

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. ОМСУКЧАН»

Рассмотрено:
руководитель
методического
объединения учителей

Садуга
ФИО

Протокол № 5
от «20» мая 2021 г

Согласовано:
заместитель
директора по УВР

Мр. Костина М.
ФИО

«16» мая 2021 г

Утверждаю:
директор школы

Садуга М.В.
ФИО

Приказ № 105/1
от «16» мая 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОФП

(общая физическая подготовка)

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

для 10-11 класс

на 2021/2022 учебный год

Составитель программы

Слюсаренко Эрика Анатольевна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория
(Ф.И.О. учителя-составителя программы,
квалификационная категория)

2021 год

Пояснительная записка

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Программа секции «Общая физическая подготовка» МБОУ «Средняя общеобразовательная школа п. Омсукчан», далее ОФП, разработана с учетом требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей и рассчитана на школьников в возрасте от 13 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Теоретический материал из учебника «Физическая культура», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение–2020 г.

Программа является актуальной, как фактор профилактики асоциального поведения школьников. Содержание программы учебно-тренировочной работы в секции позволяет формировать условия для реализации индивидуальных особенностей школьников, принимая во внимание то, что основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения - построение здоровьесозидающей образовательной среды школы через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Актуальность инновации педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна - развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентации, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека. Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается ни педагогами, ни родителями. Поэтому так важно в здоровьесформирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

Важное место в становлении позитивной «Я - концепции» занимает выделение роли здорового стиля жизнедеятельности, так как он является самым мощным «вкладом» в формирование здоровья. Нормальное развитие и функционирование человека возможны в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью.

Занятия в секции ОФП с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я - концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., - направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по

оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности .

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию - основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся 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.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

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.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность; .
- способствовать снижению заболеваемости.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Участники программы: программа ОФП рассчитана на учащихся 15-17 лет. Дети принимаются в группы на добровольной основе. При поступлении в объединение дети предоставляют медицинскую справку о состоянии здоровья.

Учебная программа рассчитана на 3 занятия в неделю по 2 часа (16.00 – 18.00). Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, игровых комплексов (спортивные игры, участие детей в «весёлых стартах» и спортивных праздниках), участие в спортивных соревнованиях различных уровней.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы по ОФП в оздоровительной направленности и обучении спортивным играм учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с другими учащимися в процессе реализации программы ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), итоговых спортивных мероприятий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Техника безопасности во время занятий ОФП (1 час в занятие из 2-х часов)	4	4	-
2.	Атлетическая гимнастика (тренажёрный зал)	52	8	44
3.	Лёгкая атлетика	40	8	32
4.	Волейбол	5		5
5.	Баскетбол	5		5
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
7.	ИТОГО	102	16	86

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Содержание материала	Количество часов	План Дата	Факт дата
1	Вводное занятие. Теория: Инструктаж по ТБ на занятиях в кружке. Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	02.09	
2	Комплекс с гантелями на укрепление мышц рук.	2 часа	03.09	
3	Совершенствование комплекса с гантелями. Бег 60 м.	2 часа	07.09	
4	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах. Бег 60 м.	2 часа	09.09	
5	Комплекс упражнений для ног. Кроссовая подготовка.	2 часа	10.09	
6	Совершенствование комплекса для ног. Бег 1000 м.	2 часа	14.09	
7	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	16.09	
8	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2 часа	17.09	
9	Совершенствование комплекса для укрепления мышц брюшного пресса. Работа на тренажёрах.	2 часа	21.09	
10	Комплекс ОРУ. Кроссовая подготовка.	2 часа	23.09	
11	Комплекс ОРУ с отягощением. Работа на тренажёрах.	2 часа	24.09	
12	Комплекс ОРУ. Работа для мышц брюшного пресса.	2 часа	28.09	
13	Совершенствование комплекса ОРУ с отягощением. Работа на тренажёрах.	2 часа	30.09	
14	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Кроссовая подготовка.	2 часа	01.10	
15	Совершенствование комплекса ОРУ для ног. Кроссовая подготовка	2 часа	05.10	
16	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.	2 часа	07.10	

17	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.	2 часа	08.10	
18	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	12.10	
19	Комплекс ОРУ с гантелями, гирями.	2 часа	14.10	
20	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	15.10	
21	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	19.10	
22	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	21.10	
23	Комплекс ОРУ. Бег 1000м. работа на тренажёрах.	2 часа	22.10	
24	Комплекс ОРУ. Кроссовая подготовка.	2 часа	26.10	
25	Комплекс ОРУ для мышц спины. Работа на тренажёрах.	2 часа	28.10	
26	Совершенствование комплекса ОРУ для мышц спины. Работа на тренажёрах.	2 часа	29.10	
27	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	02.11	
28	П. ч. Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	09.11	
29	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	11.11	
30	Комплекс ОРУ. Кроссовая подготовка.	2 часа	12.11	
31	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	16.11	
32	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	18.11	
33	Кроссовая подготовка, 2000м (дев), 3000 м. (юн).	2 часа	19.11	
34	Комплекс ОРУ. Серия прыжков через скакалку.	2 часа	23.11	
35	Комплекс упражнений со скакалкой. Работа на тренажёрах.	2 часа	25.11	
36	Комплекс упражнений со скакалкой. Работа на тренажёрах.	2 часа	26.11	
37	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	30.11	

38	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах. Скакалка.	2 часа	02.12	
39	Комплекс со скакалкой.. Работа на тренажёрах.	2 часа	03.12	
40	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	07.12	
41	Комплекс ОРУ. Кроссовая подготовка.	2 часа	09.12	
42	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	10.12	
43	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	14.12	
44	Комплекс ОРУ. Кроссовая подготовка. Работа на тренажёрах.	2 часа	16.12	
45	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	17.12	
46	Кроссовая подготовка. Бег 2000м (дев), 3000 м. (юн)	2 часа	21.12	
47	Комплекс упражнений для ног. Челночный бег 4х15м.	2 часа	23.12	
48	Комплекс упражнений для ног. Челночный бег 4х15м.	2 часа	24.12	
49	III. ч. Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах. Бег 60 м.	2 часа	11.01	
50	Комплекс упражнений для ног. Кроссовая подготовка.	2 часа	13.01	
51	Совершенствование комплекса для ног. Бег 1000 м.	2 часа	14.01	
52	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	18.01	
53	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2 часа	20.01	
54	Совершенствование комплекса для укрепления мышц брюшного пресса. Работа на тренажёрах.	2 часа	21.01	
55	Комплекс ОРУ. Кроссовая подготовка.	2 часа	25.01	
56	Комплекс ОРУ с отягощением. Работа на тренажёрах.	2 часа	27.01	
57	Комплекс ОРУ. Работа для мышц брюшного пресса.	2 часа	28.01	
58	Совершенствование комплекса ОРУ с отягощением.	2 часа	01.02	

	Работа на тренажёрах.			
59	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Кроссовая подготовка.	2 часа	03.02	
60	Совершенствование комплекса ОРУ для ног. Кроссовая подготовка	2 часа	04.02	
61	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	08.02	
62	Комплекс ОРУ. Поднимание туловища за 30 сек.	2 часа	10.01	
63	Комплекс ОРУ. Тесты на гибкость.	2 часа	11.02	
64	Комплекс ОРУ. Тесты на гибкость.	2 часа	15.02	
65	Комплекс ОРУ. Челночный бег 5х10м.	2 часа	17.02	
66	Комплекс ОРУ. Кроссовая подготовка.	2 часа	18.02	
67	Комплекс ОРУ. Силовые упражнения. Отжимание от пола.	2 часа	22.02	
68	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	24.02	
69	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	25.02	
70	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	01.03	
71	Комплекс ОРУ. Кроссовая подготовка. Работа на тренажёрах.	2 часа	03.03	
72	Комплекс ОРУ. Бег 2000м (дев), 3000 м. (юн)	2 часа	04.03	
73	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	08.03	
74	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	10.03	
75	Комплекс ОРУ. Бег 2000м (дев), 3000 м. (юн)	2 часа	11.03	
76	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	15.03	
77	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	17.03	
78	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	18.03	
79	IV ч.	2 часа	31.03	

	Комплекс ОРУ. Поднимание туловища за 30 сек.			
80	Комплекс ОРУ. Тесты на гибкость.	2 часа	01.04	
81	Комплекс ОРУ. Челночный бег 5х10м.	2 часа	05.04	
82	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	2 часа	07.04	
83	Ведение мяча правой и левой рукой.	2 часа	08.04	
84	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	2 часа	12.04	
85	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	2 часа	14.04	
86	Учебная игра.	2 часа	15.04	
87	Волейбол. Приём передача мяча сверху, низу в парах	2 часа	19.04	
88	Приём, передача мяча в парах. Тройках.	2 часа	21.04	
89	Подача мяча нижняя прямая.	2 часа	22.04	
90	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах, тройках.	2 часа	26.04	
91	Двух сторонняя учебно-тренировочная игра	2 часа	28.04	
92	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах. Бег 60 м.	2 часа	29.04	
93	Комплекс ОРУ. Силовые упражнения.	2 часа	03.05	
94	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	05.05	
95	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	06.05	
96	Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук. Работа на тренажёрах.	2 часа	10.05	
97	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины. Работа на тренажёрах.	2 часа	12.05	
98	Комплекс ОРУ для мышц ног. Работа на тренажёрах.	2 часа	13.05	

99	Комплекс ОРУ для мышц брюшного пресса. Работа на тренажёрах.	2 часа	17.05	
100	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	19.05	
101	Комплекс ОРУ. Работа на тренажёрах.	2 часа	20.05	
102	Итоговое занятие.	2 часа	24.05	

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- ЗОЖ, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- история олимпийского движения;
- основы методики обучения и тренировки , порядок обучения технике и тактике ;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость), развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи; легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс от 500 до 3000 метров, метание, прыжки в длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения: упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную

устойчивость и т.д.; подвижные спортивные игры, баскетбол, волейбол.; сдача нормативов по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча; развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий; специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту; акробатические упражнения при отборе мяча.
- Специальные акробатические упражнения для тренировки.

Техническая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом; обучение ведению мяча; обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча; обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки; обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника; обучение командным тактическим действиям:

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- спортивные соревнования и праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие и спортивные игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивного и тренажёрного залов;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол - мячи).

Список литературы:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.[08.2002г.Xal](#) 507-p;
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9. 02. 1998 г. №322;
5. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 1351-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.

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 преподавателя:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. - М.: «Просвещение», 1976.
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. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. - СПб.: КОРОНА принт., 2003. - 176 с: ил.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. - СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. - 128 с: ил.
6. 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», 2004.-416 с.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. - М.:Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. - С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001.- 166 с.
- 10.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.
- 11.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.
12. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.

