

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кордовская средняя общеобразовательная школа № 14

Согласовано \_\_\_\_\_  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
Ошарова О.А.  
Приказ № 52 от «30» 08 2024 г.

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор  
МБОУ Кордовской СОШ № 14  
Кугушева И.В.  
Приказ № 52 от «30» 08 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Общая физическая подготовка»

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год,, 68 часа

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
С.Н. Чернов

Кордово  
2024

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «ОФП» (далее - Программа) является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана в соответствии с положениями

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Государственной программы РФ «Развитие образования» (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года);
- Приказа Департамента образования города Москвы «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году» от 17.12.2014 г. № 922 (в ред. от 7 августа 2015 года № 1308, от 8 сентября 2015 года № 2074, от 30 августа 2016 г. №1035);
- Письма Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Приказа от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Направленность программы:

физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Актуальность программы

Данный курс предназначен для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Категория обучающихся Возраст обучающихся: 10-17 лет.

Срок реализации программы: 5 лет.

Форма и режим занятий Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая.

Предполагаемый численный состав группы: 15 - 30 человек.

Технологии обучения: Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические , практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий , просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья, овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Возможно электронное обучение, с использованием дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий соответствует санитарным правилам СП 2.4.3648-20

«Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Предусмотрены необходимые перерывы для отдыха и проветривания помещения.

## 1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи:

Обучающие

обучить основным приёмам двухсторонних игр;

помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;

ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; -

сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке,

значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; - формировать навыков дисциплины и самоорганизации;

развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу)•.

совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

прививать гигиенические навыки;

содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы ;

стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка,

формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

## 1.3. Содержание программы

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в РФ.

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль (1 ч) Теория. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 ч)

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

## Лёгкая атлетика

История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Правила соревнований. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60, 100 м. Кросс - 1000 - 1500 м. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

## Подвижные игры

Игры, направленные на освоение технических и тактических действий изучаемых спортивных игр.

## Гимнастика

Правила безопасного поведения. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах.

## Волейбол

Правила игры. Стойка игрока.

Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.

Подача мяча. Групповые действия. Учебные игры.

## Футбол

Техника передвижения. Ведение мяча. Остановка мяча. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.

Остановки мяча. Правила игры.

## Баскетбол

Передвижения. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

## Лапта

История развития игры, правила. Расположение игроков на игровой площадке.

Технические действия: ловля и передача мяча, удары по мячу, перебежки, осаливание.

Игра в нападении: атакующие комбинации действий из кона и города.

Игра в защите: расположение игроков в линию, веером. Зависимость тактического построения игры от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, размера игрового поля, метеорологических условий и других факторов.

### 1.4. Планируемые результаты

1. оздоровление и физическое развитие детей;
2. формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
3. развитие физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости;
4. развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
5. освоение основ техники, тактики, правил спортивных игр: лапта, футбол, баскетбол,

Оценка развития физических качеств осуществляется на основе таблиц

оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов) Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

## 2.1. Календарный учебный график

№ п.п.	Раздел, тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Знания о физической культуре	4	-
2	Общая физическая подготовка упражнения на развитие быстроты; упражнения на развитие силы; упражнения на развитие выносливости; упражнения на развитие гибкости; упражнения на развитие ловкости.	В процессе занятий и по ходу выполнения упражнений	
3	Лёгкая атлетика	1	10
4	Подвижные игры	По ходу освоения технических и тактических действий	
5	Футбол	1	14
6	Баскетбол	1	14
7	Лапта	1	14
8	Контрольные испытания, соревнования		8
	Итого	8	60
		68	

## Календарно-тематическое планирование

№ п.п.	Раздел, тема	Количество часов		Календарные сроки	Фактические сроки	Примечание
		теория	практика			
<b>Знания о физической культуре (4 ч)</b>						
1-2	Физическая культура и спорт в РФ. Правила безопасности, контроль, самоконтроль.	1	1	03.09.24 05.09.24		
3-4	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	10.09.24 12.09.24		
<b>Контрольные испытания (4 ч)</b>						
5-6	Тестирование по программе «Президентские состязания»		2	17.09.24 19.09.24		
7-8	Тестирование по программе «Президентские состязания»		2	24.09.24 26.09.24		
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>						

9	История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Правила соревнований.	1		01.10.24		
10	Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения		1	03.10.24		
11	Бег равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.		1	08.10.24		
12	Высокий старт. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м		1	10.10.24		
13	Кросс 1500 м		1	15.10.24		
14	Прыжки с места, с разбега		1	17.10.24		
15	Прыжки в длину		1	22.10.24		
16	Прыжки в высоту		1	24.10.24		
17	Метания.		1	05.11.24		
18	Метание мяча в цель			07.11.24		
19	Метание мяча на дальность		1	12.11.24		
Лапта (14 ч.)						
20-21	История развития игры. Расположение игроков на игровой площадке.	1	1	14.11.24 19.11.24		
22	Правила игры		1	21.11.24		
23	Технические действия. Ловля и передача мяча		1	26.11.24		
24	Удары по мячу		1	28.11.24		
25	Перебежки, осаливание		1	03.12.24		
26	Игра в нападении. Атакующие комбинации действий из города		1	05.12.24		
27	Атакующие комбинации действий из кона		1	10.12.24		

28	Атакующие комбинации действий из кона и города		1	17.12.24		
29	Игра в защите. Расположение игроков в линию.		1	19.12.24		
30	Расположение игроков веером		1	24.12.24		
31	Зависимость тактического построения игры от тактики противника		1	26.12.24		
32	Зависимость тактического построения игры от тактики противника		1	09.01.25		
33	Зависимость тактики игры от индивидуальной подготовки игроков		1	14.01.25		
34	Двусторонняя игра в лапту		1	16.01.25		
Футбол (14 ч.)						
35-36	История развития игры. Правила игры.	1	1	21.01.25 23.01.25		
37	Расположение игроков на игровой площадке. Перемещения и стойки		1	28.01.25		
38	Технические действия. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма.		1	30.01.25		
39	Удары с места по неподвижному и катящемуся мячу. Удары на точность.		1	04.02.25		
40	Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром.		1	06.02.25		
41	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление.		1	11.02.25		

42	Финты. Отбор мяча.		1	13.02.25		
43	Техника игры вратаря.		1	18.02.25		
44	Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки.		1	20.02.25		
45	Ловля мячей, летящих на разной высоте.		1	25.02.25		
46	Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.		1	27.02.25		
47	Игра в нападении. Игра «в стенку», игра «треугольником».		1	04.03.25		
48	Игра в защите. Выбор места, способы противодействия нападающему		1	06.03.25		
49	Двусторонняя игра		1	11.03.25		
Баскетбол (14 ч.)						
50-51	История развития игры. Правила игры.	1	1	13.03.25 18.03.25		
52	Расположение игроков на игровой площадке. Перемещения и стойки.		1	20.03.25		
53	Расположение игроков в коридоре.		1	25.03.25		
54	Технические действия. Передача и прием мяча		1	27.03.25		
55	«Короткий» пас		1	08.04.25		
56	«Средний пас»		1	10.04.25		
57	Передвижение с мячом по игровой площадке.		1	15.04.25		
58	Игра в нападении. 2-1		1	17.04.25		
59	Игра в нападении. 3-2		1	22.04.25		
60	Игра в нападении. Смещения		1	24.04.25		
61	Игра в защите. Умение формировать линию защиты		1	29.04.25		
62	Игра в защите. Умение формировать линию защиты		1	06.05.25		

63	Индивидуальные действия игроков в нападении и защите		1	08.05.25		
64	Двусторонняя игра		1	13.05.25		
Контрольные испытания (4 ч.)						
65-66	Тестирование по программе «Президентские состязания»		2	16.05.25 20.05.25		
67-68	Тестирование по программе «Президентские состязания»		2	23.05.25 23.05.25		
	Итого	8	60			

## 2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

спортивный зал;

стадион;

оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;

мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;

гимнастические палки;

спортивные гранаты;

эстафетная палка;

гимнастическая скамейка;

для обучающихся, необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви – конусы, фишки, барьеры, обручи.

## 2.3. Формы аттестации

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать: данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях; результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической и физической подготовке.

Итоговая аттестация по данной программе не предусмотрена.

## 2.4. Оценочные материалы

Тестовые нормативы по физической подготовке составлены в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575)

5 класс

Виды испытаний (тесты)	Нормы физической подготовленности					
	5 класс					
	мальчики			девочки		
	Н	С	В	Н	С	В

Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
или бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
Бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
Бег на 1,5 км (мин.с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
или бег на 2000 м (мин, с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	11	15	23	9	11	17
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
Метание мяча массой 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30

#### 6-8 классы

Виды испытаний (тесты)	Нормы физической подготовленности					
	6-8 классы					
	мальчики			девочки		
	Н	С	В	Н	С	В
Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
Бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
Бег на 2 км (мин.с)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00

или бег на 3000 м (мин, с)	15,20	14,50	13,00	-	-	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	13	17	24	10	12	18
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
Метание мяча массой 150 г (м)	30	39	49	31	34	43
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30

#### 9 класс

Виды испытаний (тесты)	Нормы физической подготовленности					
	9 класс					
	мальчики			девочки		
	Н	С	В	Н	С	В
Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
или бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
Бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
Бег на 2 км (мин.с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-

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)	27	31	42	9	11	16
Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
Метание снаряда массой 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
Массой 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20,00	19,00	17,00
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,30	26,10	24,00			

## 2.5. Методические материалы

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстроты, выносливости, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

изучение основ техники и тактики спортивных игр. Формы обучения

Основными формами обучения являются.

лекции (изложение теоретического учебного материала) • - беседы;

практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);

нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);

просмотр видеозаписей;

домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы: - словесные: рассказ, беседа, объяснение;

наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;

аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов); - практические: упражнения;

метод игры;

методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

## 2.6. Список литературы.

Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, ИК. Павлов. - М.: КноРус, 2013. -

Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М. М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.

Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / ЯС. Вайнбаум, ВИ. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.

Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.

Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.

Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А И. Жилкин, В С. Кузьмин, ЕВ. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. — С.

Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни 2014 - 176 с.

Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2004

Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.

Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.

П. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / ЕВ. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с

Физическая культура. Учебник / НВ. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.

Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ ЕС. Черник - М. :учебная литература, 1997. — 320с.

Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.