

МКУ «Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято
на заседании педсовета ЦВР
Протокол № 1 от 1 сентября 2021г

Утверждаю
Директор ЦВР
И.А.Багаутдинов
Принято № 58-СД от 1 сентября 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивного направления
«Веселые старты»
Возрастная категория обучающихся 7-13 лет
Срок реализации – 1 год**

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Ярмухаметова Лейсан Шамилевна

Шугурово, 2021

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка
- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства"
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
- Постановление КБ РТ от 12 октября 2011 №846 «О внесении изменений в отдельные постановления КБ РТ»
- Приказ МО и Н РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 года «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования»
- Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ

Направленность дополнительной образовательной программы.

Направленность – физкультурно-спортивная, уровень – базовый. Программа «Веселые старты» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения. В основе деятельности по данной программе лежит организация подвижных игр. Подвижные игры занимают большое место в физическом воспитании детей, так как они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья. Подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Актуальность. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Новизна данной программы Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. В подвижных играх эти качества у детей развиваются в комплексе. Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем.

Именно благодаря этому свойству подвижные игры адекватны потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию детей.

Педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей.

Повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья детей. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека. Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается ни педагогами, ни родителями. Поэтому так важно в здоровьесформирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

Нормальное развитие и функционирование человека возможны в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение.

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

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- воспитать активность и самостоятельность в двигательной деятельности.
- воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях игровой и соревновательной деятельности.
- Воспитать эмпатию, умения работать в команде.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 7-13 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей. В группу принимаются все желающие

Формы и режим занятий.

Форма занятий – групповая.

Теоретические, практические, комбинированные - занятия. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП, игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, соревнования.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа в игровой форме. Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Ожидаемые результаты

- Снижение уровня заболеваемости и пропусков занятий детьми;
- Привлечение максимального количества детей к занятиям в спортивных секциях;
- Создание положительной эмоциональной сферы психологического здоровья учащихся;
- Повышение физической активности детей;
- Сформированность у детей потребности в здоровом образе жизни.

Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания дополнительной образовательной программы «Веселые старты», что приводит к ожидаемым результатам:

- умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния полного благополучия (физического или соматического, психологического и социального);
- умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;
- умение доносить информацию по здоровью сберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты изучения дополнительной образовательной программы «Веселые старты»:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

Метапредметные результаты изучения дополнительной образовательной программы «Веселые старты»:

- характеристика личного и общественного здоровья как социальнокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Формы подведения итогов реализации программы

- В ходе каждого занятия педагог контролирует физическое состояние ребенка и уровень формирования двигательных навыков на текущий момент.
- По итогам каждого тренировочного цикла проводится оценка уровня двигательных способностей ребенка и приобретенных навыков.
- Контроль осуществляется в форме визуального наблюдения, соревнований.

Основной формой подведения итогов является участие детей в соревнованиях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	В том числе		Общее количество
		теоретичес- ких	практи- ческих	
I. Основы знаний.				
1.1	Вводное занятие.	2	0	2
Итого:		2	0	2
II. Специальная физическая подготовка.				
2.1	Дыхательная гимнастика.	0,5	1,5	2
2.2	Формирование навыка правильной осанки.	0,5	3,5	4
2.3	Веселые старты для формирования правильной осанки. Игра «Замри», «Исправить осанку».	0,5	1,5	2
2.4	Веселые старты для подготовки к строю. «Построение в шеренгу», Быстро встать в колонну».	0,5	1,5	2
2.5	Развитие гибкости. Игры с прыжками. «Лягушата и цапля», «Парашютисты»	0,5	3,5	4
2.6	Развитие гибкости. Игры «Передача мяча змейкой», эстафета «Туннель из обручей»	0,5	1,5	2
2.7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	1	3	4
2.8	Игры «Паучки», «Бабочки», «Потягуши»	0,5	1,5	2
2.9	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры-эстафеты.	0,5	3,5	4
2.10	Упражнения на расслабление.	0,5	1,5	2
Итого:		5,5	22,5	28
III. Общая физическая подготовка.				
3.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	0	2	2
3.2	Эстафета с прыжками в длину и высоту	0,5	1,5	2
3.3	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	0	4	4

3.4	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	0,5	3,5	4
3.5	Школа мяча. «Перестрелка», «Снайпер»	0,5	1,5	2
3.6	Самостоятельные игры. Ловля и передача мяча в движении.	0,5	1,5	2
3.7	Эстафеты с ловлей и передачей мяча в движении.	0,5	1,5	2
3.8	Эстафеты с мячами, скакалками.	0	2	2
3.9	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	0	2	2
	итого	2,5	19,5	22
IV. Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи				
4.1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	2	4	6
4.2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок» «Беседа о гигиене» Правила игр.	2	4	6
4.3	Игры на развитие памяти. Игры «Художник» «Все помню»	1	3	4
4.4	Игры на развитие воображения. Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	2	4	6
4.5	Игры на развитие памяти «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	1	3	4
4.6	Игры на развитие мышления и речи. Игры «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».	1	3	4
	итого	9	21	30
V. Народные игры				
5.1	Русские народные игры. «У медведя во бору», «Горелки» Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1	3	4
5.2	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами» Игровые правила.	1	3	4

	Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.			
5.3	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» Правила игры. Проведение игры.	1	3	4
5.4	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1	3	4
5.5	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» Правила игры. Проведение игры.	1	3	4
5.6	Русская народная игра « Удар по веревочке» Правила игры. Проведение игры.	1	3	4
5.7	Игры с элементами легкой атлетики. Игра «Чай-чай выручай» Игра «Чай-чай выручай»	0,5	1,5	2
5.8	Татарские народные игры. » «Займи место» (Буш урын). Правила игры. Проведение игры.	0,5	1,5	2
5.9	Татарская народная игра «Тюбетейка». Правила игры. Проведение игры.	0,5	1,5	2
Всего часов:		26,5	85,5	112

Содержание программы

I. Основы знаний.

1.1 Вводное занятие.

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

II. Специальная физическая подготовка.

2.1. Дыхательная гимнастика.

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика. Комплексы дыхательной гимнастики. Выполнение Комплекса профилактических упражнений для верхних дыхательных путей «Паровоз привез нас в лес» по авторской разработке Арсеновской О.Н. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания (приложение №1).

Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

2.2. Формирование навыка правильной осанки.

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (приложение №2).

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепашки», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

2.3. Развитие гибкости.

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

2.4. Упражнение в равновесии.

Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

2.5. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практика. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение,

сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

2.6. Упражнения на расслабление.

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практика. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

III. Общая физическая подготовка.

3.1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казачи разбойники», «Мы весёлые ребята».

3.2. Школа мяча.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практика. Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей».

IV. Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи

Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки» Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Развитие ловкости, быстроты, внимания

Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами» Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. развитие ловкости, быстроты, внимания ;

Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» Правила игры. Проведение игры. развитие ловкости, быстроты

Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. развитие ловкости, быстроты, внимания

Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» Правила игры. Проведение игры. развитие ловкости, быстроты, внимания

Русская народная игра « Удар по веревочке» Правила игры. Проведение игры. развитие быстроты и ловкости

V. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр

Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки» Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.

Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами» Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.

Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» Правила игры. Проведение игры.

Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.

Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» Правила игры. Проведение игры.

Русская народная игра « Удар по веревочке» Правила игры. Проведение игры.

Игры с элементами легкой атлетики. Игра «Чай-чай выручай» Игра «Чай-чай выручай»

Татарская народная игра «Займи место» (Буш урын). Правила игры. Проведение игры.

Татарская народная игра «Тюбетейка». Правила игры. Проведение игры.

Татарская игра «Тимербай». Правила игры. Проведение игры.

Татарская народная игра «Золотые ворота». Правила игры. Проведение игры.

VI. Спортивные праздники.

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья, «Зимние забавы», «Здравствуй лето!».

Подвижно-дидактическая игра «Физкульт-лото». Подведение итогов. Награждение отличившихся.

Спортивный праздник. Игры, эстафеты, Весёлые минутки. Развитие силы и ловкости

Олимпийские игры Эстафеты с предметами Развитие силы и ловкости

Большие гонки Эстафеты с предметами и без развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты

Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр» Эстафеты с надувными шарами развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты

Игры по выбору детей По желанию детей развитие выносливости и скоростных качеств

Материально-техническое обеспечение:

1. Различные мячи
2. Свисток судейский
3. Флажки разметочные с опорой
4. Скакалки

5. Обручи
6. Гимнастическая скамья
7. Гимнастические палочки
8. Гантели
9. Кегли
10. Батут
11. Компьютер
12. Мультимедиа-проекторы
13. Чистая спортивная форма, для занятия в спортивном зале, для занятий на местности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

- Конвенция о правах ребенка
- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства"
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
- Постановление КБ РТ от 12 октября 2011 №846 «О внесении изменений в отдельные постановления КБ РТ»
- Приказ МО и Н РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 года «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования»

Литература для детей:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160
3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
5. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для преподавателя:

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

2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
11. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
12. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.- сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - _Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.

Интернет ресурсы

<http://www.maxlib.ru/maximg-00003/Favorite%20games.pdf> любимые игры детства

<https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2017/01/18/vozzrastnye-osobennosti-mladshih-podrostkov-10-12> ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ 10-12 ЛЕТ

https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/31856/1/srbu_2015_104.pdf ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ В РОССИИ