

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14 города Пугачева Саратовской области
имени П.А. Столыпина»

УТВЕРЖДАЮ.

Директор школы МОУ «СОШ 14 города Пугачева
имени П.А Столыпина» _____ /И.В.Саленко/

Приказ № 215 от 30.08.2024г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
кружка общей физической подготовки «Здоровячок»
по спортивно-оздоровительному направлению
для учащихся 2-х классов (7-8 лет).
Срок реализации программы: 1 год.

Автор (составитель) программы:
Бикбаева Альфия Талхаевна
учитель физической культуры
1 категории

2024/ 2025 учебный год

График проведения кружка.

класс	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
2А 2Б 2В					15.00- 15.40

Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с положениями Федерального Закона Российской Федерации «Закона об образовании в Российской Федерации №273» от 29.12.2012г. в части духовно–нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями Стандарта второго поколения, основной общеобразовательной программой начального общего образования МОУ «СОШ №14 города Пугачева имени П.А.Столыпина»,2015. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированных двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельностью.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у детей 7-8 лет в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в разных видах спорта. Педагогической целесообразностью руководителя спортивной секции является всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием детей и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьникам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль. Программа является -модифицированной. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех этапов отработки основных движений: обучению двигательным действиям, углублённое разучивание и закрепление и совершенствование разученных движений. Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с

совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы ребёнок формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Образовательные:

- познакомить детей с разнообразием подвижных и спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

Развивающие:

- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

Воспитательные:

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

- Возраст детей, участвующих в реализации данной программы - 8-9 лет. Основная особенность этого периода – коренное изменение социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом и имеет теперь социально значимые обязанности, за выполнение которых получает общественную оценку.

- Условия набора.

К занятиям в секции допускаются учащиеся 2-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний .

- Программа рассчитана на 36 часов в год

- 36 занятий по 1ч в неделю

- Длительность занятий - 40 мин.

Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестов на физическую подготовленность. Диагностика проводится 2 раза в год: в начале и в конце года.

В качестве показателей физической подготовленности демонстрируются следующие

физические способности:

- скоростные - бег с высокого старта с опорой на руку: мал.-6.3 дев.6.5

-силовые -прыжок в длину с места- мал.- 150 дев.130
-выносливость-кросс 800м. мал. 5.45 дев.6.05
-координация-жонглирование двумя малыми мячами, челночный бег
3x10м

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы занятия	Форма проведения занятия	Планируемые результаты. УУД.	Кол-во часов		Дата проведения
				Аудитор ной занятост и	Неаудито рной занятости	
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика-30ч						
1	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение тестовых заданий Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: вышибалы.	практическое занятие	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30м. Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные		1	06.09
2	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: вышибалы.	практическое занятие	Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу,		1	13.09
3	Бег с ускорением 30м,60м Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные	практическое занятие	самостоятельно играть <i>Личностные:</i> учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.; <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия при выполнении разновидностей бега; <i>Познавательные:</i> активно включаться в процесс		1	20.09

	игры вышибалы.		выполнения заданий по лёгкой атлетике;			
4	Бег с ускорением 30м,60м Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры вышибалы.	практическое занятие	Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.		1	27.09
5	Бег с ускорением 30,60,100м. Развитие скоростных способностей. П/И.	практическое занятие	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.		1	04.10
6	Бег с ускорением 30,60,100м. Развитие скоростных способностей. П/И.	практическое занятие	Бегать с максимальной скоростью 30м. Уметь правильно подбирать одежду и обувь		1	11.10
7	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	практическое занятие	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы.		1	18.10
8	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	практическое занятие	Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения в метании.		1	25.10
9	Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Стартовые ускорения из различных И.П.	практическое занятие	Выявлять характерные ошибки в технике метания. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть		1	08.11
10	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Наклон вперед из положения сидя, сгибание и	практическое занятие	Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.; Регулятивные: планировать свои действия при выполнении		1	15.11

	разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд. П/и Пустое место, Выбивало.		разновидностей бега; Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;			
11	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд. П/и Пустое место, Выбивало.	практическое занятие	Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.		1	22.11
12	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд. П/и Пустое место, Выбивало.	соревнование	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30м.		1	29.11
13	Бег с изменением направления, ритма и темпа, бег30м. Развитие скоростных способностей. П/И.	соревнование	Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.		1	06.12
14	Бег с изменением направления, ритма и темпа, бег30м. Развитие скоростных способностей. П/И.	практическое занятие	Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге.		1	13.12
15	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	практическое занятие	Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания.		1	20.12
16	Прыжок в длину с места. П/и Прыжки по полоскам, Удачный прыжок.	практическое занятие	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу,		1	27.12
17	Прыжок в длину с места. П/и Прыжки по полоскам, Удачный прыжок.	практическое занятие	самостоятельно играть Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.;		1	10.01
18	Прыжок в длину с места. П/и Прыжки по полоскам,	практическое занятие	Регулятивные: планировать свои действия при		1	17.01

	Удачный прыжок.		выполнении разновидностей бега;			
19	Прыжок в высоту с прямого разбега: разучивание с 5 – 7 шагов разбега. П/и Быстро по местам, Салки.	Тренировочное занятие практическое занятие	Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении		1	24.01
20	Прыжок в высоту с прямого разбега: разучивание с 5 – 7 шагов разбега. П/и Быстро по местам, Салки	практическое занятие	легкоатлетических упражнений.		1	31.01
21	Прыжок в высоту с прямого разбега: разучивание с 5 – 7 шагов разбега. П/и Быстро по местам, Салки.	практическое занятие			1	07.02
22	Прыжок в высоту с прямого разбега: разучивание с 5 – 7 шагов разбега. П/и Быстро по местам, Салки	практическое занятие	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30м.		1	14.02
23	Метание малого мяча в цель. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	практическое занятие	Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.		1	21.02
24	Метание малого мяча в цель. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	практическое занятие	Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге.		1	28.02
25	Метание малого мяча в цель. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	практическое занятие	Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания.		1	06.03
26	Метание малого мяча в цель. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	практическое занятие	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу,		1	13.03
27	Метание малого мяча	практическое			1	20.03

	на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	занятие	самостоятельно играть Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.; Регулятивные: планировать свои действия при выполнении			
28	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	практическое занятие	разновидностей бега; Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;		1	27.03
29	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	практическое занятие	Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.		1	03.04
30	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	практическое занятие	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30м. Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть Личностные: учебно-познавательный интерес		1	10.04

			<p>занятиям лёгкой атлетики.;</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия при выполнении разновидностей бега;</p> <p>Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>.</p>			
Подвижные игры-9 часов						
31	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Подвижные игры. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	практическое занятие	Соблюдать технику безопасности на занятиях Следить за выполнением правил игры Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча		1	17.04
32	Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты..	практическое занятие	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		1	24.04
33	Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты..	практическое занятие	Взаимодействовать в парах и группах.		1	08.05
34	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	практическое занятие	Осваивать технику бросков мяча снизу. Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений;		1	15.05
35	«Перестрелка», «борьба за мяч»	практическое занятие	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом.		1	22.05
36	Итог года «Перестрелка», «борьба за мяч»	практическое занятие	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину.		1	24.05

			<p>Следить за выполнением правил игры</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах.</p> <p>Итого-36 часов</p>			
--	--	--	---	--	--	--

Содержание тем

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Гигиена, предупреждение травм, ТБ, режим дня, самоконтроль, упрощенные правила судейства, умение самостоятельно заниматься физкультурой, тестирование уровня физической подготовленности.	В процессе занятия
2	Легкая атлетика	30
3	Подвижные и спортивные игры	6
	Всего	36

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого лага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмах», поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой

или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1-2 кг) в

максимальном темпе, по кругу из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами, повторное выполнение беговых нагрузок в горку, прыжки высоту на месте и с продвижением вперед (правым, левым боком) с доставанием ориентиров расположенных на разной высоте, прыжки по разметкам в полуприседе приседе, запрыгивание на горку из мата и с последующим спрыгиванием с нее.

Ожидаемые результаты работы по программе.

Первый уровень результатов: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Второй уровень результатов: технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Третий уровень результатов: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы, выполнять характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; принимать участие в соревнованиях школьного и городского уровней.

Перечень учебно-методического обеспечения

- 1.Программа
- 2.Учебно-дидактические пособия и рекомендации
- 3.Журнал «Физическая культура в школе»
- 4.Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)

Список литературы. Перечень ИКТ

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.Ха1507-р;
 4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9. 02. 1998 г. №322;
 5. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
 6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
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.

