

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по танцевальной аэробике и хореографии «Солнечные ритмы» *художественной* направленности рассчитана на детей 5-8 лет.

Программа была разработана в 2018 году, срок реализации 1 года.

При разработке данной программы учитывался опыт авторской дополнительной образовательной программы «Фитнес-аэробика» Халявка А.А. (Краснодар 2008) и программ по «Физической культуре» начального общего образования (ГОС и ФГОС).

Решая задачи физического воспитания, педагогу дополнительного образования **педагогически целесообразно** ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Актуальным является обучение дошкольников и младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования обучающимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение всего дня.

Цель: укрепление здоровья детей, повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи направлены на:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого обучающегося;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора детей в области хореографии и спорта.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре. Что делает содержание программы «Солнечные ритмы» **педагогически целесообразным**.

Каждый раздел состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая

часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт обучающихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса, детского танца.

При составлении программы были использованы следующие правила:

- программа разработана непосредственно для обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста;
- основу программы составляют ритмические упражнения с элементами фитнеса, подвижные игры, базовая аэробика, функциональный тренинг, фитбол и акробатика;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение обучающимся опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых движений; как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Режим занятий: Программа рассчитана на 144 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий, занятия проводятся по (30/10/30/10') 2 раза в неделю.

Особенности набора детей – дети 5-8 лет с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся в группе – 12 человек.

В рамках реализации цели дополнительной общеразвивающей программы успешно реализуются личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Ожидаемые результаты обучающихся.

Обучающиеся знают/понимают:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

Обучающиеся умеют:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Для оценки эффективности общеразвивающей программы «Облака» разработано 2 вида контроля: теоретический и практический. Первый вид контроля проводит администрация учреждения в виде опроса (письменного или устного). Второй вид контроля представляет из себя просмотр открытого урока, отчетного концерта «Бала достижений».

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Игровая аэробика	30	8	22
2	Ритмика	10	2	8
3	Классическая аэробика	44	10	34
4	Фитбол	10	1	9
5	Акробатика	12	2	10
6.	Современный танец	36	6	30
7.	Открытое занятие	2		2
	Итого	144	27	117

Содержание программы

Раздел «Игровая аэробика» (30 часов.)

Игровая аэробика представлена 2 темами: «Сюжетные игры», «Бессюжетные игры».

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Порядок работы с играми: - Название игры - Знакомство с содержанием игры - Объяснение правил игры - Разучивание игры - Проведение игры.

«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Море волнуется», «Волк во рву», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Хвостики», «Коршун и наседка», «Колдунчики», «Кошки-мышки». Для таких игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот») и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).

В этих играх все дети выполняют одинаковые движения. «Класс смирно!» «Запрещенное движение, «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод».

Перед педагогом стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

«Запрещенное движение» Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под

музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«Слушай хлопки» Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности. Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Замри» Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

«Давайте поздороваемся» Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания. Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

«Веселые музыканты» Эта игра рассчитана на большое количество детей: в ней могут участвовать от 5 до 20 человек. Вам понадобятся 2 комплекта детских музыкальных инструментов: 2 бубна, 2 маракаса, 2 трещотки, 2 колокольчика, 2 шумовые коробочки. Десяти участникам дают в руки по одному из музыкальных инструментов. Звучит веселая музыка. Дети должны передавать друг другу по кругу эти инструменты, они не должны задерживаться ни у кого в руках. Дети, у которых оказались парные инструменты, остаются для продолжения игры, остальные садятся на места.

«Гусеница» Цель: развитие раскрепощенности и координации движений. Игроки образуют цепочку (встают друг за дружкой) - "гусеницу". Первый игрок - "голова", последний - "хвост". Включается музыка и гусеница начинает движение вперед, при этом голова показывает различные танцевальные движения (руками, телом, ногами, головой), а остальные игроки стараются повторить эти движения. Когда "голова" устает, он поворачивается к следующему за ним игроку, гладит его по голове, а сам переходит в хвост гусеницы. Эта игра, продолжается с новым ведущим и с новыми движениями, так до тех пор, пока звучит музыка.

«Танец в круг» Нужно образовать круг, в котором все участники стоят друг от друга на расстоянии около одного метра. В течение игры музыка должна много раз меняться. Звучит музыка. Один из гостей будет первым ведущим. Он начинает двигаться в ритме данной музыки, стараясь передать свободными, грациозными

движениями ее характер и ритм. Все остальные повторяют за ним движения. Как только музыка меняется, ведущим становится следующий игрок, стоящий, например, справа от первого. Его задача — выразить в движениях уже новую танцевальную музыку, а все остальные будут за ним повторять.

Раздел «Ритмика» (10 ч.)

Состоит из двух тем: «Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма», «Ритмико-гимнастические упражнения».

2.1 «Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма» (8 ч.) содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм музыки. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Виды ходьбы (бодрый шаг, спортивный шаг, спокойный шаг). Исполнение ритмичных подскоков. Виды бега: легкий, стремительный, спокойный. Приставной шаг в сторону. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо», «быстро — медленно». Выполнение упражнений под музыку.

2.2 «Ритмико-гимнастические упражнения» (6ч.) данный раздел составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Сюда входят задания на выработку координационных движений.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами вперед и назад. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч). Ходьба на носках и пятках, выставление ноги на носок и пятку вперед и в стороны, подем на полупальцы. Виды Упражнения на выработку осанки.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Раздел «Классическая аэробика» (44 ч.)

«Элементы базовой аэробики и классической с предметами» данный раздел представлен содержанием средств и методов детской аэробики (базовой аэробики и классической с предметами). Базовая аэробика:

Базовые шаги: «Бейсик», «Степ-тач», «Дабл-степ», «Оупен-степ», «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ», «Ни-ап», «Хил-диг», «Степ-кросс», «Ланч», «Джампин-джек». Шаги выполняются на 4 и 8 счетов.

Методы обучения: целостный и расчлененный. Используется в работе метод «зеркального показа». Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть

организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения) способом.

Начиная каждое занятие, необходимо особое внимание уделить психологическому настрою занимающихся, так как дети в данном возрасте, в отличие от взрослых, хоть и склонны к анализу действий, все же воспринимают действительность, прежде всего душевным расположением.

Структура занятия: имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Основную часть рекомендуется разделить на танцевальную и игровую. Танцевальная часть представляет собой овладение техникой танцевальных элементов и их комбинаций. Она требует от занимающихся сосредоточенности, внимания и приводит к достаточно существенному не только физическому, но и психическому утомлению. Поддержать интерес в течение занятия удается посредством игровой части. Она так же требует определенного уровня внимания, но здесь, как правило, снижаются требования к точности движений. Танцевальная часть должна занимать 15 минут, игровая – 10, подготовительная – 5 и заключительная - 5 минут. В основной части занятия, разучивая связку танцевальной аэробики, не следует останавливаться на медленном показе, если связка шагов сложно-координационная, то необходимо раскладывать ее с постепенным увеличением амплитуды движений и сложности что бы держать пульс тренировочном режиме. В то же время, танцевальные комбинации не должны быть слишком сложными, в противном случае ребенок будет суетиться, пытаясь уловить все тонкости движений и вряд ли сможет отобразить изложенный материал, в худшем случае это может отобразиться на его самооценке. Во второй половине основной части занятия необходимо включать игры развивающего характера, например игры на внимание, развитие слуха, двигательной памяти. К тому же игра для ребенка, как известно, является хорошим стимулом к выполнению работы.

При проведении занятий базовой аэробикой темп музыкального сопровождения должен составлять 110-130 музыкальных акцентов в минуту.

Содержание занятий:

- разучивание базовых шагов; работа рук;
- локальные движения частями тела (повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой);
- движения для обширных мышечных групп (полуприседы, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещением в сочетании с движениями рук);
- стретчинг – упражнения на гибкость (растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы, живота, рук);
- упражнения на полу – (на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса спины, рук и плечевого пояса, бедра)

Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка). Классическая аэробика с мячом.

При проведении занятий с детьми 7-8 лет желательно использовать мячи диаметром 18–20 см. Занятие имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Основную часть рекомендуется разделить на работу с предметом и игровую. Время выполнения комбинаций с предметом можно продлить до 1–1,5 мин. При проведении занятий классической аэробикой с предметом темп музыкального сопровождения должен составлять не ниже 110-120 музыкальных акцентов в

минуту. В аэробике с мячом рекомендуется выполнять следующие упражнения для развития координации движений:

- передачи из одной руки в другую— перед собой, за спиной, под ногой, партнеру;
- броски и ловля после удара о пол; броска вверх, в стену, от партнера;
- броски и ловля— двумя руками, одной рукой;
- перекаты по полу, по телу и др.

Упражнения с использованием предметов должны логично сочетаться с элементами классической аэробики. Например, при выполнении ви-степа выполняется бросок мяча, затем степ-тач вправо, мяч, удерживая двумя руками, — к правому плечу; степ-тач влево, мяч к левому плечу; при выполнении степ-тача, бега можно вып

Классическая аэробика со скакалкой. Прыжки через скакалку являются одной из любимых игр детей. Именно благодаря естественным формам движений аэробика со скакалкой (RopeSkipping— Роуп-скиппинг) является одной из самых популярных среди детей. Проведение занятий под музыку значительно повышает их интерес к занятиям, а различного рода композиции позволяют им участвовать в разных показательных выступлениях, конкурсах и соревнованиях. Основным содержанием аэробики со скакалкой являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах, группой, а также простейшие акробатические элементы.

Разнообразные подскоки, скачки, прыжки создают нагрузку для опорно-двигательного аппарата.

Подскоки и прыжки с вращением скакалки вперед (EasyJump— Изи Джамп). Это упражнение достаточно простое, естественное, оно не требует выполнения дополнительных упражнений.

Разновидности подскоков на двух ногах.

«Слалом»— сочетание 1 обычного подскока и 1 промежуточного, который выполняется с небольшим продвижением вправо или влево.

Более сложная форма «слалома» — скачки вправо— влево без промежуточного подскока

Твист (Twist)— сочетание 1 обычного подскока с вращением скакалки и 1 промежуточного с поворотом коленей в небольшом полуприседе вправо, влево. По мере освоения твист исполняется без промежуточного подскока.

Скачки с ноги на ногу.

В RopeSkipping также применяется ряд специфических элементов с вращением скакалки под ногой (ногами), требующих хорошей координации движений.

Раздел «Фитбол» (10 ч.)

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микро динамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Раздел «Акробатика» (12 ч.)

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

К одиночным упражнениям относятся прыжковые и статические элементы. Они связаны в основном с сохранением равновесия в определенных позах. Здесь выделяются две подгруппы.

1. подгруппа статических упражнений.

Это мосты и шпагаты — упражнения с сохранением равновесия с большой площадью опоры и низкое расположение центра масс тела. Данные упражнения способствуют высокому уровню подвижности суставов.

Это стойки — упражнения. Связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.

Это равновесия — упражнения, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом развивается хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость.

Это упоры- упражнения на определенное фиксирование позы при низком расположении центра масс, но высоком расположении плеч. Трудность их различна. Наиболее легки смешанные упоры: упор лежа, упор стоя на коленях.

2. Для упражнений динамического характера особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении: вперед, назад, в сторону. К ним относятся:

Перекаты и кувyрки; перевороты;

Вторая группа элементов — парные упражнения. Они предполагают взаимодействие двух акробатов. Это входы и наскоки, поддержки, упоры, стойки, равновесия, взаимные перемещения партнеров.

Раздел «Открытое занятие» (2 ч.)

Открытое занятие нацелен на то, чтобы обучающиеся могли продемонстрировать знания и умения полученные за курс обучения. Участие в

праздниках и подготовка к ним приносят большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение, объединяют детей и взрослых общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти как яркое событие.

Раздел «Современный танец» (36 часов)

Разучивание движений: подскок, галоп. Разучивание движений: подскок, по кругу и по диагонали, прыжки по четвертям. Обучающиеся должны двигаться под музыку, слышать ее ритм, выполнять движения синхронно.

Материальное обеспечение

Успешная работа по фитнес-аэробике должна обеспечиваться достаточной материально-технической базой. Для проведения занятий в течение года необходимы:

- спортивный зал, оборудованный зеркалами.
- оборудованные раздевалки, душевые.

Необходимо специальное оборудование:

- коврики,
- мячи для фитбола,
- скакалки,
- магнитофон, музыкальный центр,
- медиотека со специально подобранной музыкой.

Литература

1. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
2. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
4. Лисицкая Т. С. «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. 64 с.
5. Матвеев А.П. // Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 класс. ФГОС // М.2012 год.
6. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы «Просвещение», 2011г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Примерная программа по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).
9. Примерные программы внеурочной деятельности. Начального и основного образования. Под редакцией В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
10. Программа «Физическая культура», 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. «Начальная школа XXI века» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2011 г.
11. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
12. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.