

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
« Образовательный центр №1»
454 116 г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, 56б
Тел/факс 8(351) 742-29-83 e-
mail: maoioc1@mail.ru

РАССМОТРЕНО:
УТВЕРЖДАЮ::

Заседание педагогического
совета №1

«30» августа 2021г.



Директор
МАОУ «ОЦ №1»

И.П. Правосудова

«30» августа 2021г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы :
Галина Римма Рафаиловна,
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории
Программа используется
педагогом дополнительного образования
Шрейдер Лилией Анатольевной

Челябинск 2021г

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
1.1 Нормативно - правовая база.....	4
1.2 Цель и задачи курса.....	4
1.3 Направленность программы, ее актуальность.....	5
1.4 Характеристика форм, методов, структуры занятий.....	5
1.5 Отличительные особенности программы	7
1.6 Результаты освоения программы.....	7
Рабочая программа	8
2.1 Содержание программы	8
2.2. Учебный план.....	9
2.3 Календарно-тематическое планирование.....	9
2.4 Календарный учебный график.....	10
3. Организационный раздел.....	15
3.1 Материально-технические, дидактические условия.....	15
3.2 Кадровые условия.....	15
4. Методические и оценочные материалы.....	15
4.1 Контрольно – диагностические материалы.....	15
4.2 Примерный годовой план участия в спортивно-массовой работе.....	16
4.3 Список литературы	17
Учебно – методическая литература для педагога.....	17
Литература для воспитанников.....	17

I. Пояснительная записка

1.1 Нормативно – правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности** составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Конвенцией ООН «О правах ребенка»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ (ред. от 27.06.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726–Р);
- Письмо Министерства образования России от 2014-2015 гг. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно– эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Устав МАОУ «Образовательный Центр №1»;
- Положение о дополнительном образовании обучающихся

МАОУ «Образовательный Центр № 1»

1.2. Цели и задачи курса- формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Основные задачи:

Обучающие:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- поэтапное освоение обучающимися (по принципу нарастающего интереса) базовых навыков на простейших упражнениях легкой атлетики, игровых видов спорта.

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);
- развитие физических данных, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни;
- совершенствование способности двигаться и ориентироваться в пространстве;
- развитие эмоциональной сферы ребёнка; развитие образного мышления;
- интеллектуальное развитие мышления - внимания, памяти, умения анализировать;
- интеллектуальное развитие мышления - внимания, памяти, умения анализировать; **Воспитывающие:**

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- воспитание творческого начала; - воспитание самостоятельности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств
- воспитание морально-волевых качеств необходимых для спортивных и показательных выступлений (самостоятельность, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие);
- воспитание коммуникативной культуры эмоций, жестов, пластики движений, восприятия действий партнера по время занятий ОФП.

1.3. Направленность программы, ее актуальность.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке являются дополнения с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа организует ознакомление с игровыми видами спорта: теннисом, бадминтоном. Девочки по выбору занимаются аэробикой. В программу включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В рамках программы дается возможность подбора пары для спортивных игр.

Программа рассчитана на 162 часов обучения. В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности

1.4. Характеристика форм, методов, структуры занятий.

Организация образовательного процесса.

Программа «Общая физическая подготовка» предназначена для детей 9-15 лет, получивших элементарные знания, умения и навыки в общеобразовательном учреждении.

Программа рассчитана на 1 год обучения и предполагает более углубленную подготовку воспитанников по получению специфических (физкультурно-

спортивных) знаний, умений и навыков, причем практические занятия составляют большую часть программы. Прием в спортивную секцию осуществляется методом свободного набора с личного согласия воспитанника, согласия родителей и обязательного медицинского допуска. Набор производится с начала учебного года. Согласно санитарным требованиям учебное занятие обязательно включает перемены:

Программа рассчитана на один год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут.

Настоящая программа разрабатывалась с учетом следующих педагогических принципов:

Принципа природосообразности, призванного сделать доминирующим звеном любого образовательного процесса обучающегося, состояние его физического и психического здоровья, его особенности, уровень развития. В соответствии с этим принципом занятия выстраиваются поступательно, доступно уровню развития обучающихся, на основе постоянного учета индивидуальных и возрастных особенностей;

Принципа гуманизации, обеспечивающего приоритет человеческого фактора. Данный принцип способствует раскрепощению человека, росту его самостоятельности свободы. Согласно данному принципу педагогический процесс выстраивается при полном уважении к личности, на основе соблюдения педагогического такта и терпения, признания прав обучающихся и создания условий для их реализации.

Принципа доступности, требующего учета особенностей развития обучающихся с точки зрения их реальных возможностей и исключающего интеллектуальные, моральные, физические перегрузки;

Принципа связи теории с практикой, предусматривающего использование полученных знаний в решении практических задач. Для этого необходимо использование анализа примеров и ситуации из реальной жизни;

Принципа единства коллективных и индивидуальных начал, дающего право педагогу и детям использовать различные подходы, методы, формы и средства организации обучения.

Программа построена по принципу *лично-ориентированного взаимодействия* детей, педагога и родителей, в ней заложено сочетание индивидуальной и коллективной деятельности детей.

Процесс достижения поставленных целей и задач программы осуществляется в сотрудничестве обучающихся и педагога. При этом реализуются различные технологии, методы и приемы осуществления целостного педагогического процесса. На разных его этапах, ведущими выступают отдельные приведенные ниже технологии и методы. **По подходу к ребенку:**

- *лично-ориентированные* (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её

развития, реализации ее природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

- *гуманно-личностные технологии*(отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);
- *технологии сотрудничества*(реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект - субъектных отношениях педагога и ребенка, педагог и учащийся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);
- *технологии свободного воспитания*(делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности, осуществляя выбор, ребенок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

1.5. Отличительные особенности программы Формы

организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивной секции являются: групповые занятия:

- участие в соревнованиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, просмотра соревнований);
- медико-восстановительные мероприятия; - культурно-массовые мероприятия; - участие в конкурсах и смотрах. **Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Структура типового занятия:

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.

Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам;

1. Занятия по ознакомлению с группой;
2. Занятия по изучению нового материала;
3. Повторение и закрепление пройденного материала; 4. Занятия по изучению нового материала; 5. Занятия смешанного характера.

Методы и приемы проведения занятий:

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение,

соревнования.)

1.6 Результаты освоения программы

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.); - будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Способы проверки результатов.

1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование);
2. Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия);
3. Достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение).

2. Рабочая программа

2.1 Содержание программы «Общая физическая подготовка»

1. Основы знаний (теория)

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. **3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)**

Правила проведения соревнований. Места занятий. Сок «Спартак» спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря.

Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. 4

Практические занятия.

Легкая атлетика.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника. Техника метания.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Баскетбол.

Силовая подготовка.

Теория:

Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Практика:

Тренировка на тренажерах. Комплекс №1, Комплекс №2, Комплекс №3, Комплекс №4.

Лыжная подготовка.

Теория:

Основные требования, которым должны отвечать лыжи, палки, крепления, с назначением лыжных мазей и правилами смазки лыж. Техника выполнения классических ходов.

Практика:

Техника различных ходов, подъемы, спуски, торможения и повороты на лыжах, а также передвижения на лыжах в различных условиях местности.

Основные задачи теоретических занятий программы «Общая физическая подготовка»- дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части программы «Общая физическая подготовка» следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- *подготовительной*, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

- *основной*, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

-*заключительной*, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы «Общая физическая подготовка» завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически.

2.2 Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	4	4	-	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	—	Текущий, тест
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	7	7	-	Текущий, опрос
4	Легкая атлетика.	34	1	33	Текущий, зачет
5	Лыжная подготовка.	20	1	19	Текущий, зачет
6	Силовая подготовка	24	1	23	Текущий, зачет
7	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, подвижные игры.)	72	4	68	Итоговый участие в соревнованиях

Всего:		162	19	143	

2.3. Календарно-тематическое планирование

№п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Теория	12
	Основы знаний (теория).	1
	Правила соревнований, Жестикуляция судьи.	10
	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (теория).	1
2	Легкая атлетика	22
	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.Прыжковая техника.Техника метания.	1
	Бег на длинные дистанции.	1
	Ходьба и медленный бег. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	1
	Бег на длинные дистанции.	1

	Ходьба и медленный бег. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	1
	Бег на длинные дистанции.	1
	Прыжки в длину с места, с разбега.Метание мяча с места, на	1
	Бег на длинные дистанции.	1
	Прыжки в длину с места, с разбега. Контроль.	1
	Бег на длинные дистанции.	1
	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	1
	Бег на длинные дистанции. Контроль.	
3	Баскетбол ,волейбол, футбол, подвижные игры.	72
	Основы техники ловли и перемещения.	6
	Общая и специальная физическая подготовка.	7
	Общая и специальная физическая подготовка.	6
	Техника передачи мяча на месте и в движении.	5
	Техника передачи мяча на месте и в движении.	5
	Техника ведения мяча на месте и в движении.	5
	Техника ведения мяча на месте и в движении.	6
	Броски с ближних и дальних дистанций.	6
	Тренировка на тренажерах. Комплекс №3.	6
	Штрафные броски.	6

	Тренировка на тренажерах. Комплекс №4.	7
	Комбинации с заслонами.	7
4	Лыжная подготовка	20
	Основные требования, которым должны отвечать лыжи, палки, крепления, с назначением лыжных мазей и правилами смазки лыж. Техника выполнения классических ходов.	1
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
	Отработка спусков и подъемов.	1
	Лыжная гонка на 3км, 5км.	1
	Контрольные соревнования.	1
	Контрольные соревнования.	1
	Теория	1
	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1
	Основные требования, которым должны отвечать лыжи, палки, крепления, с назначением лыжных мазей и правилами смазки лыж. Техника выполнения классических ходов.	1
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
	Подготовка к соревнованиям. Лыжная гонка на 3км, 5км.	1
	Подготовка к соревнованиям.	2
	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1
	Участие в соревнованиях.	1
	Участие в соревнованиях.	1
	Закрепление попеременного двухшажного хода.	1
	Лыжная гонка на 3км, 5км.	1
	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
	Лыжная гонка на 3км, 5км	1
	Отработка спусков и подъемов.	2
	Лыжная гонка на 3км, 5км.	1
5	Силовая подготовка	24
	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.	1
	Тренировка на тренажерах. Комплекс №1.Первая тренировка.	1
	Тренировка на тренажерах.	1
	Комплекс №1.Вторая тренировка.	1
	Тренировка на тренажерах.	1
	Комплекс №2.Первая тренировка.	1
	Тренировка на тренажерах.	1
	Комплекс №2.Вторая тренировка.	1
	Тренировка на тренажерах.	1
	Комплекс №3.Первая тренировка.	1
	Тренировка на тренажерах.	1
	Комплекс №3.Вторая тренировка.	1
	Тренировка на тренажерах.	1

	Комплекс №4.	1
6	Легкая атлетика	12
	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.Прыжковая	1

Год обучения: с 1 сентября 2018г по

	Бег на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям.	1
	Бег на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям.	1
	Бег на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям.	1
	Участие в соревнованиях.	1
	Участие в соревнованиях.	1
	Ходьба и медленный бег. Бег на короткие дистанции до 30-60 м.	1
	Бег на длинные дистанции.	1
	Бег на короткие дистанции до 30-60м.	1
	Бег на длинные дистанции.	1
	Метание мяча с места, на дальность, в цель. Контроль	1
	Бег на длинные дистанции.	1
		162

Год обучени я		Сентябрь					Октябрь				Ноябрь			
Недел и обуче ния		09. 09. 18	16. 09. 18	23. 09. 18	30. 09. 18	07. 10. 18	14. 10. 18	22. 1.1 0.1 8	28. 10. 18	04. 11. 18	11. 11. 18	18. 11. 18	25. 11. 18	02. 12. 18
		01. 09. 18	08. 09. 1	17. 09. 18	24. 09. 18	01. 10. 18	08. 10. 18	15. 10. 18	22. 10. 18	29. 10. 18	05. 11. 18	12. 11. 18	19. 11. 18	26. 11. 18
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Й го д об уч ен ия 1	Ко нт ро ль													
	П ра кт ик				3,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	3,5	4,5
	Те ор ия	4,5	4,5	4,5	1								1	
	И нд ив ид			1			1							

2.4 Календарный учебный график

Год обучения: с 1 сентября 2018г по 31 мая 2019г															
Год обучения		Март				Апрель					Май				Всего учебных недель
Недели обучения		10.03.19	17.03.19	24.03.19		07.04.19	14.04.19	21.04.19	28.04.19	05.05.19	12.05.19	19.05.19	26.05.19	02.06.19	
		04.03.19	11.03.19	18.03.19		01.04.19	08.04.19	15.04.19	22.04.19	29.04.19	06.05.19	13.05.19	20.05.19	27.05.19	
		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	36
1-й год обучения	Контроль														
	Практик	4,5	4,5	4,5		4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5		135
	Теория						1								19
	Индикаторы	1					1						1		8
Каникулярный период															
Итого															162

	Соревнования
	Тесты по ОФСП
	Открытый урок
	Занятия не предусмотрены расписанием
	Каникулярный период

3. Организационный раздел:

Система условий реализации программы:

3.1 Материально – технические, дидактические условия

Для того, чтобы воспитанники секции «Общая физическая подготовка» усвоили необходимые знания и умения, немалую роль играют:

- спортивная форма и обувь на каждого воспитанника;
- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, лыжи, лыжные палки; -технические средства обучения (видео, проектор);
- большой спортивный зал, спортивный стадион.

3.2 Кадровые условия

Программу спортивной секции «Общая физическая подготовка» реализует педагог дополнительного образования детей Галина Р.Р., педагог высшей квалификационной категории

4. Методические и оценочные материалы:

4.1 Контрольно – диагностические материалы.

Контрольные нормативы

возрастная группа от 9 до 15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

4.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-

4.2 Примерный годовой план участия в спортивно-массовой работе

п/п №	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные
1	Выступление команды по ОФП; соревнования по веселым стартам.	С 26-27 .10.18г. 12.04.19г.	Школа №151(калининского р-а)	Галина Р.Р.
1.	Городские соревнования «Новогодняя лыжная гонка»	Конец декабря 2018г.	Лыжная база	Галина Р.Р.
2.	Городские соревнования. Лыжные гонки :Лыжня России	Февраль 2019г.	Л/база ЧТЗ	Галина Р.Р.
3.	Городские соревнования. По баскетболу:товарищеские встречи.	Октябрь 2018г.	151 школа	Галина Р.Р.
4.	Городские соревнования. Легкоатлетическая эстафета на призыгубернатора.	Май 2019г.	Центр города	Галина Р.Р.

4.3 Список литературы

Учебно- методическая литература для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006;
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988;
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980;
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009;
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010;
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990;
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982;
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008;

9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005;
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002;
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996;
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009;

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001;
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001;
- 3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979;
- 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007;
- 5.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010.