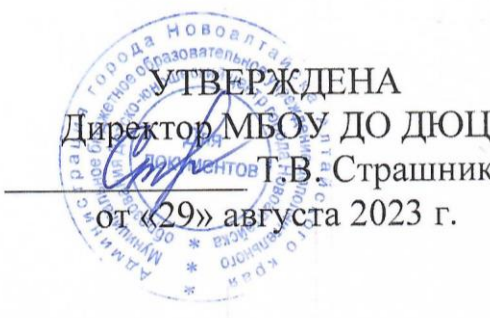


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ГОРОДА НОВОАЛТАЙСКА

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
совета МБОУ ДО ДЮЦ
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ ДО ДЮЦ
Т.В. Страшникова
от «29» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Общая физическая подготовка»

срок реализации - 2 года
возраст детей – 12-15 лет

Автор – составитель:
Педагог дополнительного образования
Близняков Сергей Павлович

Новоалтайск
2023

Раздел №1 «ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ» ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью образования.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ - базовый Совершенствование системы физического воспитания в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – занятий физической культурой. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычек и потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению умениям самостоятельно заниматься спортом, воспитанию убеждений в значимости занятий физкультурой. Содержание занятий строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности учащихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении личности.

Дополнительная образовательная программа обучения составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р «План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 Н 09-3242);
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных

технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций");

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае» с дополнениями и изменениями;

– Устав МБОУ ДО ДЮЦ города Новоалтайска.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ В основу программы «Общая физическая подготовка» положены здоровьесберегающие технологии, представляющие собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития. (Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»). Занятия по программе формируют адекватную самооценку, избавляют от неуверенности в себе, способствуют самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ заключаются в использовании большой игровой практики и проведении занятий на свежем воздухе.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья учащихся и дальнейшего их вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Образовательные: -приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; -научить правилам игры в футбол, пионербол, баскетбол, волейбол; - научить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Развивающие: -развить физические качества личности учащихся; -развить двигательные (кондиционные и координационные) способности на материале упражнений гимнастикой и легкой атлетикой.

Воспитательные: -воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья; -содействие формированию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 7-10 лет Учебные группы (разнополые) комплектуются в количестве 12-15 человек на основании заявления родителя (законного представителя) и медицинской справки о допуске к занятиям.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 2 года

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ: 144 часа в год. За 2 года 288 часов.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ: очная, групповая.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты - формирование устойчивой гражданской позиции, чувства гордости и патриотизма, готовности защищать свою Родину; - формирование в процессе занятий моральных и волевых качеств, привитие навыков спортивного поведения.

- Метапредметные результаты - формирование здоровьесберегающих понятий, как важнейшего элемента в сохранении и укреплении здоровья учащихся; - умение анализировать нестандартные сложившиеся ситуации для их решения, уметь получать обратную связь от учащихся.

Предметные результаты *Знать:*

- предметные знания в сфере социальной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности;

- применять в новых условиях методы и приёмы укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, активизация работы организма; - применять полученные знания и приобретённый опыт, занимаясь общей физической подготовкой.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля (аттестации)
1.	Введение в программу	2	2	-	
2.	Образовательные беседы	6	6	-	входной контроль
3.	Футбол	22	2	20	текущий контроль
4.	Пионербол	22	2	20	текущий контроль
5.	Баскетбол	22	2	20	текущий контроль
6.	Подвижные игры	24	2	22	текущий контроль
7.	Гимнастика	22	2	20	текущий контроль
8.	Легкая атлетика	22	2	20	текущий контроль
9.	Итоговое занятие	2	-	2	промежуточная аттестация
Всего часов:	144		20	124	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу (2ч.)

Теория (2ч.) Знакомство с программой, целью, задачами. Инструктажи по технике безопасности.

2. Образовательные беседы (6ч.)

7

Теория (6ч.) История физической культуры и спорта. Презентация «История возникновения Олимпийских игр». Влияние спорта на здоровье человека.
Форма контроля: контрольное тестирование

3. Футбол (22ч.)

Теория(2ч.) Т.Б. на занятиях. Правила игры в футбол. *Практика(20ч.)* Передвижение игрока. Удары носком, внутренней стороной стопы. Прямой удар. Удары после остановки. Ведение мяча. Удары мяча головой. Отбор мяча, перехват. Выбивание мяча. Упражнения на скорость и силу удара. Упражнения в тройках. Выбрасывание мяча. Упражнения в парах. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра. *Форма контроля:* спортивные соревнования

4. Пионербол (22ч.)

Теория(2ч.) Т.Б. на занятиях. Правила игры в пионербол. *Практика(20ч.)* Игры с бегом и прыжками по упрощенным правилам. Игры с предметами. Пионербол по упрощенным правилам. Игры «4 передачи», «Выбей мячом». Пионербол с элементами волейбола. Эстафеты с элементами баскетбола. Подбрасывание мяча: подача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Игра по упрощенным правилам. *Форма контроля:* спортивные соревнования

5. Баскетбол (22ч.)

Теория(2ч.) Знакомство с игровым видом спорта – баскетбол. Правила игры. Техника безопасности. *Практика(20ч.)* Стойки, передвижения в стойках, передачи мяча на месте. Передача мяча в движении со сменой мест. Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры с бегом, прыжками, предметами, мячами. Броски мяча в цель. Упражнения на координацию. Психологическая подготовка. Учебная игра.
Форма контроля: спортивные соревнования

6. Подвижные игры (24ч.)

8

Теория (2ч.) Значение подвижных игр в жизни детей. Презентация. *Практика (22ч.)* Игры с бегом и прыжками. Упражнения с мячами в парах. Игры с предметами. Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Специальные передвижения без мяча. Игры с мячами. Ведение мяча, броски мяча в корзину. Баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры на материале баскетбола. Пионербол с элементами

волейбола. Баскетбол по упрощенным правилам. Игры «Выбей мячом», «4 передачи». *Форма контроля:* спортивные соревнования

7. Гимнастика (22ч.)

Теория(2ч.) Виды гимнастики. Правила. Презентация. *Практика(20ч.)* Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой, через предметы, скамейку. Построение. Перестроение. Преодоление полосы препятствий. Лазание. Перелазание. Игры. Утренняя гимнастика. Отжимание, подтягивание. Игры на основе гимнастики. Общеразвивающие упражнения. Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. *Форма контроля:* спортивные соревнования

8. Легкая атлетика (22ч.)

Теория (2ч.) Виды легкой атлетики. Значение легкой атлетики в спорте. *Практика (20ч.)* Ходьба. Высокий и низкий старты. Финиширование. Челночный бег 3 по 10 метров. Бег с преодолением препятствий. Бег на 60-100 метров. Прыжки в длину, с места, в высоту, через препятствия. Прыжки через скакалку. Упражнения с изученными элементами. Многоскоки. Метание. Метание набивного мяча, метание в цель, на дальность. Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка. Прохождение полосы препятствий.

9. Итоговое занятие (2ч.)

Практика (2ч.) Соревнование. *Форма контроля:* тестовые задания, сдача нормативов

9

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Наименование разделов, тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля (аттестации)
1.	Вводное занятие. Основы знаний о физической деятельности	2	2	-	
2.	Образовательные беседы	4	2	-	входной контроль
3.	Общая физическая подготовка: - гимнастика	90	2	88	текущий контроль
50	2		48		текущий контроль
-футбол	20	2	18		текущий контроль
-баскетбол	20	2	18		текущий контроль
4.	Подвижные игры	34	2	32	текущий контроль

5.	Инструкторская и судейская практика	6	2	6	текущий контроль
6.	Соревнования	6	-	6	итоговая аттестация
7.	Итоговое занятие	2	-	2	
Всего часов:		144	10	134	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Основы знаний о физкультурной деятельности (2ч.)

Теория (2ч.) Знакомство с программой, целью, задачами 2 года обучения. Инструктажи по технике безопасности. Основы теории и методики физической деятельности.

2. Образовательные беседы (4ч.)

Теория (4ч.) Физическая культура и спорт в России: современное время. Презентация. Видеуроки.

10

Форма контроля: контрольное тестирование

3. Общая физическая подготовка(90ч.)

Гимнастика (50ч.) *Теория (2ч.)* Повторение правил строевых упражнений, лазания и перелазания, равновесия, висов и упоров, опорных прыжков.
Практика (48ч.) Совершенствование команд «Стройся», «Ровняйся!», «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, через гимнастического козла, коня. 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, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусках и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусках.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук. Преодоление гимнастической полосы

11

препятствий. **Футбол (20ч.)** *Теория (2ч.)* Повторение правил игры в футбол. *Практика (18ч.)* Совершенствование навыков игры в футбол. Передвижение игрока. Удары носком, внутренней стороной стопы. Прямой удар. Удары после остановки. Ведение мяча. Удары мяча головой. Отбор мяча, перехват. Выбивание мяча. Упражнения на скорость и силу удара. Упражнения в тройках. Выбрасывание мяча. Упражнения в парах. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра. **Баскетбол (20ч.)** *Теория (2ч.)* Повторение правил игры в баскетбол. *Практика (18ч.)* Совершенствование навыков игры в баскетбол: стоек, передвижений в стойках, передачи мяча на месте. Передача мяча в движении со сменой мест. Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры с бегом, прыжками, предметами, мячами. Броски мяча в цель. Упражнения на координацию. Психологическая подготовка. Учебная игра. *Форма контроля:* спортивные соревнования

4. Подвижные игры (34ч.)

Теория (2ч.) Правила эстафет. Техника безопасности при играх. *Практика (32ч.)* Учебные эстафеты с предметами и без предметов. Встречные и круговые эстафеты. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с включением гимнастических элементов. *Форма контроля:* спортивные соревнования

5. Инструкторская и судейская практика (6ч.)

Теория (2ч.) Правила судейства различных игр. Инструктажи. *Практика (4ч.)* Навыки судейства в различного рода подвижных играх. *Форма контроля:* спортивные соревнования

6. Соревнования (6ч.)

Практика (6ч.) Участие в соревнованиях в течение года.

12

Форма контроля: тестовые задания, сдача нормативов

7. Итоговое занятие (2ч.)

Практика (2ч.) Подведение итогов за период обучения. **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ Учащиеся могут знать:** -исторические сведения в области развития физической культуры и спорта; -технику безопасности при выполнении упражнений; -основные правила личной гигиены; -основные правила игровых видов спорта (футбол, пионербол, баскетбол, волейбол); - порядок организации и судейства соревнований. **Учащиеся могут уметь:**

- правильно выполнять комплекс упражнений по гимнастике;

- владеть навыками футбольного приема и удара по мячу, ведение мяча;
- владеть навыками приема и передачи мяча в баскетболе, пионерболе и волейболе;
- выполнять нормативы легкой атлетики.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ» КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК В соответствии с уставом МКУДО «ДДЮТ» начало учебного года 01.09.2018 г., окончание учебного года: 25.05.2019г. (9 месяцев, 36 учебных недель). **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Материально-техническое обеспечение

Площадь спортивного зала должна быть 9 . 18 м, 12 . 24 м, 18 . 30 м при высоте не менее 6 м.

13

Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 м² на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской. Полы должны не деформироваться от мытья и к началу занятий быть сухими и чистыми. Полезная нагрузка на полы должна быть не более 400 кг/м².

Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ Программа предполагает следующие формы аттестации: входной контроль, промежуточная и итоговая аттестация. *Входной контроль* осуществляется с 1 по 15 сентября текущего учебного года в форме тестовых заданий для определения физических возможностей учащихся. *Текущий контроль* – в течение всего срока реализации программы в форме тестовых заданий, спортивных соревнований и т.д.

Промежуточная аттестация – в период с 15 по 28 апреля в форме тестовых заданий по разделам программы и сдачи нормативов по окончании 1 года обучения. В период с 15 по 25 мая в форме тестовых заданий по разделам программы и сдачи нормативов по окончании 2 года обучения (срока реализации программы). **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ**

Материалы входного контроля – контрольное тестирование

1.Метание снаряда весом меньше килограмма и длиной свыше двух метров. (Метание копья)

2.Жесткая спортивная игра с овальным мячом, распространенная в США и Канаде. Правила предусматривают нападение на любого соперника.

(Американский футбол)

14

3. Спортивная игра с мячом и битой. (Бейсбол) 4. Вид легкой атлетики, в котором нужно показать свойства спринтера и прыгуна в высоту. (Барьерный бег) 5. Зимнее двоеборье: лыжные гонки со стрельбой на огневых рубежах из малокалиберной винтовки. (Биатлон) 6. Спуск на спортивных санях по желобу. (Бобслей) 7. Какому животному подражал бегун Чарльз Шерилл, когда придумал низкий старт? (Кенгуру) 8. У какой гимнастической фигуры есть тезка среди птиц? (Ласточка) 9. Какой вид спорта для одних может быть легким, а для других тяжелым? (Атлетика) 10. Каким воинственным словом можно назвать и шест, и кольца, и брусья? (Снаряд) 11. Какой спортивный термин переводится с норвежского как «след на горе»? (Слалом) 12. Назовите страну — родину Олимпийских игр? (Греция) 13. Вспомните девиз Олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее») 14. Что является символом Игр? (Факел) 15. Что изображено на олимпийском флаге? (Пять колец) *Критерии оценивания*
Уровни Количество (тестов) вопросов Высокий Средний Низкий

15

15

12

8

НОРМАТИВЫ

Контрольное упражнение

Единица измерения

Высокий Средний Низкий

Челночный бег 3*5м

секунд

10,5

11,0

11,7

Подъем туловища за 1
мин

кол-во раз

30

20

15

15

из положения лежа

Прыжки на скакалке, за 15 секунд кол-во раз 28 26 24

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ Челночный бег 4*9м Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование. **Подъем туловища за 1 мин из положения лежа** Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество

выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).
Материалы промежуточной и итоговой аттестации – сдача нормативов.

№ п\п	Контрольные упражнения			Мальчики		Девочки	
	3	4	5	3	4	5	
1.	Бег 60 м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
2.	Бег 1000 м.		без	учета		время	
3.	Поднимание	27	39	49	22	33	42
16	туловища(1мин.)						

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ *Методы:*

- словесный (объяснение, рассказ, беседа);
- наглядный (личный показ педагога);
- практический (выполнение упражнений).

Формы организации образовательного процесса:

- занятие-освоение нового материала;
- тренировочное занятие;
- комбинированное занятие;
- Итоговое занятие.

Структура занятия: -подготовительная часть - разновидности ходьбы и бега, ОРУ; - основная часть - изучение техники выполнения упражнений в соответствии с планом работы объединения; -итоговая часть - закрепление выученного материала, подвижные игры, упражнения и игры на восстановление организма, тестирование, зачет.

17

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ *Используемая литература:*

1. Асмолов Г.А., Г.В. Бурменская, И.А. Володарская под ред. А.Г. Асмолова. «Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли»: пособие для учителя — М.: Просвещение, 2018г. — 151 с.

2. Барчуков, И.С. «Физическая культура и спорт: методология, теория, практика»/Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров/ – Москва: Академия, 2016г.

3. Голощапов, Б.Р. «История физической культуры и спорта» /Борис Романович Голощапов/ – Москва: Academia, 2014г.

4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. «Методика преподавания физической культуры» 1-4 кл.: Методическое пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2013г.-208с.- (Библиотека учителя начальной школы).

5. Красикова И.С. Осанка: «Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки». 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2013г. – 176 с.: ил.

6. Потапчук А.А, Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений» – СПб: Речь, 2014г. – 166 с.

7. Степанова О.А. «Игра и оздоровительная работа в школе»,
Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп
продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и
родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2013г. - 144с.

8. Железняк, Ю.Д. «Основы научно-методической деятельности в
физической культуре и спорте» /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович
Петров/. – Москва: Академия, 2015г.