся «Общая физическая подготовка» - это объединение учащихся по интересам.

Программа имеет практическую направленность.

4.1. Цель и задачи программы.

Цель программы: Создание условий для совершенствования физической подготовленности и физического развития детей посредством общей физической подготовки.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Образовательные:

- обучать основам техники выполнения физических упражнений;
- формировать необходимые знания в области физической культуры.

2. Развивающие и оздоровительные:

- повышать физиологическую активность всех систем организма;
- способствовать профилактике и коррекции заболеваний опорно - двигательного аппарата;
- сохранять и укреплять здоровье;
- развивать двигательные способности;
- повышать физическую подготовленность.

3. Воспитательные:

- воспитывать потребность в умении самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- содействовать воспитанию волевых, смелых, дисциплинированных, социально - активных и ответственных детей.

1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Результаты освоения программного материала дополнительного образования по ОФП в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также

в умении использовать занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями о личной гигиене;
- владение знаниями о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- владение спортивной терминологией.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: • владение умением применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы по ОФП в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

- владение способами проведения разнообразных форм занятий;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программного материала по ОФП. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической подготовке в полном объеме;
- способность обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: • способность проводить самостоятельные занятия по формированию правильной осанки, выполнять комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

В области коммуникативной культуры: • способность доступно излагать знания.

В области физической культуры: • способность выполнять индивидуальные комплексы по оздоровительной гимнастике и физической подготовке.

Ожидаемые результаты:

- укрепление мышечного корсета;
- ответственное отношение к своему здоровью;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- умение правильно выполнять физические упражнения;
- устойчивый интерес к занятиям физической культуры и спорта;
- воспитанность духовно - нравственных и волевых качеств.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план.

Виды программного материала	1 год	2 год	3 год
1. Теоретическая подготовка	3	3	3
2. Общая физическая подготовка	50	50	50
2.1 Гимнастика	14	14	12
2.2 Легкая атлетика	14	14	14
2.3 Элементы спортивных и подвижных игр	22	22	24
3. Корректирующая гимнастика	14	14	14
4. Контрольные нормативы	3	3	3
5. Соревновательная деятельность	2	2	2
ВСЕГО:	72	72	72
Итого: 216 часов			

Учебный план первого года обучения (стартовый)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	3				
1.	Вводное занятие. Основы теории физической культуры и спорта	1	1	0	Беседа, тренировка	Контрольные упражнения
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой	1	1	0	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.	Основы гигиены. Проведение закаливающих процедур. Режим дня.	1	1	0	Беседа, практические занятия	Тестирование
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	50				
2.1	Гимнастика	14	2	12	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.2	Легкая атлетика	14	2	12	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.3	Элементы спортивных и подвижных игр	22	2	20	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие, тренировочное соревнование	Выполнение упражнений
3.	<i>Корригирующая гимнастика</i>	14				
3.1	Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы	10	1	9	Беседа, восстановительно-профилактические и оздорови-	Выполнение упражнений

					тельные мероприятия	
3.2	Дыхательная гимнастика	2	1	1	Беседа, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия	Выполнение упражнений
3.3	Пальчиковая гимнастика	2	0	2	Беседа, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия	Выполнение упражнений
4.	Контрольные нормативы	3	0	3	Занятия по индивидуальным планам, диагностика физической подготовленности	Результат физической подготовки по ОФП
5.	Соревновательная деятельность	2	0	2	Товарищеские соревнования	Результат участия в соревнованиях
ВСЕГО:		72				

Учебный план второго года обучения (базовый)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	3				
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой	1	1	0	Беседа, тренировка	Контрольные упражнения
2.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы	1	1	0	Беседа, групповое учебно-тренировоч-	Выполнение упражнений

					ное занятие	
3.	Движение – это жизнь. Значение занятий физической культурой	1	1	0	Беседа, практические занятия	Тестирова- ние
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	50				
2.1	Гимнастика	12	2	10	Беседа, групповое учебно- тренировоч- ное занятие	Выполне- ние упражнений
2.2	Легкая атлетика	14	2	12	Беседа, групповое учебно- тренировоч- ное занятие	Выполне- ние упражнений
2.3	Элементы спортивных и подвижных игр	24	2	22	Беседа, групповое учебно- тренировоч- ное занятие, тренировоч- ное соревнова- ние	Выполне- ние упражнений
3.	<i>Корригирующая гимнастика</i>	14				
3.1	Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы	10	1	9	Беседа, восстанови- тельно- профилакти- ческие и оздорови- тельные мероприятия	Выполне- ние упражнений
3.2	Дыхательная гимнастика	2	1	1	Беседа, восстанови- тельно- профилакти- ческие и оздорови- тельные мероприятия	Выполне- ние упражнений
3.3	Пальчиковая гимнастика	2	0	2	Беседа, восстанови- тельно- профилакти- ческие и оздорови-	Выполне- ние упражнений

					тельные мероприятия	
4.	Контрольные нормативы	3	0	3	Занятия по индивидуальным планам, диагностика физической подготовленности	Результат физической подготовки по ОФП
5.	Соревновательная деятельность	2	0	2	Товарищеские соревнования	Результат участия в соревнованиях
ВСЕГО:		72				

Учебный план третьего года обучения (продвинутый)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	3				
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой	1	1	0	Беседа, тренировка	Контрольные упражнения
2.	Признаки утомления. Закономерности двигательной активности спортивной тренировки	1	1	0	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.	Оказание первой помощи на занятиях ФК	1	1	0	Беседа, практические занятия	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка	50				
2.1	Гимнастика	10	2	8	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.2	Легкая атлетика	14	2	12	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.3	Элементы спортивных и	26	4	22	Беседа,	Выполне-

.	подвижных игр				групповое учебно-тренировочное занятие, тренировочное соревнование	ние упражнений
3.	<i>Корригирующая гимнастика</i>	14				
3.1	Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы	10	1	9	Беседа, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия	Выполнение упражнений
3.2	Дыхательная гимнастика	2	1	1	Беседа, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия	Выполнение упражнений
3.3	Пальчиковая гимнастика	2	0	2	Беседа, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия	Выполнение упражнений
4.	<i>Контрольные нормативы</i>	3	0	3	Занятия по индивидуальным планам, диагностика физической подготовленности	Результат физической подготовки по ОФП
5.	<i>Соревновательная деятельность</i>	2	0	2	Товарищеские и календарные соревнования	Результат участия в соревновании
	ВСЕГО:		72			

2.2. Содержание учебного плана на три года обучения.

Содержание первого года обучения (стартовый)

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Основы теории физической культуры и спорта. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности, правила и формы занятий физическими упражнениями. Основные компоненты физической культуры личности. Порядок, расписание, сведения о воздействии физических упражнений на функциональные системы организма. значение медицинского допуска и осмотра.

1.2. Правила поведения техники безопасности на занятиях. Поведение на улице во время продвижения к месту занятия, на учебно - тренировочном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

1.3. Основы гигиены. Проведение закаливающих процедур, режим дня. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведение закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим. Гигиенические требования к одежде, обуви. Личная гигиена. Значение и способы закаливания.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Значение правильной техники для достижения спортивных результатов. Основные способы техники выполнения физических упражнений. Типичные ошибки при освоении техники. Гимнастические упражнения являются одной из основных частей учебно - спортивных занятий. В программный материал 1 года обучения входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные движения.

Построения и перестроения: в шеренгу, колонну, круг; в круг шеренгой, колонной; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом; перестроение по два в шеренге, колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и "противоходом" .

Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Упражнения без предметов.

Для рук: поднятие и опускание рук в различном темпе; сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (упор на стенке, на гимнастической скамейке); рывки одновременно обеими руками и одновременно.

Для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговое вращение туловищем; поднятие согнутых ног из положения , лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа на животе, ноги удерживаются партнером.

Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами; поднятие на носки; полуприседания и приседания в медленном и быстром темпе; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания; подскоки из различных положений ног; различные прыжки.

Упражнения с предметами.

С мячами: поднятие и опускание мяча прямыми, согнутыми руками вперед, в стороны, вверх; то же одной рукой; броски малого мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутых руках; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседания и вставания с мячом в руках; прыжки через мяч; наклоны, повороты туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Лазания и перелезания: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально и по диагонали; переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях.

Равновесие: стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через препятствия; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев; упор, стоя на коленях, сед, повороты на носках одной ноге; повороты прыжком на 90, 180 градусов.

Висы: вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках; вис на низкой перекладине, на прямых руках; вис на перекладине, на согнутых руках.

Акробатические упражнения: упоры (присев, согнувшись, сзади, на локтях); седы (ноги вместе и врозь, на пятках, углом); группировки; перекаты назад в группировке; кувырок вперед.

Все гимнастические упражнения выполняются с учетом состояния здоровья обучающихся.

2.2. Легкая атлетика.

Одно из важных мест в физическом воспитании занимают естественные виды движений, такие как бег, прыжки и метание.

Ходьба; обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий, с перешагиванием через скамейки.

Бег: обычный бег, с изменением направления движения, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, приставными шагами, челночный бег 3x10м.

Прыжки: прыжки на 1-2-х ногах, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед, в длину с места, с разбега, эстафеты с прыжками, игры с прыжками.

Метания: метание малого мяча с места, из-за головы на дальность, в цель на заданное расстояние.

Все легкоатлетические упражнения выполняются с учетом состояния здоровья обучающихся.

2.3. Элементы спортивных и подвижных игр.

Подвижные игры являются незаменимым средством, решения комплекса задач воспитания личности

обучающихся младшего звена, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, воспитания инициативности действий, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

На материале гимнастики с основами акробатики: "Змейка", "Иголка и нитка", "Пройди бесшумно", "Конники-спортсмены", "Запрещенное движение" и другие.

На материале легкой атлетики: "К своим флажкам", "Два Мороза". "Кот и мыши", "Быстро все по местам", "Пятнашки" и другие.

Все физические упражнения выполняются с учетом состояния здоровья обучающихся.

3. Корректирующая гимнастика.

3.1. Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы.

Упражнения на укрепление осанки: "Массаж-живот", "Кошечка", "Кобра", "Изгибающая осанка" и другие. Эти упражнения благотворно влияют на все системы организма. Кроме того помогают справиться со стрессом и подавленным настроением. Упражнения проводятся на каждом занятии, в конце каждого занятия на расслабление и восстановление.

Для фиксации правильной осанки используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической палкой, с мячами и т.д. Для выполнения специальных упражнений необходимо четко определить и.п. и точно их выполнять. Это и.п. - лежа на спине, лежа на животе, сидя на скамейке, в положении стоя.

Для детей с нарушением зрения применяются упражнения по методике Л.И. Плаксиной. Это различные движения глазами, массаж глаз, дидактические игры "найди такой же", "Что дальше, что ближе" и другие.

3.2. Дыхательная гимнастика.

Правильное дыхание позволяет обучающимся подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам, отдохнуть после работы, расслабиться, снять напряжение, раздражение или волнение. Проводится по методике, разработанной А.Н. Стрельниковой, сочетается с бегом, с играми.

Правила:

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок ладони).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (носом), выдох - абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть.
3. Вдох делается одновременно с движениями. В гимнастике по системе Стрельниковой нет вдоха без движения, а движения без вдоха.
4. Все движения делаются в темпе ритма строевого шага.
5. Счет только на 8, считать мысленно вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.

3.3. Пальчиковая гимнастика.

Руки человека - одно из самых выразительных средств общения, во многом характеризующее его личность. Упражнения, развивающие пластику и выразительность движений рук, способствуют грациозному, экономному, артистическому выполнению бытовых, профессионально - трудовых движений, помогают освоить культуру жестов.

Пластическая выразительность рук - следствие хорошей подвижности, гибкости, эластичности их работы. По развитию пластичных движений рук полезны детям любого возраста, начиная с дошкольного.

Упражнения на развитие пластики: "волна", "Медуза", "Веер", "Змея", "Дирижирование", "Протирание зеркала", "Полосцем белье", "Тяжелые руки" и другие.

Использование пальчиковых упражнений совместно с необходимой терапией помогают ликвидировать судороги мышц кисти, а также болезни, связанные с заболеванием нервной системы.

Упражнения на развитие силы, быстроты и ловкости очень важны для формирования личности ребенка. Дети с плохой координацией движений рук хуже рисуют, испытывают трудности при занятиях физической культурой и труда.

Упражнение на развитие силы: напряженные разгибания пальцев и сжимания кисти в кулак; кисти в кулак, напряженные их разгибания с разведением пальцев врозь; поднимание, опускание, вращение кистей, сжатых в кулак и т.д.

Упражнения на развитие гибкости: Пружинящие отведения ладони правой руки левой; повороты кистей внутрь и наружу; руки перед грудью, пальцы сцеплены, выполнять движения кистями, изображая восьмерку и другие.

Упражнения на развитие ловкости: броски и ловля малого мяча, прикрепленного к резинке, имитирование рисования геометрических фигур, поочередное отведение пальцев в стороны (вправо, влево); удержание спичечного коробка между мизинцем и средним пальцем.

4. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка - челночный бег 3х10 м., прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине согнув ноги, за 30 сек., вис на перекладине на прямых руках; наклон вперед из положения сидя.

Принимаются 2 раза в год (вначале учебного года - промежуточная диагностика, в конце года - итоговая).

Результаты заносятся в протокол, определяется уровень физической подготовленности.

В конце учебного года обучающиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

5. Соревновательная деятельность.

В течение учебного года обучающиеся участвуют в соревнованиях по легкой атлетике, общей физической подготовке, в "Веселых стартах" и других мероприятиях физкультурно - массовой направленности, в соответствии с календарным планом проведения спортивных и физкультурно - массовых мероприятий учреждения.

Содержание второго года обучения (базовый)

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой.

1.2. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Понятие правильной осанки. Основные средства для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. Проблемы здоровья, возникающие при нарушении осанки.

1.3. Движение - это жизнь. Влияние физических упражнений на психологическое и физическое состояние человека. Физиологические изменения в организме человека при выполнении физических нагрузок. Значение занятий физической культурой для будущей профессии. Влияние физических упражнений на всестороннюю подготовленность, образованность, формирование характера, умения преодолевать трудности, способность владеть разнообразными формами движений и двигательными действиями, воспитание ответственности и дисциплинированности.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Гимнастика.

На 2 году обучения продолжается совершенствование техники гимнастических упражнений в общеразвивающих и строевых упражнениях, в висах, акробатике, включаются для освоения новые упражнения.

Гимнастические упражнения, включённые в программу 2 года обучения, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает большой набор упражнений, влияющих на развитие координационных способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения отличаются большей координационной сложностью, как без предметов, так и с предметами. Это различные положения и движения рук, ног, туловища с упражнениями на равновесие, ходьбой, бегом, прыжками, акробатикой. Упражнения направлены на развитие: силы, скоростной и силовой выносливости различных групп мышц, гибкости, а также координационных способностей.

Лазания и перелезания: перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; через различные препятствия; лазание по наклонной гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, большими шагами и выпадами, повороты на 90 градусов.

Висы: на гимнастической стенке вис, прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание ног в вися; вис на перекладине на согнутых руках.

Акробатические упражнения; перекаты в группировке с последующей опорой за головой; кувырок назад; кувырок вперёд и назад; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; из положения, лёжа на спине "мост" (с помощью и без).

Передвижения: передвижения по наклонной скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, ползание по-пластунски.

Все гимнастические упражнения выполняются с учётом здоровья обучающихся.

2.2. Легкая атлетика.

Продолжается работа по совершенствованию программного материала второго года обучения (прыжки в длину с разбега, с места, эстафетный бег, метание мяча с разбега, многоскоки, метание в цель на дальность различных снарядов). Увеличивается время равномерного бега.

Бег: равномерный медленный бег до 12-15 минут; с изменением длины и частоты шагов; зигзагом, "змейкой"; из различных исходных положений, высокий старт, стартовый разгон, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.

Метания: разными способами (в парах, тройках, квадратов, кругах).

Прыжки: на точность приземления, с поворотом в воздухе на 90-120 градусов.

Все легкоатлетические упражнения выполняются с учетом состояния здоровья обучающихся.

2.3. Элементы спортивных и подвижных игр.

Применяются все игры предыдущих этапов. Базовые варианты игр варьируются, меняется количество участников, инвентарь, время проведения игры и т.д.

Больше внимания уделяется играм спортивной направленности: мини-футбол; мини-ганбол; эстафеты с элементами волейбола, баскетбола, футбола; пионербол.

Все физические упражнения выполняются с учетом состояния здоровья обучающихся.

3. Корректирующая гимнастика.

3.1. Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы.

Данный раздел соответствует содержанию 1 года обучения. Увеличивается время для работы на локальное развитие мышц туловища; развитие равновесия; упражнений на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания; упражнения на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища. Используются упражнения с отягощениями.

3.2. Дыхательная гимнастика.

Данный раздел соответствует содержанию 1 года обучения. Техника выполнения изученных упражнений и комплексов продолжает совершенствоваться.

3.3. Пальчиковая гимнастика.

Совершенствуются изученные упражнения. Для подготовки рук к подвижным и спортивным играм, или для упражнений на гимнастической стенке проводится специальная разминка для мышц кистей. Упражнения самые разнообразные: сгибание, разгибание пальцев и кистей, круговые движения, движения с сопротивлением и др.

4. Контрольные нормативы.

Данный раздел соответствует разделам предыдущих этапов. По окончании курса обучения, обучающиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей. Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года. Вопросы предоставляются в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся

5. Соревновательная деятельность.

В течение учебного обучающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения.

Содержание третьего года обучения (продвинутый)

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой

1.2. Признаки утомления. Закономерности двигательной активности.

Понятие об утомлении, причины её возникновения, признаки. Влияние утомления на организм ребёнка. Основные средства для профилактики с причинами утомления, самоконтроль на занятиях ФК.

Закономерности двигательной активности. Принципы развития и совершенствования физических способностей, развитие основных физических качеств (силы, выносливости, скорости и т.д.).

1.3. Оказание первой помощи на занятиях ФК.

Поведение, техника безопасности на занятиях ФК, оказание первой медицинской помощи при травмах на занятиях (наложение повязок, шины, обработка ран). Самоконтроль на занятиях.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Гимнастика.

На 4 году обучения продолжается совершенствование техники изученных гимнастических упражнений. Шире применяются упражнения на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

Общеразвивающие упражнения: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями с ногой, с подскоками, приседаниями, с поворотами, в парах. Простые связки.

Лазания и перелезания: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочерёдно перемахом правой и левой ногой.

Висы: вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках и согнутых руках; в висе поднимание согнутых и прямых ног, разведение и сведение ног; на перекладине вис на прямых и согнутых руках; вис согнувшись выполнять согнув ноги; вис согнув ноги - вис углом; подтягивание согнув ноги.

Акробатические упражнения: из положения лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; прыжки со скакалкой с изменяющим темпом её вращения; "мост" из положения лёжа на спине, кувырок вперед в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения.

Все гимнастические упражнения выполняются с учетом состояния здоровья обучающихся.

2.2. Легкая атлетика.

Продолжается работа по совершенствованию программного материала третьего года обучения (эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, с места, в высоту, метание в цель на дальность, метание с разбега, многоскоки). Увеличивается время равномерного бега.

Бег: равномерный медленный бег 15 минут; переменный бег, ускорения из различных исходных положений, эстафетный бег, эстафетный бег с передачей спортивного инвентаря.

Метания: разными способами (в парах, тройках).

Прыжки: с поворотом в воздухе на 90-360 градусов, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, через препятствия.

Все легкоатлетические упражнения выполняются с учетом состояния здоровья обучающихся.

2.3. Элементы спортивных и подвижных игр.

Применяются все игры предыдущих этапов. Базовые варианты игр варьируются, меняется количество участников, инвентарь, время проведения игры и т.д.

Больше внимания уделяется играм спортивной направленности: мини-футбол; мини-гандбол; эстафеты с элементами волейбола, баскетбола, футбола; пионербол.

Все физические упражнения выполняются с учетом состояния здоровья обучающихся.

3. Корректирующая гимнастика.

3.1. Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы.

Данный раздел соответствует содержанию 2 года обучения. Увеличивается время для работы на локальное развитие мышц туловища; развития равновесия; упражнений на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища. Используются упражнения с отягощениями.

3.2. Дыхательная гимнастика.

Данный раздел соответствует содержанию 2 года обучения. Техника выполнения изученных упражнений и комплексов продолжает совершенствоваться.

3.3. Пальчиковая гимнастика.

Совершенствуются ранее изученные упражнения:

- для подготовки к спортивным играм,
- для упражнений на гимнастической стенке.

Упражнения самые разнообразные: сгибание и разгибание пальцев и кистей, круговые движения, движения с сопротивлением и др.

4. Контрольные нормативы.

Данный раздел соответствует разделам предыдущих этапов. По окончании курса обучения, обучающиеся должны демонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей. Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года.

Вопросы предоставляются в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

5. Соревновательная деятельность.

В течение учебного года обучающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы.

Материально - техническое обеспечение:

- спортзал;
- тренажерный зал;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- канат;
- гимнастические обручи, скакалки;
- гимнастические стенки;
- спортивные тренажеры;
- гантели;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки.

3.2. Оценочные материалы.

Формы педагогического контроля.

Начальный этап контроля: Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения). Диагностика физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточная в начале каждого учебного года, итоговая в конце учебного года.

По окончании курса обучения, обучающиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

Обучающиеся должны демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в контрольных упражнениях:

- подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.;
- челночный бег 3 x 10 м.;
- прыжок в длину с места;
- вис на перекладине на прямых руках;
- наклон вперед из положения сидя.

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности обучающихся в учебной группе, является выполнение контрольных нормативов по ОФП и результаты в соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурно - массовых мероприятий учреждения.

Таблица результатов, оценивающих физическую подготовленность в нормативах по ОФП.

Контрольные упражнения	Возраст	Показатели обучающихся		Оценка
		мальчики	девочки	
Челночный бег 3x10 м	7 - 8 лет	9,9	10,2	"5"
		10,8	11,3	"4"
		11,2	11,7	"3"
	9 - 10 лет	9,1	9,7	"5"
		9,7	10,4	"4"
		10,4	11,2	"3"
	11 - 12 лет	8,8	9,3	"5"
		9,3	9,8	"4"
		9,9	10,4	"3"
	13 - 14 лет	8,6	9,1	"5"
		9,1	9,6	"4"
		9,8	10,2	"3"
Прыжки в длину с места	7 - 8 лет	140	130	"5"
		115	110	"4"
		100	90	"3"
	9 - 10 лет	145	135	"5"
		130	125	"4"
		110	100	"3"
	11 - 12 лет	150	145	"5"
		140	130	"4"
		120	110	"3"
	13 - 14 лет	155	150	"5"
		145	135	"4"

		125	115	"3"
Поднимание туловища за 1 мин.	7 - 8 лет	30	18	"5"
		26	15	"4"
		18	13	"3"
	9 - 10 лет	32	23	"5"
		28	17	"4"
		20	13	"3"
	11 - 12 лет	36	25	"5"
		30	20	"4"
		24	15	"3"
	13 - 14 лет	38	28	"5"
		32	23	"4"
		28	15	"3"
Наклон вперед из положения, сидя на полу	7 - 8 лет	+9	+12,5	"5"
		+3	+6	"4"
		+1	+2	"3"
	9 - 10 лет	+9	+12	"5"
		+4	+8	"4"
		+3	+4	"3"
	11 - 12 лет	+9	+12	"5"
		+5	+9	"4"
		+3	+6	"3"
	13 - 14 лет	+9	+12	"5"
		+5	+9	"4"
		+3	+6	"3"

3.3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, большее количество часов занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие, является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

1. По подходу к ребёнку:

* Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

* Гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

* Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и воспитанники совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

* Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

2. По преобладающему (доминирующему) методу: Репродуктивные технологии (воспитанник усваивают готовые знания и воспроизводят их) методы репродуктивной группы:

* Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация). Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности. Деятельность воспитанников: восприятие, осознание, запоминание информации.

* Побуждающие репродуктивные Деятельность педагога: организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приёмов работы, алгоритмизация, инструктаж). Деятельность воспитанников: неоднократное воспроизведение сообщённых знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

3. По организационным формам: Групповые технологии – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах. Технология дифференцированного обучения – предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее – дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников

Основные принципы построения учебного занятия.

4. Принцип постепенности.

Принцип постепенности, базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Правило «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений. Правило «от легкому к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении. Правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

2. Принцип цикличности (повторности)

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление навыков и знаний. Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлексорных связей. Количество повторения упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений. Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить.

3. Принцип системности. Требуется, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно, последовательно. Прежде всего, обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, строгого согласования и распределения нового материала с предыдущим. Одним из важных аспектов реализации данного принципа, обеспечивающих закрепление достигнутого уровня подготовленности, является многократное повторение одних и тех же заданий в отдельном занятии, а также самих занятий на протяжении относительно длительного времени.

4. Принцип доступности и индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленности и уровнем здоровья.

5. Принцип сознательности и активности.

Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающихся при достижении целей в учебно – воспитательном процессе. Его сущность заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании его стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

Основные методы, используемые в учебно – воспитательном процессе.

6. Методы, направленные на приобретение Знаний:

рассказ, объяснение, описание, беседа;
работа с документальной информацией;
натуральный показ, демонстрация.

2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:
целостного упражнения расчлененного упражнения.

3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств;
игровой, соревновательный;
равномерный, переменный, повторный, круговой.

В процессе реализации программы активно применяются элементы здоровьесбережения.

Структура учебного занятия.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно – воспитательной работы.

Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть занятия.

Выполняет главную функцию, т.к. именно в ней решаются все категории задач. Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно – воспитательного процесса. Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключение на действия, которые дают эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов.

Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникнуть у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить намеченные задачи, сориентировать на очередные цели.

Воспитательная работа.

На протяжении всего периода реализации дополнительной образовательной программы решаются задачи по формированию личностных качеств таких как : патриотизм, нравственность, сила воли, честность, терпеливость, коллективизм, дисциплинированность, настойчивость, чувство прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревновательной деятельности, где особенно ярко проявляются личностные качества воспитанника. Поэтому фиксируются не только результаты воспитанников, но и комментируются их поведение во время соревнований, отмечаются выявленные недостатки мораль – психологической подготовки. Это настраивает обучающихся как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально – волевых качеств.

Формы организации воспитательной работы.

1. Взаимодействие с педагогами.
2. Проведение бесед на различные актуальные темы.
3. Обсуждение информации о спортивных событиях в учреждении, города, страны.
4. Участие в соревновательной деятельности.
5. Проведение тематических праздников.

Методическое обеспечение:

- инструкции по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- методическая литература по основам физической культуры;
- методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП;

- картотека подвижных игр;
 - тесты: «Определение уровня теоретических знаний».
- Кадровое обеспечение.
- преподаватель физической культуры;
 - медицинский работник.

4. Список литературы

для учителя

1. Ахмерова И.Э. "Поурочные планы 1 - 4 кл.". Волгоград, "Учитель" , 2004 г.
2. Былеева Л.Л. "Подвижные игры". М. 1984 г.
3. Должников И.И. "Физкультура". Пособие для учителя. М. "Айрис - Пресс" 2004 г.
4. Железняк Ю.Д. , Портнова Ю.М. "Спортивные игры". М. 2002 г.
5. Ковалько В.И. "Поурочные разработки 1 - 4 кл." "Вако" М. 2004 г
6. Красилова И.С. "Плоскостопие у детей". СПб: Издательский центр "Учитель и ученик", 2002 г.
7. Лях В.И. "Двигательные способности школьников, основы и методики развития". М. "Терра - спорт", 2000 г.
8. Лях В.И., Зданевич А.А.. " Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 кл". М. Просвещение 2011 г.
9. Патрикеев А.Ю. "Поурочные разработки по физической культуре 1 - 4 кл". М. "Вако" 2014
10. Потапчук А.А. "Осанка и физическое развитие детей. Диагностика и коррекция нарушений". Речь, 2001 г.
11. Сосновский И. "Дыхательная гимнастика Стрельниковых". М. ФИС, 2002 г.
12. Страковская В.Л. "300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет". М. "Новая школа", 1994 г.
13. Фомина А.И. "Физкультурные занятия и подвижные игры". М. "Прсвещение", 1984 г

для учащихся

1. Хамзин Х. "Сохранить осанку - сберечь здоровье". М. "Знание" 1980 г.
2. Хрипкова О. Г. и другие "Возрастная физиология и школьная гигиена ". М. "Просвещение" 1990 г.
3. Шефер И.В. "Друзи с гимнастикой". М. Физкультура и спорт, 1976 г.