

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "30" 08 2018г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУДО «ДЮЦ»



Амелина И.Н.

Приказ от "31" 08 2018 г.
№ 100-А

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НЕВАЛЯШКИ»

Направленность:

физкультурно - спортивная

Срок реализации:

3 года

Возраст учащихся:

5 - 8 лет

Автор/разработчик:

Филина Валентина Владимировна
педагог дополнительного образования

Тула, 2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Неваляшки» физкультурно - спортивной направленности, начального уровня.

Актуальность программы в сохранении и укреплении здоровья детей, развитии мотивации к физическому совершенствованию, создании условий для гармоничного развития личности ребенка.

Отличительные особенности программы в возможности включения элементов бального танца, ритмики в содержание занятия, в варьировании содержания занятия в зависимости от интересов детей, дополнение программы оздоровительными технологиями, соответствующими основным направлениям работы дошкольного учреждения .

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы заключается в формировании физических активной деятельности ребенка, мотивации на здоровый образ жизни. Через увлекательное содержание, эмоциональную насыщенность, упражнения в сочетании с игрой и танцами пробуждает ребёнка к определённым умственным и физическим действиям.

Цель программы: сформировать основные двигательные и танцевальные навыки.

Задачи:

- укрепления здоровья занимающихся,
- достижения всестороннего развития,
- приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой,
- формирование моральных и волевых качеств,

Возраст учащихся: обучающиеся 5 - 7 лет

Формы занятий: групповой урок, выполнение контрольных упражнений (тестов), эстафеты, теоретические, практические, комбинированные, игры.

Объем программы: 144 часа в год

Срок реализации программы: 2 года

Режим занятий: два раза в неделю по два часа (час 25 мин)

Планируемые результаты:

К концу реализации образовательной программы учащиеся должны научиться использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что учащиеся, усваивая знания, умения и навыки ОФП разовьют основы танцевальных навыков.

Способы и формы проверки результатов:

Входной контроль - нацеленный на выявление возможностей учащихся для усвоения того или иного раздела программы;

Текущий контроль - проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса; определить характер воздействия учебного процесса на сдвиги в

уровнях физического развития и физической подготовленности; определить подготовленность учащихся к выполнению норм и требований программы.

Итоговый контроль - проводится на завершающем этапе учебного года заключается в сопоставлении плановых и реально достигнутых показателей успешности усвоения учащимися программного материала.

Формы проверки результатов: наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, фронтальная, групповая, индивидуальная, комбинированная, самоконтроль.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические	Практические	Формы контроля/ аттестации
1.	Основные виды движений	38	1	37	наблюдения, беседа, тестирован входной контроль
2.	ОФП	32	1	31	контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования
3.	Азбука музыкального движения	12	1	11	соревновательный контроль, самоконтроль, наблюдение
4.	Развивающие танцы	10	1	9	самоконтроль, наблюдение,
5.	Игроритмика	6	1	5	соревновательный контроль, самоконтроль, наблюдение
6.	Элементы бальных танцев (медленный вальс, ча-ча-ча, самба)	24	2	22	контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования, наблюдение
7.	Этюды на развитие фантазии	8	1	7	беседа, фронтальный опрос
8.	Подвижные игры и игровые упражнения	14	1	13	Пед.наблюдение
Итого		144	9	135	

2-ой год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Основные виды движений	36	2	34	наблюдение, контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования
2.	Ритмопластика	36	2	34	наблюдение, контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования
3.	Комплекс общих, специальных физических и танцевальных упражнений	48	2	46	наблюдение, контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования
4.	Физкультура в жизни человека	24	1	23	наблюдение, итоговый контроль

	144	7	137	
--	-----	---	-----	--

3-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Технико-тактическая подготовка	12	1	11	наблюдение, контроль объема и характера нагрузок
2.	Основные позиции (положение партнеров) в европейских танцах	8		8	наблюдение, контроль объема и характера нагрузок
3.	Основные позиции в латиноамериканских танцах	10		10	наблюдение, контроль объема и характера нагрузок
4.	Танцевально-образные движения	16	1	15	наблюдение, контроль объема и характера нагрузок
5.	Партерная гимнастика	22	1	21	наблюдение, контроль объема и характера нагрузок
6.	Хореографическая подготовка	30	1	29	наблюдение, контроль объема и характера нагрузок
7.	Европейские и латиноамериканские танцы	38	1	37	наблюдение, контроль объема и характера нагрузок
8.	Психологическая подготовка	8	1	7	наблюдение, контроль объема и характера нагрузок
		144	6	138	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

1-ый год обучения

Тема 1. Основные виды движений.

Основные понятия курса. В игровой форме разучить основные виды движений.

Теория: техника безопасности, значение физкультуры в жизни человека

Практика: игровые упражнения, упражнения утренней гимнастики, ходьба, бег, равновесие, прыжки с продвижением вперед, ползание, лазанье, катание; бросание; метание, медленное кружение в обе стороны, прыжки из кружка в кружок, ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой, прыжки с высоты (15-20 см), ходьба змейкой (между предметами), комплексы упражнений на формирование правильной осанки, комплексы упражнений физкультминутки, передвижения в ходьбе, передвижения в беге, прыжки, строевые упражнения, партерная гимнастика

Формы контроля: наблюдения, беседа, тестирование, входной контроль.

Тема 2.Обща Физическая Подготовка.

Основные понятия курса. Упражнения на развитие различных частей, тела, упражнения на выносливость, силу, ловкость.

Теория. «Моё тело».

Практика: партерная гимнастика, прыжки "змейка", прыжки в длину и высоту, наклоны, отжимание от пола, пресс, полоса препятствий, поднимание прямых ног в висе, лазание, кувырки, работа с мячом, работа со скакалкой, комплекс упражнений для развития

гибкости, комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, комплексы упражнения на выносливость, комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы.

Формы контроля: **контроль** объема и характера, нагрузок, режима их чередования.

Тема 3. Азбука музыкального движения.

Основные понятия курса. Сочетание музыки, движения, мимики. Разучивание простых движений.

Теория: Музыка и танец.

Практика: Позиции ног и рук, рисунки танца, виды движения, ориентировка в пространстве, работа в парах, концентрирование сильных долей такта, при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4)

Формы контроля: Соревновательный контроль, самоконтроль, наблюдение.

Тема 4. Развивающие танцы.

Основные понятия курса. Разучивание детски танцев

Практика: "вару-вару", "полька", "тучка", "колесики", "раз ладошка, два ладошка",

Формы контроля: Соревновательный контроль, самоконтроль, наблюдение.

Тема 5. Игроритмика.

Основные понятия курса.

Теория: Откуда взялся ритм?

Практика: Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкально-подвижные игры,

Формы контроля. Соревновательный контроль, самоконтроль, наблюдение.

Тема 6. Элементы балльных танцев.

Основные понятия курса. Понятия балльный танец, история его развития, история костюма, просмотр видеофильмов.

Теория: История танцев, история костюмов.

Практика: Повторение пройденного материала, видео фильм.

Формы контроля: Соревновательный контроль, самоконтроль, наблюдение.

Медленный вальс.

Основные понятия курса. Основные шаги танца.

Теория: Счет танца.

Практика: Особенности техники медленного вальса, изучение базовых фигур, учебные композиции

Формы контроля. **Контроль** объема и характера, нагрузок, режима их чередования.

Ча-ча-ча

Основные понятия курса. Основные шаги танца ча ча ча,

Теория. Счет танца.

Практика: Особенности техники "ча-ча-ча", изучение базовых шагов и фигур, варианты учебных композиций.

Формы контроля: **контроль** объема и характера, нагрузок, режима их чередования.

Самба.

Основные понятия курса: Особенности техники "ча-ча-ча", изучение базовых шагов и фигур, варианты учебных композиций.

Теория: счет и ритм танца.

Практика: пружинка на месте, шаги в сторону, шаги вперед - назад, ламбада.

Формы контроля: **контроль** объема и характера, нагрузок, режима их чередования.

Тема 10. **Этюды на развитие фантазии**

Основные понятия курса. Исполнения танцевальных этюдов, театральные игры.

Теория: Что такое этюд

Практика: Видеопросмотр танцевальных этюдов, «продолжи танец», «шпионы», импровизация,

Формы контроля: беседа, фронтальный опрос.

Тема 11. **Подвижные игры и игровые упражнения.**

Основные понятия курса.

Теория: Правила игр, считалки.

Практика: Ходьбой и бегом: "Займи свое место", с прыжками: «Поймай комара», с бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай – упасть не давай», с ползанием: «Веселые жучки», ориентирование в пространстве: "Канатоходцы", «повтори действие»,

Формы контроля: наблюдение.

Итоговое занятие.

Основные понятия курса.

Практика: ОФП, развивающие танцы, партерный экзерсис

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера, нагрузок, режима их чередования.

2-ой год обучения

Тема 1. **Основные виды движений.**

Основные понятия курса.

Теория: Техника безопасности. Физкультура - для здоровья, Режим дня и личная гигиена,

Практика. Входной контроль, комплекс упражнений. Игра "Тень", игра "У бабушки Маланьи", комплекс утренней зарядки, направления движения, круг, шеренга, колонна, упражнения по кругу, разминка, игра "Лиса", игра "Высоко, низко, широко, узко".

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера, нагрузок, режима их чередования.

Тема 2. **Ритмопластика.**

Основные понятия курса. Выполнение упражнений на ритмику и пластику.

Теория: Музыка и танцы, начало и окончание звучания музыки,

Практика: Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, музыкально – ритмические упражнения, гимнастика, комплекс упражнений для стоп и голени, растяжка спины, вариация из упражнений на гибкость, шпагаты, медленный и быстрый темп, прослушивание фонограмм, имитационные движения в игровых образах.

Формы контроля: Наблюдение, **контроль** объема и характера, нагрузок, режима их чередования.

Тема 3. **Комплекс общих, специальных физических и танцевальных упражнений**

Основные понятия курса.

Теория: Для чего нужна хореография,

Практика: Детские бальные танцы, классический танец, образные танцы (игровые), постановка танцевальных композиций, выполнение движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения, музыкально – танцевальные игры, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц плеч и рук, упражнения для мышц спины и пресса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц плеч и рук.

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера, нагрузок, режима их чередования.

Итоговая аттестация

Основные понятия курса.

Теория: Физкультура в жизни человека

Практика: Критерий по определению скоростно – силовых качеств, критерий по определению быстроты, критерий по определению выносливости, критерий по определению ловкости, критерий по определению гибкости, критерий по определению силовой выносливости.

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера нагрузок, режима их чередования.

3 -ий год обучения

Тема 1. Техничко-тактическая подготовка

Основные понятия курса.

Теория: введение в предмет

Практика: повторение ранее изученного материала, изучение направлений, (диагональ, углы, центр), прогон схем, принципы движений изучаемых танцев, музыкально-ритмические упражнения.

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера, нагрузок, режима их чередования.

Тема 2. Основные позиции (положение партнеров) в европейских танцах.

Основные понятия курса.

Практика: фоллэвей позиция, обратная променадная позиция.

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера, нагрузок, режима их чередования.

Тема 3. Основные позиции в латиноамериканских танцах

Основные понятия курса.

Практика: веерная позиция, променадная позиция: закрытая; открытая,

Формы контроля. Наблюдение, **контроль** объема и характера, нагрузок, режима их чередования.

Тема 4. Танцевально-образные движения.

Основные понятия курса. Выполнять задания, изображающих поведение животных и птиц. Образно-характерные роли.

Практика: имитационные действия, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д., танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д. изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует, движения (гармония движений рук, ног, головы и корпуса, выражающей образ, действие, чувства), позы (устойчивое выразительное положение), ракурсы (положение исполнителя в позе на определенное количество градусов – относительно точки восприятия зрителя (эпольман, анфас, профиль), жесты (устойчивое положение или движение, несущее на себе конкретную образную нагрузку), мимика.

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера, нагрузок, режима их чередования.

Тема 5. Партерная гимнастика

Основные понятия курса.

Практика: упражнение на подвижность голеностопного сустава, вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой; упражнение на развитие шага, «боковая растяжка», растяжка с наклоном вперед.

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера, нагрузок, режима их чередования.

Тема 6. Хореографическая подготовка

Основные понятия курса.

Практика: позиции рук и ног, упражнения на осанку, упражнения на равновесие, танцевальные шаги, упражнение на развитие гибкости спины, «Лодочка», «Лягушка», «Мостик» с пола, «Бутоны», растяжка на шпагат, preparation, demi-plie, batman tendu, batmant demi jete pique, releve,

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера, нагрузок, режима их чередования.

Тема 7. Европейские и латиноамериканские танцы

Медленный вальс:

Основные понятия курса. Основные шаги танца, ритм, счет, простейшие схемы танцевания.

Теория: счет танца.

Практика: Особенности техники медленного вальса, повторение и закрепление фигур, изученных на 2 году обучения, изучение новых фигур, вариации.

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера нагрузок, режима их чередования.

Квикстеп

Основные понятия курса. Основные шаги танца, ритм, счет, простейшие схемы танцевания.

Теория: Счет танца.

Практика: Изучение техники "Квикстепа", ритмическое танцевание, изучение базовых фигур, варианты композиций.

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера нагрузок, режима их чередования.

Венский вальс

Основные понятия курса. Основные шаги танца, ритм, счет, простейшие схемы танцевания.

Теория: Счет танца.

Практика: Изучение техники "Венского вальса"

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера нагрузок, режима их чередования.

Самба

Основные понятия курса. Основные шаги танца, ритм, счет, простейшие схемы танцевания.

Теория. Счет танца.

Практика. Особенности техники "Самбы", изучение базовых фигур, варианты композиций", Повторение пройденного материала,

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера нагрузок, режима их чередования.

Ча-ча-ча

Основные понятия курса. Основные шаги танца, ритм, счет, простейшие схемы танцевания, варианты композиций,

Теория: Счет танца.

Практика: особенности техники "Ча ча ча", изучение новых фигур,

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера нагрузок, режима их чередования.

Джайв

Основные понятия курса. Основные шаги танца, ритм, счет, простейшие схемы танцевания.

Теория: Счет танца.

Практика: Особенности техники "Джайва", изучение базовых фигур, учебные вариации.

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера нагрузок, режима их чередования.

Европейская программа

Основные понятия курса: Основные шаги танца, ритм, счет, простейшие схемы танцевания.

Теория: Счет танца, принципы движения изучаемых танцев

Практика: медленный вальса, квикстеп, танго

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера нагрузок, режима их чередования.

Латиноамериканская программа

Основные понятия курса. Основные шаги танца, ритм, счет, простейшие схемы танцевания.

Теория: Счет танца, принципы движения изучаемых танцев

Практика: ча ча ча, самба, джайв

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера нагрузок, режима их чередования.

Тема 8. Психологическая подготовка

Основные понятия курса. Основные шаги танца, ритм, счет, простейшие схемы танцевания.

Теория: Счет танца, принципы движения изучаемых танцев

Практика: формирование установки на тренировочную деятельность, логика поворотов вправо-влево, музыкально-ритмические особенности изучаемых танцев, прогон схем.

Формы контроля: наблюдение, **контроль** объема и характера нагрузок, режима их чередования.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

Вводная диагностика.

Игровое занятия с использованием заданий, объектом контроля которых являются овладение способами решения проблем физического, творческого, музыкального развития, основами логического мышления, наблюдение (скрытное и открытое), анализ выполнения заданий.

Промежуточная диагностика.

Анкетирование родителей на предмет сформированности умений, навыков ОФП обучающихся. Форма диагностики: наблюдение, индивидуальное тестирование, открытый урок, метод вызова,

Итоговая диагностика.

Урок с использованием групповых форм работы, наблюдение и анализ коммуникативных уровня учебных достижений. Тестирование, открытый урок, соревнования, фестиваль., творческий проект.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. зал
2. магнитофон
3. видеоматериал
4. музыкальные подборки
5. коврики для занятий
6. тестовые материалы
7. проектор

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа разработана для реализации в 2018-19 учебном году дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Неваляшки" в 1 группе 1 года обучения, в 1 группе 2 года обучения, в 1 группе 3 года обучения на базе МБУДО «ДЮЦ».

Режим занятий в текущем учебном году: группы занимаются два раза в неделю по два часа (час 25 - 30 мин).

Первый год обучения:

Цель: Выявление уровня физического, музыкального и эмоционального развития ребенка.

Знать и иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
- о способах изменения направления и скорости движения,
- о режиме дня и личной гигиене,
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток,
- играть в подвижные игры.
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами,
- выполнять строевые упражнения,
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Второй год обучения:

Цель: Создание условий для совершенствования физической и танцевальной подготовленности детей.

Знать и иметь представление:

- технику безопасности занятий в зале,
- способы и особенности движений, передвижений.
- терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм,
- начало и конец музыкальной фразы.
- мастерство актера на сцене.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Третий год обучения:

Цель: привлечь детей к изучению хореографии балльного танца.

Знать и иметь представление:

- технику безопасности занятий в зале,
- простейшие схемы танцевания,
- техника исполнения танцевальная,
- техника исполнения упражнений,
- знать счет танцев.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки,
- ориентироваться в танцевальном зале,
- качественно, «чисто» и грамотно выполнять основные позиции, движения и положения балльного танца.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ, ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛ

Последовательность контрольных упражнений для проверки уровня двигательной подготовленности может быть следующей: в первый день – скоростные и скоростно-силовые качества, во второй – сила и выносливость, в последующие – координация, ловкость и другие физические качества.

Высокий уровень предполагает: - знания правил исполнения каждого движения в точном соответствии соблюдения с требованиями методических раскладок; - знание основных требований классического танца (выворотность, осанка, прыжок, танцевальный шаг, гибкость, музыкальность исполнения движений, развитие чувства ритма); - знание программных требований, соответственно классу, особенно работа над пунктом «владеть»; - знание балетной терминологии; - знание элементов и основных комбинаций танца; - знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций; - знание средств создания образа в хореографии; - знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств; - умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения; - владеть навыками музыкально-пластического интонирования.

Средний уровень - допускает некоторую неточность небрежность, небольшие недочёты, незначительные нарушения, ошибки, в знании методики и правил исполнении вышеперечисленных знаний и умений в области физкультуры и танца.

Низкий уровень предполагает: - неумение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения, выполнении упражнений, - неумение давать объективную оценку своему труду, формированию навыков взаимодействия с преподавателями и с обучающимися в образовательном процессе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. 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.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. 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)