

**Российская Федерация
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 21 им. А.А. ЛЕОНОВА**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета МАОУ СОШ № 21
от 10.01.2022 г. протокол № 4

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ № 21
Минченко В.В.
приказ № 05-О от 12.01.2022

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 1-4 класс
Срок реализации: 9 месяцев

**Автор-составитель:
Белоножкина Дарья Сергеевна,
педагог дополнительного образования**

г. Калининград
2022г.

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет спортивно-физкультурную направленность.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. Также новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой

выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что программа по общей физической подготовке разработана 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.

Реализация данной программы способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Зачисление обучающихся в группы общей физической подготовки будет осуществляться по желанию обучающихся при наличии медицинской справки.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 1-4 классов.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется – 72 часа, с недельной нагрузкой - 2 часа в неделю.

Форма обучения по программе – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Содержание программы ориентировано на группы детей одного возраста.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов обучающихся.

При зачислении детей в группу необходима медицинская справка о состоянии здоровья обучающегося.

Процесс обучения осуществляется в группах в количестве до 30 человек.

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная PROдленка» и является бесплатной для обучающихся.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30-40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей обучающихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14.

Занятия проводятся на улице спортивной площадки или в спортивном зале при плохой погоде.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части.

Форма организации занятий – групповая.

Формы проведения занятий – учебно-тренировочная, соревновательная.

Группы формируются с учетом возраста.

Педагогическая целесообразность

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Занятия общей физической подготовкой дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития.

Цель программы – всестороннее физическое развитие детей, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи программы

Образовательные:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- знакомство с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;
- развитие чувства команды;
- развитие воображения, мышления, памяти, умения концентрировать внимание.

Воспитательные:

- формирование представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- формирование умения работать в команде;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и

физической подготовленности.

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы

При реализации программы используются различные **методы** обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, упражнений, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр, упражнений: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Формы организации образовательного процесса:

Индивидуальная (изучение теоретического материала, выполнение практических заданий различного вида);

Групповая (совместные обсуждения).

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

□ **Механизм оценивания образовательных результатов**

□ Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

□ На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

□ В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

□ Методы контроля и управления образовательным процессом – это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях, конкурсах.

Формы подведения итогов реализации программы

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- спортивные праздники «А, ну-ка, парни», «А, ну-ка, девочки»;
- открытое занятие;
- соревнования;
- «День здоровья»;
- спортивный праздник «Зоологические забеги»;
- спортивный праздник «Мама, папа я – дружная семья!»;
- спортивный праздник «Спорт-это жизнь!»;
- спортивный праздник «Мы – за здоровое поколение»;
- Президентские состязания.

Формы контроля:

-открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности;
-участие обучающихся в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;

-беседы;

-наблюдения;

-тестирование.

Оценочные материалы

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом. Текущий контроль умений и навыков осуществляется в процессе

освоения обучающимся учебного плана в виде наблюдения.

В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль - оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы.

Итоговый контроль умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия в соревнованиях.

Тестирование и контрольные испытания

№	Контрольные испытания	8 лет		9-10 лет		10-11 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9.9	10.2	9.1	9.7	8.8	9.3
2.	Прыжок в длину с места (см)	155	150	165	155	170	155
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	10	14	14	18	18	22
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	12	16	14	18	16
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	+	3	+	4	+
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)	4	2	6	4	8	6

Формы подведения итогов реализации программы

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- спортивные праздники «А, ну-ка, парни», «А, ну-ка, девочки»;
- открытое занятие;
- соревнования;
- «День здоровья».
- Спортивный праздник « Будь здоров»
- Спортивный праздник «Мама, папа я – дружная семья!»
- Спортивный праздник «Зоологические забеги!»
- Спортивный праздник «Мы - за здоровое поколение»
- Президентские состязания

Учебный план

№ раздела/ темы	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
I	Основы знаний	3	3	-
1	Травматизм в спорте, причины.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	33	2	31
1	Строевые упражнения.	1	-	1
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	7	-	7
3	Дыхательная гимнастика.	2	-	2
4	Корригирующая гимнастика.	7	-	7
5	Оздоровительная гимнастика.	7	1	6
6	Оздоровительный бег.	3	-	3
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	6	1	5
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	34	2	32
1	Основы видов спорта.	4	1	3
2	Подвижные игры.	12	-	12
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	4	-	4
4	Спортивные игры.	8	1	7
5	Соревнования и конкурсы	3	-	3
6	Двухсторонние игры	3	-	3
IV	Контрольные испытания	2	-	2
	Итого часов	72	7	65

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний. (3 часа)

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины.

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (33 часа)

1. Строевые упражнения.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

3. Дыхательная гимнастика.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

4. Корректирующая гимнастика.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

5. Оздоровительная гимнастика.

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

6. Оздоровительный бег.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания,

преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (34 часа)

1. Основы видов спорта.

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

2. Подвижные игры.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость.

Теория.

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

4. Спортивные игры.

Практика. Спортивные игры.

5. Соревнования и конкурсы.

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

6. Двухсторонние игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Раздел 4. Контрольные испытания. (2 часа)

Практика. Сдача нормативов

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»
1	Начало учебного года	с 01.09
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	6 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий	72 занятия

6	Количество часов	72 часа
7	Окончание учебного года	31.05.2023 года
8	Комплектование групп	с 01.09. по 15.09.

Организационно-педагогические условия реализации программы **Материально-техническое обеспечение**

- Наличие спортивного зала;
- Наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Кадровое обеспечение программы

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и к программе;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа.

Требования к квалификации, образованию, стажу работы педагога

- иметь высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или в области, соответствующей учебной дисциплине «Физическая культура», либо высшее образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в общеобразовательной организации;

- без предъявления требований к стажу работы;
- пройти обязательный предварительный (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры (обследования), а также внеочередные медицинские осмотры (обследования) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

- к педагогической деятельности не допускаются лица: лишенные права заниматься педагогической деятельностью в соответствии с вступившим в законную силу приговором суда; имеющие или имевшие судимость за

преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации; признанные недееспособными в установленном Федеральным законом порядке; имеющие заболевания, предусмотренные установленным перечнем.

Дидактическое обеспечение реализации программы:

- таблицы стандартов физического развития физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук);
- магнитофон, музыкальные диски.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

- Канат для лазанья
- Скамейка гимнастическая жёсткая
- Маты гимнастические
- Мяч набивной (1 кг)
- Мяч малый (теннисный)
- Скакалки гимнастические
- Палки гимнастические
- Обручи гимнастические
- Теннисные столы
- Сетки для настольного тенниса
- Стенка гимнастическая
- Обручи гимнастические
- Мячи(футбольные, баскетбольные, волейбольные)
- Планка для прыжков в высоту
- Стойки для прыжков в высоту
- Щиты с баскетбольными кольцами
- Стойки волейбольные
- Сетка волейбольная
- Конусы
- Кегли

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» дополнительно приобретено:

1. Бревно гимнастическое 3м. напольное (1 шт.)
2. Тренажер навесной для пресса (2 шт.)
3. Мостик гимнастический подпружиненный (1 шт.)
4. Скамья гимнастическая 3 м. на металлических ножках (4 шт.)

Методическое обеспечение

Педагогические технологии:

- 1) Технологии компетентностно-ориентированного образования (проектное обучение, портфолио, интерактивное обучение);

- 2) Информационные технологии;
- 3) Технологии развивающего обучения;
- 4) Воспитательные технологии (технология воспитания социально активной личности).

Алгоритм учебного занятия - краткая характеристика рекомендуемой структуры занятия (в соответствии с учебным планом) и его этапов:

1. Раздел (наименование раздела в соответствии с учебным планом).
2. Тема занятия (в соответствии с учебным планом).
3. Цель, задачи занятия (направлены на достижения планируемых результатов при освоении конкретной темы занятия по учебному плану).
4. Оборудование, дидактический материал необходимый для организации образовательного процесса в ходе проведения конкретного занятия.
5. Ход занятия - организационный момент, актуализация изученных знания (повторение) обзор самого занятия (с разбивкой на теорию и практику).
6. Анализ. Рефлексия.
7. Список используемой литературы, иных ресурсов для организации образовательного процесса.

Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.
2. Конституция РФ
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный Закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Основная литература (для педагога и обучающихся)

1. Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н. Урок физкультуры в современной школе. Баскетбол, Советский спорт, М., 2014.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. 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).
4. Громова О.Е. Спортивные игры для детей – М.:ТЦ Сфера, 2002. – 128с.
5. Гуревич И.О. 300 сервновательно-игровых занятий по физическому

воспитаниюобпракт. Пособие. – 2е изд. – Мн.: Выш.шк., 1994 – 319с.

6. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.

7. Казаков С.В. спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов н/д: Феникс, 2004. – 448с.

8. Катыгинский С.Н. Долганские национальные игры: пособие для учителя. – СПб.: филиал изд-ва «Просвещение», 2011.-40с.

9. Козырева О. В.Лечебная физкультура для дошкольников. – М.: Просвещение, 2013.-112с.

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

11. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2012. – 128 с.: ил.

12. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб.заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; под ред. С.Н. Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.- 416 с.

13. 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, 2013. - 144с.

14. 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.

15. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель, 2019. - 185 с.

16. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии, Феникс, Ростов-на-Дону, 2018