

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

«Утверждено»

Директор МОУ «СОШ №14 города
Пугачёва имени П.А. Столыпина»

_____ **И.В. Саленко**

Приказ № 215 от «30» августа 2024 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
секции общей физической подготовки «ГТО»
по спортивно-оздоровительному направлению
для учащихся 5-х - 7-х классов (11-14лет).
Срок реализации программы: 1 год.**

Автор (составитель) программы:
Румянцев Александр Александрович
учитель физической культуры
высшей категории

2024 / 2025 учебный год

График проведения секции.

класс	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
5-7		14.30		14.30	

Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с положениями Федерального Закона Российской Федерации «Закона об образовании в Российской Федерации № 273 от 29.12.2012 г.» в части духовно–нравственного развития и воспитании учащихся, требованиями Стандарта второго поколения, основной общеобразовательной программой среднего общего образования МОУ «СОШ №14 города Пугачева имени П. А. Столыпина», 2015 г.

Вид программы: модифицированная

В соответствии с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О всероссийском спортивном комплексе ГТО» в Российской Федерации с 1 сентября 2014 года вводится действие Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «ГТО».

Программа определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Целью комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма; обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса:

- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан РФ;
- формирование у учащихся осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у детей 11-15 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, закрепление и совершенствование разученных движений, сдача норм ГТО. 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 среднего звена 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 школьника самостоятельно планировать тренировочный процесс в различных видах спорта;

Развивающие:

- развивать: сообразительность, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, скоростно – силовые качества;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, стремление к выполнению нормативов ГТО, как наследие и к проявлению здорового образа жизни;

- Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 11-15 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 5-9 классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний .

- Число обучающихся в группе - 16 человек
- Программа рассчитана на 78 часов в год
- 78 занятий по 2 ч в неделю
- Длительность занятий - 40 мин.

Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестов норм ГТО на физическую подготовленность. Диагностика проводится 3 раза в год: в начале, в середине и в конце года.

В качестве показателей физической подготовленности демонстрируются следующие физические способности:

- скоростные – бег- 60 метров с низкого старта;
- скоростно-силовые, подтягивание, сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места;
- выносливость-бег 1500м., 2000м.,
- координация- метание мяча на дальность полета;
- стрельба из пневматической винтовки;
- упражнение на гибкость;
- поднимание туловища за 1 минуту;
- плавание 50 метров;
- лыжная подготовка (дистанция 1000 м., 2000 м., 3000 м.)

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы занятия	Форма проведения занятия	Планируемые результаты. УУД.	Кол-во часов		Дата проведения
				Аудиторной занятости	Неаудиторной занятости	
1	2	3	4	5	6	7
	Легкая атлетика 19 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение тестовых заданий Спортивные игры: футбол. Самостоятельные игры: вышибалы.	практическое занятие	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 60м. Уметь правильно подбирать одежду и обувь		1	
2	Спортивные игры: футбол. Самостоятельные игры: вышибалы.	практическое занятие	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы.		1	
3	Эстафеты, кросс. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры: футбол; Метание мяча.	практическое занятие	Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания. Уметь		1	
4	Эстафеты, кросс. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры: футбол; Метание мяча.	практическое занятие	выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть <i>Личностные:</i> учебно-		1	
5	Бег с ускорением 30м,60м Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные	практическое занятие	познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.; <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия при выполнении разновидностей бега; <i>Познавательные:</i> активно включаться в процесс выполнения		1	

	игры вышибалы.		заданий по лёгкой атлетике; <i>Коммуникативные:</i> участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. 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		
6	Бег с ускорением 30м,60м Эстафеты.			1	
7	Бег с ускорением 30м,60м Эстафеты.			1	
8	Бег с ускорением 30м,60м Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание, многоскоки.	практическое занятие		1	
9	Бег с ускорением 30,60,100м. Развитие скоростных способностей. П/И.	практическое занятие		1	
10	Бег с ускорением 30,60,100м. Развитие скоростных способностей. П/И.	практическое занятие		1	
11	Бег с ускорением 30,60,100м. Развитие скоростных способностей. П/И.	практическое занятие		1	
12	Бег с ускорением 30,60,100м. Развитие скоростных способностей. П/И.	практическое занятие		1	
14	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	практическое занятие		1	
15	Бег с изменением	практическое		1	

	направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	занятие	ногу, самостоятельно играть <i>Личностные:</i> учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.; <i>Регулятивные:</i>			
16	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	практическое занятие	планировать свои действия при выполнении разновидностей бега; <i>Познавательные:</i> активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;		1	
17	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	практическое занятие	<i>Коммуникативные:</i> участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. .Соблюдать правила ТБ.		1	
18	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	практическое занятие	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30м. Уметь правильно подбирать одежду и обувь		1	
19	Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Стартовые ускорения из различных И.П. Игра в футбол.	практическое занятие	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,		1	
Спортивные игры 16 часов						
20	Инструктаж по технике безопасности. Спортивные игры, баскетбол.	практическое занятие	самостоятельно играть <i>Личностные:</i> учебно-		1	
21	Спортивные игры, баскетбол	практическое занятие			1	
22	Наклон вперед из положения сидя,	практическое занятие			1	

	сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Спортивные игры, баскетбол.		познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.; <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия при выполнении			
23	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Спортивные игры, баскетбол.	практическое занятие	разновидностей бега; <i>Познавательные:</i> активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; <i>Коммуникативные:</i> участвовать в коллективном		1	
24	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	обсуждении легкоатлетических упражнений. Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в		2	
25	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Баскетбол	соревнование	ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30м. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.		1	
26	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Баскетбол	соревнование	Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные		1	
27	Бег с изменением направления, ритма и темпа, бег 30м. Развитие скоростных способностей. П/И.	соревнование	ошибки в технике метания. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на		1	
28	Бег с изменением направления, ритма и темпа,	практическое занятие	ногу, самостоятельно играть <i>Личностные:</i> учебно-		1	

	бег30м. Развитие скоростных способностей. П/И.		<p>познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.;</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>планировать свои действия при выполнении разновидностей бега;</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>			
29	Бег с изменением направления, ритма и темпа, бег30м. Развитие скоростных способностей. П/И.	практическое занятие			1	
30	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	практическое занятие			1	
31	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	практическое занятие			1	
32	Прыжок в длину с места. Круговая тренировка.	практическое занятие			1	
33	Прыжок в длину с места. Круговая тренировка.	практическое занятие			1	
34	Прыжок в длину с места. Круговая тренировка.	практическое занятие			1	
35	Прыжок в длину с места. Круговая тренировка.	практическое занятие			1	
Лыжная подготовка 8 часов						
36	Лыжная подготовка. Сдача норм ГТО.	практическое занятие			1	
37	Лыжная подготовка. Сдача норм ГТО.	практическое занятие		1		
38	Лыжная подготовка. Сдача норм ГТО.	Тренировочное занятие практическое занятие		1		
39	Лыжная подготовка. Сдача норм ГТО.	практическое занятие		1		
40	Лыжная подготовка. Сдача норм ГТО.	практическое занятие		1		

41	Лыжная подготовка. Сдача норм ГТО.	практическое занятие		1	
42	Лыжная подготовка. Сдача норм ГТО.	практическое занятие		1	
43	Лыжная подготовка. Сдача норм ГТО.	практическое занятие		1	
Стрельба 16 часов					
44	Развитие скоростно-силовых качеств. Стрельба из пневматической винтовки.	практическое занятие		1	
45	Развитие скоростно-силовых качеств. Стрельба из пневматической винтовки.	практическое занятие		1	
46	Стрельба из пневматической винтовки.	практическое занятие		1	
47	Стрельба из пневматической винтовки.	практическое занятие		1	
48	Баскетбол-12 часов Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча, броски в кольцо	практическое занятие		1	
49	Ведение мяча, броски в кольцо	практическое занятие		1	
50	Ведение мяча, броски в кольцо. Развитие скоростно-силовых качеств.	практическое занятие		1	
51	Ведение мяча, броски в кольцо. Развитие скоростно-силовых качеств.	практическое занятие		1	
52	Ведение мяча, броски в кольцо. Развитие	практическое занятие		1	

	скоростно-силовых качеств.					
53	Ведение мяча, броски в кольцо. Развитие скоростно-силовых качеств.	практическое занятиеб				
54	Ведение мяча, броски в кольцо. Развитие скоростно-силовых качеств.	практическое занятие			1	
55	Ведение мяча, броски в кольцо. Развитие скоростно-силовых качеств.	практическое занятие			1	
56	Ведение мяча, броски в кольцо. Развитие скоростно-силовых качеств.	практическое занятие			1	
57	Ведение мяча, броски в кольцо. Развитие скоростно-силовых качеств.	практическое занятие			1	
58	Ведение мяча, броски в кольцо. Развитие скоростно-силовых качеств.	практическое занятие			1	
59	Ведение мяча, броски в кольцо. Развитие скоростно-силовых качеств.	практическое занятие			1	
Плавание-7 часов						
60	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. 5*50м. вольный стиль.	практическое занятие	Соблюдать технику безопасности на занятиях по плаванию Принимать адекватные решения при нахождении в воде. Взаимодействовать в парах и группах.		1	
61	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. 5*50м. вольный	практическое занятие	Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений; Проявлять качество силы, быстроты,		1	

	стиль.		выносливости и координации движения при выполнении поворота. Соблюдать дисциплину.			
62	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. 5*50м. вольный стиль.	практическое занятие	Соблюдение мер техники безопасности при обращении с оружием.		1	
63	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. 5*50м. вольный стиль.	практическое занятие	Следить за техникой бега. Принимать адекватные решения в тактических действиях.		1	
64	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. 5*50м. вольный стиль. Сдача норм ГТО.	практическое занятие	Взаимодействовать в парах и группах. Осваивать технику метания мяча . Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при сдаче нормативов.		1	
65	5*50м. вольный стиль. Сдача норм ГТО.	практическое занятие	Соблюдать дисциплину.		1	
66	5*50м. вольный стиль. Сдача норм ГТО.	практическое занятие			1	
67	5*50м. вольный стиль. Сдача норм ГТО.	практическое занятие			1	
66	5*50м. вольный стиль. Сдача норм ГТО.	практическое занятие			1	
67	легкая атлетика-17 часов Контрольный тест в беге на средние дистанции. Скоростно-силовая подготовка.	практическое занятие			1	
68	Контрольный тест в беге на средние дистанции. Скоростно-силовая подготовка.	практическое занятие			1	
69	Сдача норм ГТО	практическое занятие			1	

70	Сдача норм ГТО	практическое занятие			1	
71	Сдача норм ГТО	практическое занятие			1	
72	бег на средние дистанции	практическое занятие			1	
73	бег на короткие дистанции	практическое занятие			1	
74	бег на средние и короткие дистанции	практическое занятие			1	
75	бег на короткие дистанции	практическое занятие			1	
76	Сдача норм ГТО	практическое занятие			1	
77	Сдача норм ГТО	практическое занятие			1	
78	Сдача норм ГТО	практическое занятие			1	

Всего – 78 ч

Содержание

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.

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).

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, низкий 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.

Плавание.

Баттерфляй, кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Стрельба.

Стрельба из различных исходных положений на дистанции от 5 до 10 метров по мишеням № 6, 8.

Лыжная подготовка.

Прохождение дистанций от 1000 метров до 3000 метров свободным ходом (одношажным, двухшажным) и классическим стилем (попеременным и одновременным ходом).

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).

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, городского, районного, областного и всероссийского 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.
7. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.