**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Новоалтатская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО : УТВЕРЖДЕНО:

На заседании МО классных руководителей приказом директора

от « » августа 2024г. Протокол № 1 МБОУ Новоалтатской СОШ

Руководитель:\_\_\_ С.В. Черепушкина от « » августа 2024г. №

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Юные олимпийцы»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

Тепляшина Юлия Сергеевна

учитель физической культуры

с.Новоалтатка, 2024 г.

**Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

**Пояснительная записка**

***Направление программы:*** физкультурно-спортивное.

***НПБ***

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

***Актуальность.***В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

***Отличительная особенность*** образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

***Адресат программы:***образовательная программа предназначена для учащихся 7-10 лет.

***Объем и срок освоения программы*** данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения.

***Форма обучения*** – очная.

***Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий*** Занятия проводятся 3 раза в неделю (36 недель) по 2 часа, что составляет 216 часов в год. Продолжительность занятий: 40 минут, 10 минут перерыв.

***Цель и задачи программы***

**Целью** образовательной программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Реализация данной цели связана с решением следующих ***задач***:

**Личностные:**

* определение и высказываниепод руководством учителя самых простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* умение делать выбор как поступить в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения**,** при поддержке других участников группы и педагога.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные УУД:**

* определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью учителя;
* проговаривание последовательности действий;
* высказывание своего предположения (версии) на основе работы с иллюстрацией; работа по предложенному учителем плану;
* мение давать эмоциональную оценкудеятельности класса.

**Познавательные УУД:**

* умение делать предварительный отбор источников информации: энциклопедии, справочники, интернет-ресурсы.
* добывание новых знаний: нахождение ответов на вопросы, используя учебную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках и занятиях;
* перерабатывание полученной информации: умение делать выводы в результате совместной работы всего класса;
* умение преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

**Коммуникативные УУД**:

* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* умение слушать и понимать речь других;
* умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
* умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметные результаты:**

• совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

• обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

• формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

• формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

• формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний | 4 | 4 | - | Тестирование |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | 18 | 2 | 16 | Контрольные упражнения |
| 3 | Лёгкая атлетика | 18 | - | 18 | Контрольные упражнения |
| 4 | Гимнастика, акробатика | 18 | - | 18 | Контрольные упражнения |
| 5 | Школа мяча | 18 | - | 18 | Контрольные упражнения |
| 6 | Подвижные игры | 22 | - | 22 | Соревнования, игры-эстафеты |
| 7 | Контрольные упражнения | 10 | - | 10 | Диагностическое тестирование |
|  | **ВСЕГО:** | **108** | **6** | **102** |  |

**Содержания учебного плана**

|  |
| --- |
| **Раздел 1Основы знаний**  **Теория**Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.  Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представленияоб осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.  Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.  Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).  Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.  **Раздел 2 Общеразвивающие упражнения**  **Теория.**Правила самостоятельного освоения физических упражнений.  **Практика.** Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.  Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.  **Раздел 3 Легкая атлетика**  **Практика.**Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3х10 метров, 10х5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.  **Раздел 4 Гимнастика, акробатика**  **Теория.** Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.  **Практика.** Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.  **Раздел 5 Школа мяча**  **Практика.**Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; фитбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.  **Раздел 6 Подвижные игры**  **Практика.** «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».  Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.  **Контрольные упражнения, соревнования, игры-эстафеты**  Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.  Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.  **Промежуточная итоговая аттестация** |

**Планируемые результаты**

***Обучающийся узнает:***

• об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

• о способах и особенностях движений, передвижений;

• о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

• о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

• выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

• выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

• взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**Календарный учебный график**

* количество учебных недель 36
* количество учебных дней 108
* даты начала и окончания учебных периодов 01.09.2023 – 31.05.2024г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Число | Кол-во часов | Тема занятия |
| 1 |  |  | Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м). |
| 2-3 |  |  | Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П. |
| 4-5 |  |  | Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам». |
| 6-7 |  |  | ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты. |
| 8 |  |  | Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места. |
| 9-10 |  |  | Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза». |
| 11-12 |  |  | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты. |
| 13-14 |  |  | Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами. |
| 15-16 |  |  | Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. |
| 17-18 |  |  | ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность. |
| 19-20 |  |  | Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров». |
| 21-22 |  |  | Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания. |
| 23-24 |  |  | Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут. |
| 2526 |  |  | Развитие специальной выносливости. Переменный бег. |
| 27-28 |  |  | Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами. |
| 29-30 |  |  | Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей. |
| 31-32 |  |  | Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь». |
| 33-34 |  |  | Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте. |
| 35-36 |  |  | Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте. |
| 37-38 |  |  | Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов. |
| 39-40 |  |  | Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей». |
| 41-42 |  |  | Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом. |
| 43-44 |  |  | Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки». |
| 45-46 |  |  | Соревнования «Веселые старты». |
| 47 |  |  | Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед. |
| 48-49 |  |  | Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад. |
| 50-51 |  |  | Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки». |
| 52-53 |  |  | Команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках. |
| 54-55 |  |  | Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. |
| 56-57 |  |  | Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». |
| 58-59 |  |  | Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов. |
| 60-61 |  |  | Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. |
| 62-63 |  |  | Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами. |
| 64-65 |  |  | ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей. |
| 66-67 |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова». |
| 68-69 |  |  | Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусьях. |
| 70-71 |  |  | Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги. |
| 72-73 |  |  | Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади. |
| 74-75 |  |  | Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе. |
| 76-77 |  |  | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Подвижная игра «Заяц в огороде». |
| 78-79 |  |  | Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесомдвумя |
| 80-81 |  |  | ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе. |
| 82-83 |  |  | Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом. |
| 84-85 |  |  | Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный. |
| 86-87 |  |  | Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями. |
| 88-89 |  |  | Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов. |
| 90-91 |  |  | Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям). |
| 92-93 |  |  | Промежуточная итоговая аттестация в форме ОФП |
| 94 |  |  | Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение). |
| 95-96 |  |  | Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно. |
| 97-98 |  |  | Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках. |
| 99-100 |  |  | Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках. |
| 101-102 |  |  | Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад. |
| 103-104 |  |  | Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись». |
| 105 |  |  | Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону. |
| 106 |  |  | Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами. |
| 107 |  |  | Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов. |
| 108 |  |  | ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики. |

**Условия реализации программы**

***Методическое обеспечение образовательной программы***

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

• информационно-познавательные (беседы, показ);

• творческие (развивающие игры);

• методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

***Кадровое обеспечение***

В реализации программы участвует 1 педагог, образование средне специальное

**Формы аттестации**

1. с*амостоятельная двигательная деятельность* учащихся на занятиях курса: задача ребенка – выбрать тот вид самостоятельной двигательной деятельности, которая ему доступна;
2. *игры-эстафеты*: направлены на выявление освоения отдельными видами движений при коллективном взаимодействии с целью дальнейшей коррекции как со стороны учителя, так и самими учащимися;
3. *диагностическое тестирование*: оценивается граница собственных знаний, двигательных умений и навыков учащихся. Такой вид контроля позволяет самому ученику определить те затруднения с уровнем физической подготовленности, и затем вместе с учителем наметить пути ликвидации этих пробелов;
4. *соревнования:*проводятся после овладения учащимися двигательными умениями, делают освоение предыдущего материала более устойчивым;
5. *подвижные игры:* Перед игрой осуществляется разбор игровых правил, распределение ролей. После окончания игры обязательно подведение итогов, в которое включается коллективный разбор выполнения игровых действий, и ученик может проверить не только правильность своего выбора игровых действий, но и способы контроля, а также объективность своей оценки участия в игре.

10 уровней выполнения игровых заданий:

* учащийся не может сам выполнять игровое действие, он выбирает коллективный вид взаимодействия в игре. Задача ребенка – отделить правильный выбор игрового действия от неправильного;
* ученик в состоянии верно выполнить двигательные действия, предусмотренные игровыми правилами, как коллективно, так и самостоятельно;
* ученик в состоянии организовать подвижную игру по заданию учителя;
* умение учеником совершать самостоятельный выбор игровых действий (используя несколько вариантов правил игры);
* ученик в состоянии сам организовывать игру;
* ученик в состоянии сам придумать подобную подвижную игру по заданию учителя;
* ученик в состоянии провести подобную подвижную игру по заданию учителя;
* перед учеником ставится задача научить других детей играть в подвижную игру;
* перед учеником ставится задача научить других детей придумывать подвижные игры, по заданию учителя;
* учащиеся в состоянии самостоятельно организовать свой игровой досуг.

**Оценочные материалы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнение | Мальчики | Девочки |
| 1 | Челночный бег 3\*10 м/с | 9.2 | 9.5 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в  упоре лёжа | 17 | 11 |
| 3 | Наклон вперед из положения  стоя на гимнастической скамейке | +7 | +9 |
| 4 | Бег 30м. | 6.0 | 6.2 |

**Методические материалы**

Процесс обучения построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности. Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении физическими качествами. Педагог должен точно и доступно формировать задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям. Принцип наглядности помогает создать представление о выполняемом. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями, просмотр, пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач, соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдения элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей.

Методы, применяемые в рамках реализации программы:

* словесный (объяснение, беседа, рассказ, лекция, диалог, консультация);
* метод практической работы (отработка полученных навыков);
* метод контроля (контрольные тренировки).

Список литературы для учителя

1. Школьникова, Н.В., Тарасова, М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы / Н.В. Школьникова, М.В. Тарасова. – М.: Первое сентября, 2012.

2.Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

3.Научно-методический журнал «Физкультура в школе».

4.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.

5.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика,

методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год. 6.Виленская Т.Е. Новые подходы к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - №5. - 18-22 с.

6.Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.

7.Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков. - М.: Моск. Обл. пед.ин-т, 2013. - 59 с.

**Интернет - ресурсы:**

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал

"Физическая культура"

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> - Журнал "Беседа и учебно- тренировочное занятие физической культуры"

<http://sportrules.boom.ru/>- Правила различных спортивных игр

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib> -

сообщество учителей физической культуры <http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей"

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. 2014г.

Список литературы для детей

1.Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

2.Лях, В. И*.* Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014.

3.Валиахметов Р.М. и др. Народная игра – лапта: метод. пособие. Г. Уфа, 2003.

Список литературы для родителей

1.Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013.

2.Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1.

3.Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011. 256 с.

4.Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2010.

5.Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.

6.Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014.

**Интернет - ресурсы:**

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.htm>