

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение города
Бузулука
«Специальная (коррекционная) школа»

Утверждаю:
Директор МОБУ «Специальная
(коррекционная) школа»
 И.В. Павлова
Приказ № 78
от «13» 08 2023 г.

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Креньши»
(творческое объединение «»)**

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 21 день.

Автор-составитель:
Горохова Нина Валерьевна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Бузулук, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	1.1. Направленность программы	4
	1.2. Уровень освоения программы	5
	1.3. Актуальность программы	5
	1.4. Отличительные особенности программы	6
	1.5. Адресат программы	6
	1.6. Объем и сроки освоения программы	6
	1.7. Формы организации образовательного процесса	6
	1.8. Режим занятий	7
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	14
5.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	12
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	14
7.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	15

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Организм ребенка отличается от организма взрослого человека целым рядом существенных особенностей. Главной особенностью детского организма является его быстрый рост и развитие. Рост и развитие детского организма зависит от условий внешней среды, активности ребенка, его питания и других факторов. Особую роль играют движение, игры, закаливание и т.п. Значительные энерготраты при мышечной деятельности стимулируют рост и развитие ребенка, ведь при недостаточной двигательной активности нарушаются обменные процессы

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная. Содержание программы позволяет максимально разнообразить деятельность обучающихся и не повторяет имеющиеся школьные курсы обучения.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*);
- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи

- в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16" (зарегистрирован 29.03.2021 № 62900);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
 - Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
 - Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
 - Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

1.3. Актуальность программы

Программа создана для обучающихся с легкой, умеренной, тяжелой умственной отсталостью МОБУ «Специальная (коррекционная) школа», данная программа призвана оказать существенное воздействие на интеллектуальную, эмоциональную сферы, способствует формированию личности умственно отсталого ребенка, воспитанию у него положительных навыков и привычек. Организм ребенка отличается от организма взрослого человека целым рядом существенных особенностей. Главной особенностью детского организма является его быстрый рост и развитие. Рост и развитие детского организма зависит от условий внешней среды, активности ребенка, его питания и других факторов. Особую роль играют движение, игры, закаливание и т.п. Значительные энерготраты при мышечной деятельности стимулируют рост и развитие ребенка, ведь при недостаточной двигательной активности нарушаются обменные процессы.

1.4. Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши», под влиянием дозированных мышечных нагрузок в организме ребенка, обеспечивает многообразные физиологические и биохимические процессы, направленные на профилактику и восстановление нарушенных функций.

Предусматривается применение различных комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений осанки. Играя, ребенок испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимого для достижения успеха.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» разработана с учетом Стратегии воспитания до 2025 года.

1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-11 лет с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся данного возраста (Приложение 1). Состав группы формируется на добровольной основе.

1.6. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» рассчитана на 1 месяц – 12 часов.

1.7. Формы организации образовательного процесса

Используются такие формы организации деятельности, как индивидуальная, групповая и фронтальная. Среди форм проведения занятий предпочтения отдается следующим: практические занятия, мастер-класс, открытое занятие, соревнования.

Приоритет отдается таким формам преподавания, как выполнение заданий по примеру учителя, а также самостоятельной работе и соревнованиям. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения — это повтор пройденного материала, объяснение нового. Теоретический материал сопровождается показом наглядного материала.

Основное место на занятии отводится практическим работам. Нагрузка во время занятий соответствует силам и возможностям детей, обеспечивая их занятость в течение занятия. Каждое занятие спланировано таким образом, чтобы в конце ребенок закреплял результат своей работы на занятии (умение выполнить то или иное упражнение). Это необходимо и для того, чтобы проводить постоянный сравнительный анализ работы, важный не только для педагога, но и для детей.

Проведение занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Крепыши» может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий вносятся коррективы в части форм обучения (онлайн-консультации, мастер-классы, лекции, просмотр видеоупражнений и роликов физкультурно-спортивной направленности, соревнования с дистанционным представлением выполненных обучающимися заданий и др.) и технических средств обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий реализуется в полном объеме.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия – 40 минут.

При проведении занятий с использованием электронных образовательных ресурсов предусматривает сокращение времени проведения занятия до 30 минут.

2. Цель и задачи программы:

Цель данной программы –

Задачи: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося, с учетом психофизических особенностей.

Воспитательные:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности;
- воспитание умения довести начатое дело до конца, взаимопомощи при выполнении работы;
- воспитание психологических качеств посредством подвижных игр.

Развивающие:

- развитие моторных навыков, образного мышления, внимания;
- развитие основных физических качеств;
- развитие фантазии, творческих способностей.

Образовательные:

- формирование знаний о правильной осанке посредством физических упражнений.
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

3. Содержание учебной программы

Содержание программы не дублирует содержание основной образовательной программы школы.

Занятия проводятся в группой форме 2 раза в неделю по 1 часу.

Теоретическая подготовка

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Техника безопасности на спортивных занятиях.

Физическая подготовка и влияние физических упражнений на организм младшего школьника.

Понятие подвижных и спортивных игр. В чем их отличие.

Лечебная физическая культура

Комплексы ОРУ с предметами и без, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Корректирующая гимнастика.

Комплекс упражнений с обручем.

1. *И.п.* – узкая стойка ноги врозь, обруч хватом с боков внизу. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх горизонтально, смотреть на обруч; 3- обруч вперед; 4 - *и.п.*
2. *И.п.* – стойка ноги врозь, обруч внизу, хват снаружи. 1 – обруч вперед вертикально; 2 – наклон вперед прогнувшись, обруч вверх; 3 – выпрямиться, обруч вперед; 4 - *и.п.*
3. *И.п.* – *о.с.*, обруч впереди. 1 – поворот туловища на лево, смотреть на левую руку; 2 - *и.п.*; 3-4 – то же в другую сторону.
4. *И.п.* – *о.с.*, обруч вертикально на полу, хват за верхний край. 1 – руки в стороны, обруч в правой руке; 2 – обруч вверх, хватом двумя за нижний край; 3 – руки в стороны, обруч в левой руке; 4 - *и.п.*; 5-8 – то же в другую сторону.

5. *И.п. – о.с.*, обруч вертикально на полу, хват правой рукой за верхний край, левая рука на поясе. 1 – левую в сторону на носок, махом вправо обруч вверх, 2-3 – два пружинистых наклона влево; 4 – обратным движением *и.п.* со сменой положения рук.

Комплекс с гимнастической палкой

1. *И.п. - о.с.*, палка внизу, хват на ширине плеч. 1- поднимаясь на носки, палку вверх; 2 – держат; 3 – палку вперед; 4 - *и.п.*
2. *И.п. – о.с.*, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 – палка вверх; 2 – палку за голову; 3 – палку вверх; 4 - *и.п.*

Варианты: на 2 палку на лопатки. То же в стойке на носках.

3. *И.п. – о.с.*, палка внизу, хват на ширине плеч. 1- палку вверх; 2 – правую в сторону на носок; 3 – приставить правую; 4 - *и.п.*; 5-8 – то же в другую сторону.
4. *И.п. – о.с.*, палка внизу сзади. 1 – подняться на носки. Палку назад; 2- *и.п.*
5. *И.п. – о.с.*, палка внизу. 1 – сгибая левую, носком коснуться правого колена, палку вверх (прогнуться, посмотреть на палку); 2 - *и.п.*; 3-4 – то же с другой ноги.

Комплекс с гимнастической палкой в парах.

1. *И.п. – стоя рядом*, палка вертикально хватом за середину в правой руке у первого, руки у обоих партнеров в стороны. Первый с поворотом туловища на лево перехватывает палку в левую руку, а затем передает в правую руку партнеру.
2. *И.п. – стойка ноги врозь*, спиной друг к другу, на расстоянии двух шагов, палка в правой руке у первого. С поворотом туловища обоих партнеров, первый передает палку второму, затем поворот выполняется налево и второй передает палку первому.
3. *И.п. – стоя спиной друг к другу* на расстоянии одного шага, палка в руках одной стороны. 1 – руки вверх, передать палку в другую руку; 2 – руки вниз; 3-4 - обратным движением вернуться в *и.п.*
4. *И.п. – стойка ноги вместе лицом друг к другу* на расстоянии большого шага, палки снизу вперед. Движение вперед и назад, оказывая взаимное сопротивление.
5. *И.п. – стойка лицом друг к другу* на расстоянии большого гага, палки внизу вперед, хват снизу (руки вывернуты наружу). Палки через стороны вверх, потянуться и вернуться в *и.п.*

Комплекс упражнений со скакалкой.

1. И.п. – о.с., скакалка сложена в четверо, внизу. 1-2 – натягивая скакалку, руки вверх, потянуться – вдох. 3-4 – и.п. – выдох.
2. И.п. – о.с. на скакалке, сложенной вдвое, держась за свободные концы. 1-2 – присед, скакалку натягивая вперед – вдох. 3-4 – и.п. – выдох.
3. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-4 – перешагнуть через скакалку поочередно левой и правой ногой, выпрямиться скакалка сзади. 5-8 – перешагнуть назад в и.п.
4. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо, на шее. 1 – с поворотом туловища направо скакалку вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.
5. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу сзади. 1 – левую назад на носок, прогнуться; 2-3 – держать; 4 – и.п.; 5-8 – тоже с другой ноги.
6. И.п. – узкая стойка ноги врозь на скакалке, скакалка натянута вперед. 1- энергичный наклон вперед, руки через стороны назад.; 2-3 – и.п

Общая физическая подготовка.

Данный раздел программы содержит в себе упражнения на различные группы мышц, направленные на развитие физических качеств.

Упражнения для развития прыгучести:

1. прыжки через скакалку;
2. прыжки с разбега, с места с доставанием рукой предметов, подмешанных на различной высоте;
3. напрыгивание на предметы различной высоты;
4. прыжки вверх с поворотами
5. прыжки вверх с активными махами руками;

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Бег из различных стартовых положений.
3. Бег приставными шагами, бег скрестными шагами.

4. Командные эстафеты с различными заданиями.
5. Бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20-30 с).
6. Семенящий бег.

Упражнения для развития силы:

1. Стоя друг перед другом и держась за руки – один стремится поднять руки вверх, другой оказывает ему сопротивление.
2. Ходьба: с выпадами «каракатица», на руках (на месте).
3. В упоре лежа сгибание – разгибание рук от скамейки, от пола, ноги на скамейке.
4. В упоре лежа поднимать разноименно руку и ногу.

Упражнения для развития ловкости.

1. Ходьба по скамейке. Делая различные движения руками в различных направлениях.
2. Стоя спиной к стене бросить мяч за голову, повернуться и поймать мяч.
3. Подбросить мяч над головой и выполнить один, два прыжка на 180° и поймать мяч.
4. Ударить баскетбольный мяч в пол, так чтобы он как можно выше отскочил вверх, при этом успеть пробежать под падающим мячом. Так выполнять после каждого отскока мяча об пол.

Упражнения для развития выносливости:

1. Равномерный бег, бег с ускорением и изменением направления – 3-4 минуты.
2. Серии прыжков по 15-20 сек: в первой серии с максимальной частотой, после минутного отдыха – серия прыжков на максимальную высоту и т.д.
3. Серия: 3 отжимания – 3 приседания x 3-4 раза.
4. Длительная ходьба и бег в медленном темпе.

Упражнения для развития гибкости:

1. Наклоны туловища из и.п. стоя и сидя.
2. Выпады.
3. Упражнения в парах.

Подвижные игры.

Игры, направленные на развитие прыгучести.

1. «Удочка» (длина веревки 2-3м).
2. «Чехарда» (расстояние между учащимися 6-8 м).
3. «Прыжки по кочкам» (10-12 кружков диаметром 10 см на расстоянии 60-70 см друг от друга).

Игры, направленные на развитие быстроты.

1. «Третий лишний»
2. «Вызов номеров»
3. «Воробьи и вороны»

Игры, направленные на развитие ловкости.

1. «Охотники и утки»
2. «Перестрелка»
3. «Подвижная цель»

Игры, направленные на развитие выносливости.

«Пятнашки»

Календарно-тематическое планирование.

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Техника безопасности на спортивных занятиях. Игры, направленные на развитие прыгучести. «Удочка» (длина веревки 2-3м).	1		
2	Комплекс упражнений с обручем. Игры, направленные на развитие быстроты: «Третий лишний»	1		
3	Комплекс упражнений со скакалкой. Упражнения для развития силы: ходьба с выпадами «карактица» на руках (на месте).	1		
4	Упражнения для развития ловкости. Ходьба по скамейке. Игры, направленные на развитие гибкости: «Морская фигура».	1		
5	Комплекс с гимнастической палкой в парах. Игры, направленные на развитие прыгучести: «Удочка»	1		
6	Упражнения для развития прыгучести: 1. Прыжки с разбега, с места с доставанием рукой предметов, подмешанных на различной высоте; 2. Напрыгивание на предметы различной высоты; 3. Прыжки вверх с поворотами Игры, направленные на развитие гибкости: «Морская фигура», «Паутина».	1		
7	Комплекс упражнений с обручем. Игры, направленные на развитие быстроты: «Третий лишний», «Вызов номеров», «Воробьи и вороны».	1		
8	Упражнения для развития гибкости: 1. Наклоны туловища из и.п. стоя и сидя. 2. Выпады. 3. Упражнения в парах. Игры, направленные на развитие ловкости: «Перестрелка», «Подвижная цель»	1		
9	Комплекс с гимнастической палкой в парах. Игры, направленные на развитие гибкости: «Морская фигура», «Паутина».	1		
10	Комплекс упражнений с обручем. Игры, направленные на развитие быстроты, «Третий лишний», «Мельница» (через скакалку за 1 минуту), «Падающая палка»	1		
11	Комплекс упражнений со скакалкой. Игры, направленные на развитие гибкости: «Морская фигура», «Паутина».	1		
12	Комплекс упражнений с обручем. Игры, направленные на развитие быстроты: «Третий лишний», «Вызов номеров», «Воробьи и вороны».	1		

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В результате освоения данной программы у обучающихся должно наблюдаться: повышение уровня физического развития, формирование правильной осанки, устойчивость организма занимающихся к простудным заболеваниям, к росту уровня общей физической подготовленности.

Результатами успешной деятельности лагеря должны быть показатели развития детей:

- Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья. Укрепление физических и психических сил ребенка
- Приобретение новых знаний и умений.
- Максимальное участие учащихся во всех культурно и спортивно-массовых мероприятиях.
- Получение индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
- Развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности
- Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
- Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Необходимые материалы: обручи, гимнастические палки, скакалки, гимнастическая скамейка.

Информационное обеспечение:

- ПК и доступ к сети Интернет;
- электронные образовательные ресурсы на платформах Сферум, Вконтакте и др.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, прошедшим курсовую подготовку и переподготовку по направленности программы.

6. Список литературы

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Terra спорт, 2000.
2. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей. – Ярославль: Гринго, 1996г.
3. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2003.

4. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. – М.: Просвещение, 2002.
5. Громомва О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: Творческий центр, 2002.
6. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: Владос, 2001.
7. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра спорт, 2000.
8. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
10. Организация занятий по физической культуре с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Методические рекомендации. – Сыктывкар, 2006.
11. Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе. – Ижевск: Издательство удмурдского университета. 1995.
12. Полиевский С.А., Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье. – М.: Медицина, 2005.
13. Развитие двигательных качеств школьников. Под редакцией З.И. Кузнецовой. – М.: Просвещение, 1987.
14. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. М.: Владос, 2003.
15. Спортивные игры в физическом воспитании школьников. Учебное пособие / О.П. Дегтярева, И.П. Лопатин и др. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2006.
16. Яковлев В.Г. Игры для детей. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

