

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования детский морской центр
Кронштадтского района Санкт-Петербурга
«Юный моряк»

Принята на заседании
педагогического совета
« 31 » августа 2020 г.
Протокол № 29

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ДМЦ
Е.Л. Романчук
Приказ № 139-ДР
« 01 » сентября 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы
«ОФП»
2020 – 2021 учебный год
второй год обучения

Разработчик:
Громов Константин Валентинович,
педагог дополнительного образования

Кронштадт
2020

Пояснительная записка

Направленность программы

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

Особенности организации образовательного процесса.

На втором году обучения учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений и устойчивых навыков. Совершенствуются изученные упражнения. Продолжается совершенствование гимнастических упражнений, изученных на 1-ом году обучения. Более сложными становятся общеразвивающие упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в висе и упорах.

Комплексы упражнений становятся более разнообразными, увеличивается количество повторений. Базовые варианты игр варьируются, меняется количество участников, инвентарь, время проведения игры. Вводятся спортивные игры и спортивные эстафеты. Учащимся предлагается брать на себя роль ведущего игры.

Задачи II года обучения:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения физических упражнений
- формировать двигательный опыт

Развивающие:

- развивать двигательные способности учащихся, повышать их физическую подготовленность
- развивать устойчивый интерес к занятиям физической культуры и спорта

Воспитательные:

- содействовать воспитанию волевых качеств, смелости, дисциплинированности, социальной активности учащихся;
- воспитывать потребность в умении самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание коммуникативных навыков, желания взаимодействовать в коллективе сверстников.

Планируемые результаты II года обучения

Личностные:

- сформированные знания о здоровом образе жизни и вредных привычках;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

Метапредметные

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,

организации места занятий

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

Предметные

- умение технически правильно выполнять двигательные действия активное использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение выполнять комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

Учебный план 2 года обучения

№ п/п.	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2.	Основы знаний по физической культуре и спорту	2		2	Контрольное задание
3.	Общая физическая подготовка	-	22	22	Контрольное задание
4.	Акробатические и гимнастические упражнения		18	18	Контрольное задание
6.	Спортивные праздники	-	4	4	Педагогическое наблюдение
	Итого:	3	69	72	

Календарный учебный график Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП» на 2020-2021 учебный год

Год обучен ия	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год обучен ия	01.09.20	18.05.21	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Содержание II года обучения

1. Вводное занятие

2. Основы знаний по физической культуре и спорту

Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. Основные физические качества: ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость. Влияние на здоровье человека закалывающих процедур. Внешние признаки утомления. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями.

3. Общая физическая подготовка

Ходьба и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, пригнувшись на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет педагога, коротким (30-35см), средним (50-55 см) и длинным шагом (60-65см). Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Бег обычный, с изменением направления. Коротким (50-55см), средним (80-90см) и длинным (100-110см) шагом, в чередовании с ходьбой до 50-100м., с преодолением препятствий (мячи, палки, гимнастические маты, скамейки) челночный бег 3х5м, 3х10м; змейкой, догоняя впереди бегущего, эстафеты с бегом на скорость, встречные эстафеты. Бег с высоким подниманием бедра, бег с высокого старта с максимальной скоростью (дистанция 30 м),

Прыжки с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с разбега, с высоты до 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с доставанием подвешенных предметов, через скакалку, короткую и длину, с ноги на ногу (многоскоки). Строевые упражнения. Выполнение команды «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!», повороты кругом на счет «раз-два», на- лево, на- право.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».

Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам игры) «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

4. Акробатика с элементами гимнастики.

Перекуты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; из положения, лежа на спине «мост». Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно. Подтягивание в висе. Повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед. Кувырки вперед, назад. Повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор,

стоя на колене, сед.

5. Специальная физическая подготовка *Развитие быстроты*, стартовой скорости - ускорение до 10-15 м., пробегание отрезков (15-20м) на скорость из различных исходных положений; ускорение по кругу; бег змейкой на скорость; бег по разметкам с изменением длины шагов; бег за лидером.

Для развития ловкости и гибкости - прыжки со скакалкой вперёд, назад
Полоса препятствий - с переползанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно ловлей и метанием мяча.

Упражнения на развитие силы - с мячами, гантелями, переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Прыжки в длину с места, многоскоки с ноги на ногу, с двух на две. Сгибание и разгибание туловища в положении лежа на полу, стоя с касанием ладоней пола. Метание малого мяча (100гр) на дальность с 4-6 шагов, разбега.

6. Спортивные праздники.

Календарно - тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП»
2 год обучения,
2020- 2021 учебный год

№ п/п	Разделы и темы программы	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Правила пользование инвентарем, оборудованием. Спортивная форма.	1 час	01.09	
2.	Разновидности и отличие физических упражнений. Основные физические качества. Ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость.	1 час	03.09	
3.	Влияние на здоровье человека закаливающих процедур. Внешние признаки утомления. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями. Текущий контроль.	1 час	08.09	
4.	Ходьба и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках. Спортивная подвижная игра «Пустое место».	1 час	10.09	
5.	Ходьба пригнувшись на пятках, в полуприседе, с различным положением рук.	1 час	15.09	
6.	Ходьба под счет, коротким (30-35см), средним (50-55см), длинным шагом (60-65см)	1 час	17.09	
7.	Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом.	1 час	22.09	
8.	Сочетание различных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра.	1 час	24.09	
9.	Ходьба в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	1 час	29.09	
10.	Бег обычный, с изменением направления. Коротким (50-55см), средним (80-90см)	1 час	01.10	

11.	Бег обычный с длинным (100-110см) шагом, в чередовании с ходьбой. 5- -100м.	1 час	06.10	
12.	Спортивный праздник «Веселые старты».	1 час	08.10	
13.	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки) Спортивная подвижная игра «Белые медведи».	1 час	13.10	
14.	Бег с преодолением препятствий (гимнастические маты, скамейки).	1 час	15.10	
15.	Челночный бег 3x5, 3x10м, змейкой, догоняя впереди бегущего.	1 час	20.10	
16.	Эстафеты с бегом на скорость, встречные эстафеты	1 час	22.10	
17.	Бег с высоким подниманием бедра. Спортивная игра «Удочка».	1 час	27.10	
18.	Спортивная подвижная игра «Космонавты».	1 час	29.10	
19.	Бег с высокого старта с максимальной скоростью (дистанция 30м.).	1 час	03.11	
20.	Прыжки с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с разбега, с высоты до 40см.	1 час	05.11	
21.	Прыжки в высоту с 4 -5 шагов разбега, с доставанием подвешенных предметов, через скакалку, короткую и длинную, с ноги на ногу (многоскоки).	1 час	10.11	
22.	Спортивный праздник «Всероссийский день самбо»	1 час	12.11	
23.	Строевые упражнения. Выполнение команды « Шагом марш», «На месте», «Стой».	1 час	17.11	
24.	Повороты кругом на счет «раз-два», «на-лево», «на-право».	1 час	19.11	
25.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1 час	24.11	
26.	Спортивные подвижные игры «Прыжки по полосам».	1 час	26.11	
27.	Передвижение по диагонали, противходом «змейкой». Текущий контроль»	1 час	01.12	
28.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед.	1 час	03.12	
29.	Стойка на лопатках, из положения лежа на спине «мост».	1 час	08.12	
30.	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1 час	10.12	

31.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа.	1 час	15.12	
32.	Лазание по наклонной скамейке лежа на животе.	1 час	17.12	
33.	Лазание по наклонной скамейке подтягиваясь руками.	1 час	22.12	
34.	Лазание по канату.	1 час	24.12	
35.	Перелезание через бревно.	1 час	29.12	
36.	Контрольные упражнения.	1 час	31.12	
37.	Подтягивание в висе.	1 час	12.01	
38.	Повороты на носках и одной ноге.	1 час	14.01	
39.	Приседание и переход в упор присев.	1 час	19.01	
40.	Упор, стоя на колене, сед.	1 час	21.01	
41.	Кувырки вперед.	1 час	26.01	
42.	Кувырки назад.	1 час	28.01	
43.	Повороты на носках и одной ноге.	1 час	02.02	
44.	Приседание и переход в упор, стоя на колене, сед.	1 час	04.02	
45.	Контрольные упражнения. Текущий контроль.	1 час	09.02	
46.	Развитие быстроты, стартовой скорости – ускорение до 10- 15м. пробегание отрезков (15-20м)	1 час	11.02	
47.	Бег на скорость из различных исходных положений, ускорение по кругу.	1 час	16.02	
48.	Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее».	1 час	18.02	
49.	Бег змейкой на скорость.	1 час	25.02	
50.	Бег по разметкам с изменением длины шагов.	1 час	02.03	
51.	Бег за лидером.	1 час	04.03	
52.	Прыжки со скакалкой вперед.	1 час	09.03	
53.	Прыжки со скакалкой назад.	1 час	11.03	
54.	Полоса препятствий – с переползанием, пролезанием, перепрыгиванием.	1 час	16.03	
55.	Полоса препятствий – с кувырками, различными перемещениями.	1 час	18.03	

56.	Полоса препятствий с переноской нескольких предметов одновременно ловлей и метанием мяча.	1 час	23.03	
57.	Упражнения на развитие силы – с мячами, гантелями.	1 час	25.03	
58.	Переноска и перекладывание груза.	1 час	30.03	
59.	Прыжки змейкой через скамейку.	1 час	01.04	
60.	Прыжки в длину с места.	1 час	06.04	
61.	Многоскоки с ноги на ногу.	1 час	08.04	
62.	Многоскоки с двух на две.	1 час	13.04	
63.	Сгибание и разгибание туловища в положении дежа на полу.	1 час	15.04	
64.	Сгибание и разгибание стоя с касанием ладоней пола.	1 час	20.04	
65.	Метание малого мяча (100гр) на дальность с 4-6 шагов, разбега.	1 час	22.04	
66.	Упражнения на растяжку: полушпагат, шпагат.	1 час	27.04	
67.	Силовые упражнения: отжимание от скамейки. Спортивная игра Футбол.	1 час	29.04	
68.	Спортивный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья».	1 час	04.05	
69.	Силовые упражнения: подтягивание на перекладине. Спортивная игра Баскетбол.	1 час	06.05	
70.	Силовые упражнения: отжимание от пола. Спортивная игра Регби с набивным мячом.	1 час	11.05	
71.	Силовые упражнения: сгибание, разгибание пресса. Текущий контроль.	1 час	13.05	
72.	Подведения итогов реализации программы. Показательные выступления.	1 час	18.05	
Итого:		72 часа		

Оценочные материалы 2 год обучения

1. Входящий контроль проводится для вновь поступивших на обучение по программе..

Критерии (см. 2 полугодие 1 года обучения).

2. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы контроля:

-педагогическое
наблюдение -контрольные
упражнения

Формы фиксации: : бланки, диагностические таблицы

3. Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

3.1.Промежуточный контроль второго года обучения (1 полугодие).

Проводится в конце декабря.

Формы контроля:

-педагогическое
наблюдение -контрольное
задание **Критерии:**

Личностные: _твёрдые_ знания о здоровом образе жизни, умение оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного отношения к сверстникам, организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований и эстафет.

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-4 балла начальный уровень

средний уровень - 2 балла

5-8 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

9-12 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

Метапредметные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения физических упражнений, анализировать и находить ошибки в выполнении упражнений.

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-4 балла начальный уровень

средний уровень - 2 балла

5-8 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

9-12 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

Информационная карта «Определение уровня метапредметных результатов»

Предметные: выделять отличительные признаки и элементы физических упражнений, технически правильно выполнять двигательные действия, знание о влияние на здоровье человека закаливающих процедур.

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
начальный уровень - 1 балл	1-3 балла начальный уровень
средний уровень - 2 балла	4-6 баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	7-19 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

Информационная карта «Определение уровня предметных результатов»

3.2. Промежуточный контроль второго года обучения (2 полугодие).

Сроки проведения конец мая.

Формы контроля:

-педагогическое

наблюдение -контрольное

задание

-анализ участия в спортивных

мероприятиях **Критерии:**

Личностные: сформированные представления о вредных привычках; умение доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения, умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместной деятельности.

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-3 балла начальный уровень

средний уровень - 2 балла

4-6 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

7-19 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

Метапредметные: умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, осуществлять объективное судейство подвижных игр и эстафет, объяснять правила технику выполнения физических упражнений, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-5 баллов начальный уровень

средний уровень - 2 балла

6-10 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

11-15 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня развития метапредметных результатов учащихся»

Предметные: умение технически правильно выполнять двигательные действия активное использование их в игровой и соревновательной деятельности, умение выполнять комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; соотносить результаты выполнения физических упражнений с эталоном - рисунком, образцом, правилом.

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-4 баллов начальный уровень

средний уровень - 2 балла
высокий уровень - 3 балла

5-8 баллов средний уровень
9-12 баллов высокий уровень

Информационная карта «Определение уровня предметных результатов
Диагностическая карта «Освоение учащимися дополнительной
общеобразовательной программы за I полугодие»

Информационная карта «Карта учета участия в спортивных мероприятиях»

Оценка параметров активное участие - 3 балла не очень активное - 2 балла не принимает участие 1 балл

Итоговый контроль знаний проводится в конце обучения по программе с целью оценки уровня и качества освоения программы учащимися.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение,

-соревнование -

открытое

занятие

-анализ участия в спортивных

мероприятиях **Критерии:**

Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-5 баллов начальный уровень

средний уровень - 2 балла

6-10 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

11-15 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», фотографии.

Метапредметные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, умение применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-6 баллов начальный уровень

средний уровень - 2 балла

7-12 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

13-18 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня развития метапредметных результатов учащихся»

Предметные: владение спортивной терминологией; бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требования техники безопасности, умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; знания о здоровом образе жизни и вредных привычках, соблюдение личной гигиены, режима дня, технически правильно

выполнять контрольные задания для определения уровня развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
начальный уровень - 1 балл	1-7 баллов начальный уровень
средний уровень - 2 балла	8-14 баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	15-21 балл высокий уровень

Формы фиксации:

Информационная карта «Определение уровня предметных результатов учащихся»

Информационная карта: «Оценка уровня и качества освоения программы учащимися»

-информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях» Оценка параметров активное участие - 3 балла
принимает участие не во всех соревнованиях- 2 балла
не принимает участие 0 баллов

В конце обучения по программе проводится анкетирование:

«Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворённости образовательным процессом в объединении»

Методическое обеспечение Программы

2 год обучения

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Вводное занятие	Фронтальная. Комбинированное.	Словесные: беседа, рассказ. Наглядные: демонстрационный материал. Контрольно - диагностические.	Демонстрационный: авторская презентация «Здоровье в твоих руках» с разработкой беседы, ТСО: мультимедийное оборудование,
2	Основы знаний по физической культуре и спорту	Фронтальная, групповая. Комбинированные, тренировки, игра	Словесные: беседа, рассказ, объяснение,. Наглядные: демонстрационный материал, показ педагога. Практические. Игры: подвижные. Репродуктивные.	Нормативы, комплексы упражнений, плакаты, фотографии, видеоролики, презентации ТСО: мультимедийное оборудование
3.	Общая физическая подготовка	Фронтальная, групповая. Комбинированные, практические,	Словесные: беседа, рассказ, объяснение,. Наглядные: демонстрационный материал, показ педагога. Практические: Выполнение комплексов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры, плакаты, фотографии, видеоролики, презентации ТСО: мультимедийное

			упражнений. Игры: подвижные Репродуктивные.	оборудование
4	Акробатические и гимнастические упражнения	Фронтальная, групповая. Комбинированные, практические,	Словесные: беседа, рассказ, объяснение, Наглядные: демонстрационный материал, показ педагога. Практические: Выполнений упражнений.	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры, плакаты, фотографии, видеоролики, презентации ТСО: мультимедийное оборудование
5	Специальная физическая подготовка	Фронтальная, групповая. Комбинированные, Практические.	Словесные: беседа, рассказ, объяснение,. Наглядные: демонстрационный материал, показ педагога. Практические: выполнение упражнений Игры: подвижные. Репродуктивные.	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, плакаты, фотографии, видеоролики, презентации ТСО: мультимедийное оборудование
6	Спортивные праздники	Фронтальная. Праздник	Игровые.	Сценарии праздников. ТСО: мультимедийное оборудование

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проходят в спортивном зале в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 -Спортивное оборудование:

-гимнастическая стенка, перекладина.

Спортивные предметы:

-скакалки, мячи футбольные, волейбольные, арабские, кегли;

-гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и подвижных игр;

-магнитофон;

-ноутбук для показа презентаций, видеороликов.

Информационные источники

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. - Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. - 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку - сберечь здоровье. - М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для педагога:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. - М.: «Просвещение», 1976.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
3. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. - СПб.: КОРОНА принт., 2003. - 176 с.: ил.
4. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. - СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. - 128 с.: ил.
5. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. - С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
6. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001. - 166 с.
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. - М.: Просвещение, 1990. - 319 с

