

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании  
педагогического совета МБУ ДО  
«ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара  
Протокол № 4 от  
25 » мая 2017 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ДОЦ  
«Бригантина» г.о. Самара  
Михайлов И.А.  
25 » мая 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности по общей  
физической подготовке «Тяжелая атлетика»  
(общеразвивающая программа, модифицированная)**

Возраст детей: 7-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Мурадымов А.Р.  
педагог дополнительного  
образования

г. Самара,  
2017 г.

**Оглавление**

1. Пояснительная записка .....	3
--------------------------------	---

2. Учебно-тематический план .....	14
3. Содержание программного материал . .....	15
4. Организационно-методическое обеспечение .....	24
5. Календарно-тематическое планирование .....	33
6. Список литературы.....	44

## **1. Пояснительная записка**

### **Актуальность**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по общей физической подготовке (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа по общей физической подготовке МБУ ДО «ДОО «Бригантина» .о. Самара (далее – Центр) актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной личности. Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

Здоровье человека - «государственное имущество», народное достояние, национальное богатство, которым человек владеет не только лично для себя. Ибо без него, здоровья, не может быть ни высокопроизводительного труда, ни радости творчества, ни научно-технического прогресса. Вот почему забота о сохранении и укреплении здоровья детей является программной задачей нашего учреждения.

Вопросы пропаганды здорового образа жизни являются формой профилактики распространения наркотиков, алкоголизации детей и подростков, предупреждения беспризорности и безнадзорности.

Слабая физическая подготовка не позволяет детям и подросткам сдавать нормативы ВФСК «ГТО». Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования Центра является повышения уровня физической подготовленности обучающихся и возможности успешной сдачи ими нормативов ВФСК «ГТО».

Таким образом, учреждения дополнительного образования и наш Центр в частности, обладает уникальной возможностью стать безопасной сетью, ограждающей детей и подростков от неблагоприятных факторов, влияющих на их развитие и психосоциальное благополучие; стать средой, обеспечивающей формирование культуры адекватного социальным нормам поведения и здорового образа жизни. Заручившись поддержкой семьи, социальных институтов, общественности центр проводит разработку и внедрение комплексного позитивного воспитания.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ Минздрава РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2011 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации);
- Устав МБУ ДО ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на оздоровление и укрепление здоровья детей. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Данные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

### **Цели и задачи программы**

#### Цели:

- формирование и развитие организма ребенка, стимуляция физиологических процессов и повышение работоспособности организма;

- гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
- подготовка спортивных резервов;
- содействие всестороннему развитию личности;
- овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры;
- мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

#### Задачи программы:

##### 1. Образовательные:

ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

формировать правильную осанку;

обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;

подготовить обучающихся к успешной сдаче ими нормативов ВФСК ГТО.

##### 2. Развивающие:

развивать и совершенствовать у обучающихся физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

##### 3. Воспитательные:

прививать жизненно важные гигиенические навыки;

содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

4. Оздоровительные:

улучшать функциональное состояние организма;

повышать физическую и умственную работоспособность;

способствовать снижению заболеваемости.

**Отличительные особенности программы по общей физической подготовке.**

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

**Условия реализации.**

Направленность программы – физкультурно-спортивная, общая физическая подготовка.

По уровню освоения – общеобразовательная, общеразвивающая.

Условия набора.

Состав групп – постоянный. Набор в группы проводится на начальном этапе их формирования, однако это не исключает возможности приема новичков в течение всего учебного года. К занятиям в секции допускаются все дети 6-8 лет, без специальной подготовки, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Срок освоения программы.

Программа предусматривает 1 года обучения.

Режим занятий.

Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

#### Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

#### Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в объединении являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

#### Формы проведения занятий.

Формы проведения занятий: фронтальная, групповая и индивидуальная.

#### Методы и приемы проведения занятий:

- словесные (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

#### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;



- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

### **Организационно-педагогические условия:**

Педагог дополнительного образования, ведущий программу должен иметь:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися;

- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися. («Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015, №613н).

### **Особенности детей 6–9 лет, обучающихся по программе.**

#### Психолого-возрастные особенности.

- Завершается формирование правого полушария мозга, а кроме того, отделов, отвечающих за переработку сенсорной информации и межполушарных связей между ними. Формируется функция

пространственного анализа и синтеза: чувство тела, соотношение частей и целого, метрические представления (ближе/дальше, шире/уже, больше/меньше и т.п.), координатные представления (вверху/внизу, лево/право), квазипространственные представления (в/на, над/под, за/перед). Правое полушарие создает основу для развития фонематического слуха (выделяя звуки человеческой речи в отдельное событие).

- Все эти отделы правильно развиваются только при наличии полноценной среды: достаточно сенсорной информации для различных органов чувств (прикоснуться, услышать, увидеть), развитие моторики, развитие ловкости в детских играх. Важно обращать внимание на формирование мелкой моторики: завязывание шнурков, застегивание пуговиц.

- Начинают активно формироваться лобные отделы, отвечающий за программирование и контроль, поэтому важно создавать ситуацию, где ребенок самостоятельно планирует свою деятельность и добивается результата (режим дня, навыки самообслуживания, выполнение последовательности действий, рисование узоров). На основе этого создается внутреннее пространство интеллекта.

- Формируются элементы произвольности внимания и памяти, достаточные для того чтобы ребенок мог обучаться в школе (концентрация на определенном виде деятельности, наличие вербальной инструкции). Способность к такой концентрации создается социальным окружением, в том числе в сюжетно-ролевой игре.

#### Организация деятельности:

- дети шестилетнего - восьмилетнего возраста способны воспринимать инструкцию и по ней выполнять задание, но даже если поставлены цель и четкая задача действий, то они все еще нуждаются в организующей помощи;

- они могут планировать свою деятельность, а не действовать хаотично, методом проб и ошибок, однако алгоритм сложного последовательного действия самостоятельно выработать еще не могут;

- ребята способны сосредоточенно, без отвлечения работать по инструкции 10-15 минут, затем им требуется небольшой отдых или изменение вида деятельности;

- они способны оценить в общем качество своей работы, при этом ориентированы на положительную оценку и нуждаются в ней;

- способны самостоятельно исправить ошибки и вносить коррекцию по ходу деятельности.

#### Зрительно-пространственное восприятие:

- способны различать расположение фигур, деталей в пространстве и на плоскости (над — под, на — за, перед — возле, сверху — внизу, справа — слева и т. п.);

- способны определять и различать простые геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, ромб и т. п.),

- способны различать и выделять буквы и цифры, написанные разным шрифтом;

- способны мысленно находить часть от целой фигуры, достраивать фигуры по схеме, конструировать фигуры (конструкции) из деталей.

#### Зрительно-моторные координации:

- способны срисовывать простые геометрические фигуры, пересекающиеся линии, буквы, цифры с соблюдением размеров, пропорций, соотношения штрихов. Однако, здесь еще много индивидуального: то, что удается одному ребенку, может вызвать трудности у другого.

#### Слухо-моторные координации:

- способны различать и воспроизводить несложный ритмический рисунок;

- -способны выполнять под музыку ритмичные (танцевальные) движения.

#### Развитие движений:

- дети уверенно владеют элементами техники всех бытовых движений;

- способны к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку в группе детей;
- способны освоить и правильно реализовать сложнокоординированные действия при ходьбе на лыжах, катании на коньках, велосипеде и т. п.;
- способны выполнять сложнокоординированные гимнастические упражнения, способны к координированным движениям пальцев, кисти руки при выполнении бытовых действий.

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	2	2	-
2	ЗОЖ. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	4	4	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	1	-
4	Гимнастика с основами акробатики.	38	1	37
5	Легкая атлетика.	38	1	37
6	Подвижные игры.	74	2	72
7	Школа мяча.	50	2	48
8	Предварительная и итоговая аттестация, участие в Спартакиаде МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара	8	-	8
Всего:		216	14	202

## 3. Содержание программного материала

### Теоретические знания.

#### Основы знаний

Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Влияние физических упражнений на организм человека.

ЗОЖ. Утренняя зарядка: ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

Двигательный режим школьника. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливающие процедуры, их роль и значение. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Места занятий. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

### Практические занятия.

#### Общеразвивающие упражнения

Большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, обучающиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и

необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например под счет) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Практика: ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств

### Легкая атлетика.

Легкоатлетические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти



упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт обучающихся, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате они приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину с места и с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть обучающимися простейшими формами

соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма

#### *Практика.*

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высоки подниманием бедра, за хлест голени, с преодолением препятствий.

*Теория:* основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

#### Гимнастика, акробатика

В программный материал 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 упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Педагог должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно

двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, ), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит также акробатическим и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

### *Практика.*

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание

приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя;

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

*Теория.*

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

### Подвижные игры.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения обучающиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

#### *Практика.*

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мяч соседу», «Два мороза», «Метко в цель», «Гуси – лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Лиса и собаки», «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка», и т.д.

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

*Теория:* правила игры.

### Школа мяча

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике

индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации обучающихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### *Практика*

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; фитбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементы волейбола: передачи в парах двумя руками сверху, на месте и в движении, действия игрока без мяча, прием снизу и сверху; элементарные правила игры.

### Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 500 метров; челночный бег 10x5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину с места и с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в товарищеских встречах, Спартакиаде Центра, «Весёлых стартах» и др.

## **4. Организационно-методическое обеспечение**

### Учебно-методическое обеспечение программы

1. Учебно-методические пособия;
2. Дидактический материал;
3. Занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
4. Подбор материалов о знаменитых баскетболистов;
5. Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся;
6. Диагностика уровня освоения программы обучающимися;
7. Учебные фильмы и видеоматериалы;
8. Стенды (рекорды, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
9. Карточка упражнений;
10. Конспекты занятий.

### Педагогические принципы обучения и тренировки.

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с обучающимися означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.



Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений обучающихся об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от педагога и обучающегося соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

#### Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил обучающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных,

оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности обучающихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог должен обеспечить каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений

упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку занятий.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у обучающихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группах ОФП во многом зависят от возрастных особенностей обучающихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей обучающихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как обучающиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного

упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст - благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

#### **Материально-техническое обеспечение программы.**

- спортивная форма и обувь на каждого обучающегося;
- спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, футбольные ворота;
- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор);
- физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

#### **Критерии и способы определения результативности**

Для определения уровня и качества достигнутых результатов обучающиеся при освоении программы используются следующие методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, тестирование, анализ анкетирования, зачеты, экзамены

Также используются следующие виды контроля:

- предварительный (начальный) контроль – контрольно- диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми дети пришли в центр. Данный вид контроля организуется и проводится в начале учебного года посредством контрольно-вступительных испытаний. Контрольно-вступительные испытания проводятся в сентябре. Результаты испытаний каждого ребенка заносятся в Журнал работы учебной группы и служат исходными показателями для дальнейших наблюдений за ним педагогом в течение всего учебного года;

- промежуточный (текущий) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися после изучения больших тем или разделов программы. Данный вид контроля организуется и проводится посредством сдачи нормативов двигательных способностей, внутригрупповых соревнований, спартакиад и соревнований, и методов педагогической диагностики: наблюдение, собеседование, беседа;

- итоговый контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные учащимися в течении учебного года. Данный вид контроля организуется и проводится в конце учебного года посредством контрольно-выпускных испытаний. Результаты контрольно-выпускных испытаний, также заносятся в Журнал. Они служат показателями динамики физического развития обучающегося к концу учебного года.

**Нормативы, необходимые для сдачи контрольно-вступительных контрольно-выпускных нормативов по ОФП в группах СОГ**

№	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень двигательных способностей					
			Мальчики			Девочки		
		Уровень	зачетный	средний	высокий	зачетный	средний	высокий
1.	Метание мяча (м)	<b>6 лет без учета результатов</b>						
		<b>7</b>	6	8	10	6	8	10
		<b>8</b>	8	10	12	6	8	10
		<b>9</b>	12	14	16	8	10	12
		<b>10</b>	14	16	18	10	12	14
		<b>11</b>	16	18	22	12	14	17
		<b>12</b>	18	22	26	14	17	22
		<b>13</b>	33	25	30	17	22	27
		<b>14</b>	25	30	35	22	27	32
		<b>15</b>	28	35	40	27	30	37
<b>16-17</b>	30	37	42	30	35	39		
2.	Дистанция 100 м (сек)	<b>7</b>	21,2	20,7	20,2	25,2	23,7	23,2
		<b>8</b>	20,8	20,3	19,8	24,8	23,3	22,8
		<b>9</b>	20,4	19,9	19,4	24,4	22,9	22,4
		<b>10</b>	20,0	19,5	19,0	23,0	22,5	22,0
	Дистанция 200 м (сек)	<b>11</b>	31,5	31,1	30,5	37,9	37,5	37,1
		<b>12</b>	31,2	30,8	30,2	37,6	37,2	36,8
		<b>13</b>	30,9	30,5	29,9	37,3	36,9	36,5
		<b>14</b>	30,6	30,2	29,6	37,0	36,6	36,2
	Дистанция 400 м (мин,сек)	<b>15</b>	1.20	1.16	1.12	1.36	1.32	1.28
		<b>16</b>	1.18	1.14	1.10	1.34	1.30	1.26
<b>17</b>		1.16	1.12	1.08	1.32	1.28	1.24	
3.	Прыжок в длину с места (см)	<b>7</b>	90	110	150	80	100	140
		<b>8</b>	100	120	155	85	110	150
		<b>9</b>	110	125	160	90	120	155
		<b>10</b>	120	130	170	105	125	160
		<b>11</b>	130	140	180	120	130	170
		<b>12</b>	140	150	190	130	140	180
		<b>13</b>	150	160	200	135	150	190
		<b>14</b>	160	170	205	140	160	195
		<b>15</b>	170	180	210	145	165	200
<b>16-17</b>	180	190	220	155	170	205		
4.	Бег 30 м (сек)	<b>7</b>	7,8	7,0	5,9	7,9	7,2	6,0
		<b>8</b>	7,1	6,7	5,7	7,5	6,8	5,8
		<b>9</b>	7,0	6,4	5,3	7,2	6,4	5,6
		<b>10</b>	6,8	6,1	5,2	6,8	6,2	5,3

Бег 60 м (сек)	<b>11</b>	11,0	10,6	10,2	11,2	10,8	10,4
	<b>12</b>	10,8	10,4	10,0	11,0	10,6	10,2
	<b>13</b>	10,6	10,2	9,8	10,8	10,4	10,0
	<b>14</b>	10,4	10,0	9,6	10,6	10,2	9,9
Бег 100 м (сек)	<b>15</b>	16,0	15,5	15,0	19,0	18,5	18,0
	<b>16</b>	15,6	15,1	14,6	18,6	18,1	17,6
	<b>17</b>	15,2	14,7	14,2	18,2	17,7	17,2

**Контрольные нормативы промежуточного контроля по ОФП  
(мальчики)**

Название упражнений	Возраст		
	6 лет	7 лет	8 лет
Бег 30м. (сек.)	6,3	6,1	5,9
Бег 1000м. (мин.)	без учета времени		
Челночный бег 3x10м. (сек.)	20,2	19,8	19,5
Прыжки в длину с места (см.)	130	140	150
Метание мяча (м.)	15	17	20
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4
Поднимание туловища за 30сек. (кол-во раз)	15	16	17
Наклон вперед из положения сидя (см.)	5	6	8

**(девочки)**

Название упражнений	Возраст		
	6 лет	7 лет	8 лет
Бег 30м. (сек.)	6,7	6,4	6,2
Бег 1000м. (мин.)	без учета времени		
Челночный бег 3x10м. (сек.)	20,7	20,5	20,0
Прыжки в длину с места (см.)	120	130	135
Метание мяча (м.)	12	15	18
Вис (сек.)	8	9	10
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13
Наклон вперед из положения сидя (см.)	6	7	9

**5. Список литературы:**

**Для педагогов:**



1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
10. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
11. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009
12. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007г.
13. Лебедев Е.И. Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
14. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
15. Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, Москва, «Вако», 2005
16. Л.П.Фатеева 300 подвижных игр для младших школьников, Ярославль, Академия развития, 1998
17. В.И.Ковалько Младшие школьники на уроке, Москва, Эксмо, 2007
- Г.П.Шалаева Большая книга о спорте Хочу стать чемпионом, Москва, Эксмо, 2007
18. С.А.Лёвина, С.И. Тукачёва Физкультминутки, Волгоград, 2004

19. Н.И.Дереклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья Москва, «Вако», 2005

**Для родителей:**

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010