

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ИМЕНИ А.А. СТЕНИНА»
Г. ПЕЧОРА

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
Протокол № 9 от «30» 08 20 19 г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МОУ «СОШ №2»
Романица О.М.
Приказ № 99 от «30» 08 20 18 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Общая Физическая Подготовка»**

НАПРАВЛЕНИЕ: спортивно-оздоровительное
УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ – основное общее образование
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 год
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-6 классов

Программа разработана
Учителем физической культуры Артеевой. Д. С

г. Печора, 20 ____ год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе программ: «Спортивные кружки и секции для внеклассных учреждений и общеобразовательных школ», М. , Просвещение, 1989г. и «Примерной программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы», Москва «Просвещение» 2012г.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах программа для обучающихся соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре. Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся. Материал программы позволяет значительную часть занятий проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается. Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Структура и содержание учебной программы. ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения

травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее 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.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с

разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку умственной, нравственной и эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших результатов многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности поможет проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип доступности при подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности в процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесозидающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип прочности на занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Принцип постепенного повышения требований в практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теория (7 часов)

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (14 часов)

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (11 часов)

Раздел 4. Контрольные упражнения (2 часа)

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

Учащиеся 5- 6 классов

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы - 1 год (2018-2019 учебный год)

34 часа

1 раз в неделю по 45 минут

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровье сберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива)
3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения)
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых)
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения)
6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо:

- спортивная площадка
- спортивный зал с освещением и вентиляцией
- оборудование:
- шведская стенка
- гимнастическая скамейка
- гимнастический мат
- инвентарь:
- скакалки
- кегли
- кубики
- обручи (большой, малый)
- малые мячи, набивные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи
- конусы
- гимнастическая палка

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<ul style="list-style-type: none"> - оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; - умение выражать свои эмоции; - понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать. 	<ul style="list-style-type: none"> - определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий во время занятия; - учиться работать по определенному алгоритму. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение оформлять свои мысли в устной форме - слушать и понимать речь других; - договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

СИСТЕМА ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ урока	Тема раздела/урока	Дата проведения (план)
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.	11.09.2018
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	25.09.2018
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	02. 10.2018
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	09. 10.2018
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	16. 10.2018
6	Гигиена и самоконтроль.	23. 10.2018
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	30. 10.2018
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	06.11.2018
9	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	13. 11.2018
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	20. 11.2018
11	Режим дня.	27. 11.2018
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	04.12.2018
13	Контрольные упражнения.	11. 12.2018
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	18. 12.2018
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	25. 12.2018
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	15.01.2019
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	22. .01.2019
18	Гигиена и самоконтроль.	29.01.2019
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	05.02.2019
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	12.02.2019
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	19.02.2019
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	26.02.2019
23	Режим дня.	05.03.2019
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	12.03.2019
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.	19.03.2019
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	02.04.2019
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	09.04.2019
28	Личная гигиена.	16.04.2019
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.	23.04.2019
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	30.04.2019
31	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	07.05.2019

32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	14.05.2019
33	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	21.05.2019
34	Контрольные упражнения.	28.05.2019

Календарно-поурочный план курса внеурочной деятельности
« Общая физическая подготовка»
Класс 5-6

№ урока	№ по теме	Тема урока	Количество часов (теоретическая часть)	Количество часов (практическая часть)	Примерная дата	Примечание
1.	1.	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.	1		18.09.2018	Инструктаж по технике безопасности
2.	2.	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1		25.09.2018	Ознакомление с основными терминами
3.	3.	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.		1	02. 10.2018	Ознакомление с упражнениями на выносливость
4.	4.	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.		1	09. 10.2018	Ознакомление с упражнениями на ловкость
5.	5.	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.		1	16. 10.2018	Ознакомление с упражнениями на силу
6.	6.	Гигиена и самоконтроль.	1		23. 10.2018	Основные понятия
7.	7.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты		1	30. 10.2018	Работа над ошибками
8.	8.	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.		1	06.11.2018	Работа над ошибками
9.	9.	Упражнения на		1	13. 11.2018	Закрепление

		развитие ловкости. Игровые эстафеты.				
10.	10.	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.		1	20. 11.2018	Закрепление
11.	11.	Режим дня.		1	27. 11.2018	Разбор, работа над ошибками
12.	12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты		1	04.12.2018	Практические упражнения
13.	13.	Контрольные упражнения.		1	11. 12.2018	Промежуточная сдача нормативов. Выявление тенденции
14.	14.	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.		1	18. 12.2018	показательное выступление
15.	15.	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.		1	25. 12.2018	Практические упражнения
16.	16.	Упражнения на развитие силы. Соревнование.		1	15.01.2019	Практические упражнения
17.	17.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты		1	22. .01.2019	Практические упражнения
18.	18.	Гигиена и самоконтроль.	1		29.01.2019	Теория. Применение на практике
19.	19.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.		1	05.02.2019	Практические упражнения
20.	20.	Упражнения на развитие ловкости и силы.		1	12.02.2019	Практические упражнения
21.	21.	Упражнения на развитие		1	19.02.2019	Практические упражнения

		выносливости и быстроты.				я
22.	22.	Упражнения на развитие ловкости и силы.		1	26.02.2019	Практические упражнения
23.	23.	Режим дня.	1		05.03.2019	Разбор теоретических знаний
24.	24.	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.		1	12.03.2019	Практические упражнения
25.	25.	Упражнения на развитие ловкости и силы.		1	19.03.2019	Практические упражнения
26.	26.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты		1	02.04.2019	Практические упражнения
27.	27.	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.		1	09.04.2019	Практические упражнения
28.	28.	Личная гигиена.	1		16.04.2019	Закрепление теоретических данных
29.	29.	Упражнения на развитие силы и выносливости.		1	23.04.2019	Закрепление ЗУН. Итоговая сдача нормативов
30.	30.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.		1	30.04.2019	Закрепление ЗУН. Итоговая сдача нормативов
31.	31.	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.		1	07.05.2019	Закрепление ЗУН. Итоговая сдача нормативов
34.	34.	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.		1	14.05.2019	Закрепление ЗУН. Итоговая сдача

						нормативов
35.	35.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты		1	21.05.2019	Закрепление ЗУН. Итоговая сдача нормативов

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
5. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г.
6. Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г.