

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Моряковская средняя общеобразовательная школа"  
Томского района



СОГЛАСОВАНО  
Решением педагогического  
совета MAOY  
«Моряковская СОШ»  
Томского района  
Протокол №1  
От «28» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора MAOY  
«Моряковская СОШ»  
Томского района  
Приказ № 138  
От «01» сентября 2024 года  
\_\_\_\_\_ /Т.Г. Суворова

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мир спорта»  
на 2024-2025 учебный год  
для учащихся 1-4 классов  
срок реализации 1 год

Составитель:  
Гридин А.Б.  
Руководитель секции:  
Гридин А.Б., учитель  
физической культуры  
Количество часов в год: 136

с. Моряковский Затон

2024 год

Программа «Мир спорта» имеет физкультурно-спортивную направленность, способствует укреплению здоровья, увеличению функциональных возможностей организма.

Здоровье человека на 50 % зависит от образа его жизни, и в меньшей степени от других факторов. Поэтому воспитывать культуру здоровья необходимо с детства. Младший школьный возраст является благоприятным для воспитания потребности к регулярным физическим занятиям и сенситивным периодом для развития основных физических качеств. Двигательная активность в этом возрасте играет важную роль для дальнейшего физического и психического развития.

Актуальность: Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных задач нашего государства, т.к. здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Приобщение младших школьников к регулярным оздоровительным занятиям позволит избежать такие острые проблемы, как детская безнадзорность, наркомания, алкоголизм.

В связи с этим, считаю педагогически целесообразным разработку данной программы, которая направлена на формирование представлений о правильном образе жизни и воспитание общей культуры здоровья.

Программа соответствует «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», которая предполагает, что доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2020 году 40%, а среди обучающихся – 80%.

Новизной данной программы является приобретение обучающимися навыков проведения самоанализа физического и эмоционального состояния для умения адекватно распределять физическую нагрузку и интервалы отдыха при самостоятельных занятиях оздоровительными упражнениями.

Отличительная особенность: При составлении данной программы были изучены авторские программы Батягина Е.Н. и Батягиной Н.Ж. «Путь к здоровью» (2013г. Москва), Трондиной Т. Н. «Будь здоров» (2010г. Чистополь), а также модифицированные программы, Горчаковой О.В. «Подвижные игры для начальных классов» (2014 г. Южноуральск). Отличительной особенностью данной программы от выше указанных является приобретение обучающимися навыков проведения самоанализа физического и эмоционального состояния для умения адекватно распределять физическую нагрузку и интервалы отдыха при самостоятельных занятиях оздоровительными упражнениями.. В программе используется сочетание

таких современных технологий, как роуп-скиппинг (прыжки на скакалке), а также раздел «Кондиционная гимнастика», включающий в себя гимнастические общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, корригирующие упражнения, функциональную тренировку.

**Цель программы:** Создание условий для сохранения и укрепления здоровья, воспитания физически и духовно развитой личности, ведущей здоровый образ жизни.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- обучить основам здорового образа жизни;
- обучить комплексам физических упражнений оздоровительной направленности;
- обучить навыкам проведения самоанализа физического и эмоционального состояния.

*Оздоровительно-развивающие:*

- способствовать обогащению двигательного опыта через физические упражнения;
- развивать физические способности детей;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, определяющих формирование личности обучающегося.

*Воспитательные:*

- воспитать взаимопомощь, трудолюбие и толерантность;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни.

**Возраст:**

В группы принимаются мальчики и девочки в возрасте от 7 до 11 лет первой и второй группы здоровья, с предоставлением медицинской справки, вне зависимости от их способностей и степени подготовки.

**Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год и составляет 136 часов. Уровень обучения – ознакомительный.

**Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по два часа. Основной формой организации деятельности является групповое занятие, а также занятие в парах.

### Ожидаемые результаты и способы их отслеживания

		Результаты	способы отслеживания
метапредметные	личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>➤ установка на здоровый образ жизни;</li> <li>➤ проявление дисциплинированности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ педагогическое наблюдение</li> </ul>
	Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;</li> <li>➤ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ педагогическое наблюдение</li> </ul>
	Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ с помощью педагога выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>➤ ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение оздоровительных занятий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ педагогическое наблюдение;</li> <li>➤ анкетирование</li> </ul>
	Регулятивные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;</li> <li>➤ оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их;</li> <li>➤ планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;</li> <li>➤ ориентироваться в современных направлениях фитнеса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ педагогическое наблюдение</li> </ul>

предметные	<p><i>должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ о зарождении античной физической культуры;</li> <li>➤ о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;</li> </ul> <p><i>должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ измерять показатели физического развития (длина и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость);</li> <li>➤ вести систематические наблюдения за динамикой показателей;</li> <li>➤ выполнять оздоровительные упражнения изучаемых направлений фитнеса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ выполнение тестовых заданий;</li> <li>➤ самоанализ</li> </ul>
------------	---	--

### Формы подведения итогов:

*Стартовый (сентябрь):*

- ✓ тестирование физических качеств;
- ✓ диагностика физического развития.

*Текущий (в течение года):*

- ✓ контроль учета посещаемости занятий;
- ✓ проведение мониторинга заболеваемости обучающихся.

*Промежуточный (январь):*

- ✓ тестирование физических качеств;
- ✓ диагностика физического развития.

*Итоговый (май):*

- ✓ диагностика физической подготовленности;
- ✓ диагностика физического развития;
- ✓ открытое занятие.

### Учебно-тематический план

п\п №	Наименование тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практ.
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	1 час	0,5 часа	0,5 часа

2.	<b>Диагностика физической подготовленности</b>	3 часа	-	3 часа
3.	<b>Диагностика физического развития</b>	3 часа	-	3 часа
4.	<b>Энциклопедия здоровья</b>	4 час	4 час	-
5.	<b>Кондиционная гимнастика</b>	30 часов	4 часа	26 часов
6.	<b>Роуп-скиппинг</b>	27 часов	1 час	26 часа
7.	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	65 часов	-	65 часа
8.	<b>Итоговое занятие.</b>	3 час	1 час	2 часа
	<b>Итого:</b>	<b>136 часа</b>	<b>10,5 часа</b>	<b>125,5 час</b>

## **Содержание.**

### **Раздел № 1. Вводное занятие.**

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Подвижные игры. Организационные вопросы.

### **Раздел № 2. Диагностика физической подготовленности(ФП)**

Стартовая диагностика ФП. Промежуточная диагностика ФП. Итоговая диагностика ФП.

### **Раздел №3. Диагностика физического развития (ФР)**

Стартовая диагностика ФР. Промежуточная диагностика ФР. Итоговая диагностика ФР.

### **Раздел №4.Энциклопедия здоровья**

Здоровье – это просто.Физические качества. Физическая нагрузка. Строение тела человека. Внутренние и внешние органы. Мышечная система.

Дыхательная система. Правильное дыхание. Нервная система. Сердце и его работа. Орган зрения. Орган слуха. Орган вкуса. Осязание. Обоняние. Пищеварение. Особенности питания. Роль воды в организме. Закаливание. Личная гигиена. Значение сна. Наши эмоции. Виды спорта. Викторина.

## **Раздел №5. Кондиционная гимнастика**

Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с обручем. Корректирующие симметричные упражнения. Упражнения со стулом. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с набивным мячом. Упражнения на равновесие. ОРУ с гантелями. Упражнения с мячом. Корректирующие ассиметричные упражнения. Упражнения в парах. Упражнения со скакалкой. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с гимнастической палкой в парах. Упражнения с гимнастической палкой в движении. Упражнения с малым мячом. Упражнения сидя и лежа на полу. Упражнения, формирующие мышечный корсет. Открытое занятие.

## **Раздел №6. Роуп-скиппинг**

История возникновения скиппинга. Прыжки без скакалки. Круги скакалкой без прыжков «8». Круги скакалкой с прыжками «8». Круги скакалкой – вход «8». Круги скакалкой – выход «8». «Оловянный солдатик». «Колокол». «Лыжник». «Ножницы». «Сверкающие пятки». «Боксер». «Переступание». «Крест». «Часики». «Колено высоко». «Треугольник». «Маятник». «Балерина». «Каратист». «Цапля». «Канкан». «Мячик». «Твист». Прыжки на длинной скакалке по одному. Прыжки на длинной скакалке в паре. Прыжки на длинной скакалке в группе. Открытое занятие

## **Раздел № 7. Подвижные игры**

Игры на развитие ловкости. Игры на развитие быстроты. Игры на развитие координации. Игры на развитие прыгучести. Игры на развитие равновесия. Игры на развитие выносливости. Игры на развитие силы. Игры на развитие меткости. Игры на развитие гибкости. Игры на развитие скоростно-силовых качеств. Игры на развитие внимания. Игры на развитие быстроты реакции. Игры – эстафеты. Игры с малым мячом. Игры со скакалкой. Игры с предметами. Командные игры. Игры в парах, тройках. Игры с речевой

деятельностью. Игры на формирование осанки. Игры с ловлей и передачей мяча. Игры с ходьбой, бегом. Игры с прыжками. Игры с метанием, бросками. Игры с водящим.

### Методическое обеспечение

<b>№</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	беседа, игра	вербальный, объяснительный	---	коврики, лавочки	беседа
<b>2</b>	<b>Диагностика ФП</b>	тестирование	практический, соревновательный	---	секундомер	баллы
<b>3</b>	<b>Диагностика ФР</b>	групповое	практический	иллюстрации	весы, сантиметровая лента	сравнение
<b>4</b>	<b>Энциклопедияздоровья</b>	беседа	вербальный	фото, иллюстрации	коврики, лавочки	викторина, тестирование
<b>5</b>	<b>Кондиционная гимнастика</b>	групповое	практический	видео материал, фото	мячи, гантели, палки, обручи, скамейки, стулья, коврики	открытый урок
<b>6</b>	<b>Роупскиппинг</b>	групповое	практический	видео материал, фото	длинные и короткие скакалки	открытый урок
<b>7</b>	<b>Подвижные игры</b>	групповое	практический	---	мячи, обручи, мешочки, флажки, ленты,	эстафеты



					скакалки, кубики	
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	групповое	практический	---	проигрыватель, коврики	---

## Календарно-тематический план

п/п №	Наименование тем и разделов	Кол-во часов.			дата
		всего	теория	практ	
1	<b>Вводное занятие.</b> ТБ. Организационные вопросы.	1 час	0,5	0,5	
<b>Диагностика физической подготовленности (ФП)</b>					
2	Стартовая диагностика ФП	1 час	–	1 час	
3	Промежуточная диагностика ФП	1 час	–	1 час	
4	Итоговая диагностика ФП	1 час	–	1 час	
<b>Диагностика физического развития (ФР)</b>					
5	Стартовая диагностика ФР	1 час	–	1 час	
6	Промежуточная диагностика ФР	1 час	–	1 час	
7	Итоговая диагностика ФР	1 час	–	1 час	
<b>Энциклопедия здоровья (ЭЗ).</b>					
8	<b>ЭЗ.</b> Здоровье – это просто	0,5 час	0,5 час		
9	<b>ЭЗ.</b> Физические качества	0,5 час	0,5 час		
10	<b>ЭЗ.</b> Физическая нагрузка	0,5 час	0,5 час		
11	<b>ЭЗ.</b> Строение тела человека	0,5 час	0,5 час		
12	<b>ЭЗ.</b> Внутренние и внешние органы	0,5 час	0,5 час		
13	<b>ЭЗ.</b> Мышечная система	0,5 час	0,5 час		
14	<b>ЭЗ.</b> Дыхательная система	0,5 час	0,5 час		
15	<b>ЭЗ.</b> Особенности питания	0,5 час	0,5 час		
<b>Кондиционная гимнастика</b>					
33	Упражнения на гимнастической скамейке	1 час	–	1 час	
34	Упражнения с обручем	1 час	–	1 час	
35	Корректирующие симметричные упражнения	1 час		1 час	
36	Упражнения со стулом	1 час	–	1 час	
37	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2 часа	0,5	1,5 часа	
38	Упражнения на развитие силы	1 час	–	1 час	
39	Упражнения на развитие быстроты	2 часа	0,5	1,5 часа	

40	Упражнения на развитие ловкости	2 часа	–	2 часа	
41	Упражнения с набивным мячом	1 час	–	1 час	
42	Упражнения на равновесие	1 час	–	1 час	
43	ОРУ с гантелями	1 час	–	1 час	
44	Упражнения с мячом	2 часа	0,5	1,5 часа	
45	Корректирующие ассиметричные упражнения	1 час	–	1 час	
46	Упражнения в парах	2 часа	0,5	1,5 часа	
47	Упражнения со скакалкой	1 час	–	1 час	
48	Упражнения на формирование правильной осанки	1 час	–	1 час	
49	Упражнения с гимнастической палкой	1 час	–	1 час	
50	Упражнения с гимнастической палкой в парах	1 час	–	1 час	
51	Упражнения с гимнастической палкой в движении	1 час	–	1 час	
52	Упражнения с малым мячом	1 час	–	1 час	
53	Упражнения сидя и лежа на полу	1 час	–	1 час	
54	Упражнения, формирующие мышечный корсет	2 часа	1 час	1 час	
55	Обобщающее занятие	2 часа	1 час	1 час	
<b>Роуп-скиппинг</b>					
56	История возникновения скиппинга. Прыжки без скакалки	1 час	0,5 часа	0,5 часа	
57	Круги скакалкой без прыжков «8»	1 час	–	1 час	
58	Круги скакалкой с прыжками «8»	1 час	–	1 час	
59	Круги скакалкой – вход «8»	1 час	–	1 час	
60	Круги скакалкой – выход «8»	1 час	–	1 час	
61	«Оловянный солдатик»	1 час	–	1 час	
62	«Колокол»	1 час	–	1 час	
63	«Лыжник»	1 час	–	1 час	
64	«Ножницы»	1 час	–	1 час	
65	«Сверкающие пятки»	1 час	–	1 час	
66	«Боксер»	1 час	–	1 час	
67	«Переступание»	1 час	–	1 час	
68	«Крест»	1 час	–	1 час	
69	«Часики»	1 час	–	1 час	
70	«Колено высоко»	1 час	–	1 час	
71	«Треугольник»	1 час	–	1 час	
72	«Маятник»	1 час	–	1 час	
73	«Балерина»	1 час	–	1 час	
74	«Каратист»	1 час	–	1 час	

75	«Цапля»	1 час	–	1 час	
76	«Канкан»	1 час	–	1 час	
77	«Мячик»	1 час	–	1 час	
78	«Твист»	1 час	–	1 час	
79	Прыжки на длинной скакалке по одному	1 час	–	1 час	
80	Прыжки на длинной скакалке в паре	1 час	–	1 час	
81	Прыжки на длинной скакалке в группе	1 час	–	1 час	
82	Обобщающее занятие	1 час	0,5 час	0,5 час	
<b>Подвижные игры</b>					
83	Игры на развитие ловкости	2 часа	–	2 часа	
84	Игры на развитие быстроты	2 часа	–	2 часа	
85	Игры на развитие координации	2 часа	–	2 часа	
86	Игры на развитие прыгучести	2 часа	–	2 часа	
87	Игры на развитие равновесия	2 часа	–	2 часа	
88	Игры на развитие выносливости	2 часа	–	2 часа	
89	Игры на развитие силы	2 часа	–	2 часа	
90	Игры на развитие меткости	2 часа	–	2 часа	
91	Игры на развитие гибкости	2 часа	–	2 часа	
92	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	2 часа	–	2 часа	
93	Игры на развитие внимания	3 часа	–	3 часа	
94	Игры на развитие быстроты реакции	3 часа	–	3 часа	
95	Игры – эстафеты	3 часа	–	3 часа	
96	Игры с малым мячом	3 часа	–	3 часа	
97	Игры со скакалкой	3 часа	–	3 часа	
98	Игры с предметами	3 часа	–	3 часа	
99	Командные игры	3 часа	–	3 часа	
100	Игры в парах, тройках	3 часа	–	3 часа	
101	Игры с речевой деятельностью	3 часа	–	3 часа	
102	Игры на формирование осанки	3 часа	–	3 часа	
103	Игры с ловлей и передачей мяча	3 часа	–	3 часа	
104	Игры с ходьбой, бегом	3 часа	–	3 часа	
105	Игры с прыжками	3 часа	–	3 часа	
106	Игры с метанием, бросками	3 часа	–	3 часа	
107	Игры с водящим	3 часа	–	3 часа	
108	<b>Итоговое занятие.</b>	3 часа	1 час	2 часа	
	<b>Итого:</b>	<b>136 часов</b>	<b>10,5 часа</b>	<b>125,5 часа</b>	

## Список литературы:

### Обязательная литература

1. Асмолов А.Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования России: от традиционной педагогики к педагогике развития // Внешкольник.- М., 1997.- № 9.- С. 5-8. [istina.msu.ru>publications/article/994412/](http://istina.msu.ru/publications/article/994412/)
2. Ашмарин Б.А. О тестах и тестировании // Физическая культура в школе. -М.: ФиС, 1985.-№ 3, № 4, № 5. С.58 - 60 [StudFiles.ru>preview/1668412/page:3/](http://StudFiles.ru/preview/1668412/page:3/)
3. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Физиология роста и развития детей и подростков / под ред.- М., 2005. с. 159-188  
[spisokliteraturi.ru>...fiziologiya...i...i...3712416.html](http://spisokliteraturi.ru/...fiziologiya...i...i...3712416.html)
4. Баранова С.В. Танцы и йога для здоровья//Серия «Панацея». -Ростов н\Д: «Феникс», 2004.- 320 с. [Labirint.ru>Книги>65067](http://Labirint.ru/Книги/65067)
5. Бауэр О.П. Подвижные и спортивные игры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре дошкольников: дисс. . канд. пед. наук. СПб., 2005.- 167с. [dslib.net>fiz...podvizhnye...podgotovke-specialistov...](http://dslib.net/fiz...podvizhnye...podgotovke-specialistov...)
6. Безруких, М.М., Сонькин, В.Д., Фарбер, Д.А. Учебное пособие. — М.: Академия, 2003.—416 с.—ISBN5-7695-0581-8. — Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям: 030900 - дошкольная педагогика и психология; 031100 - педагогика и методика дошкольного образования.  
[twirpx.com>Все для студента](http://twirpx.com/Все_для_студента)
7. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков,- Киев: Здоровье, 1985.-78 с. [ournal.valeo.sfedu.ru>journal/200601.pdf](http://ournal.valeo.sfedu.ru/journal/200601.pdf)
8. Беспятова Н.К., Казакова И.Ю., Борисенко Н.В., Богачкина О.В. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации // Сост.Н.К. Беспятова. М.: Айрмс-пресс, 2003.- 176 с. [cvr27bul.uralschool.ru>file/download/48](http://cvr27bul.uralschool.ru/file/download/48)
9. Борилкевич В.Е. Фитнесс — современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термин и понятия в сфере физической культуры: первый междунар. конгресс (Россия, Санкт- Петербург).- СПб. 2006.- С. 33 - 35.  
[KazEdu.kz>referat/63874](http://KazEdu.kz/referat/63874)
10. Гимнастика: Учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. — М.: Академия, 2001. 448 с. [StudFiles.ru>preview/1724175](http://StudFiles.ru/preview/1724175)

11. Губа В.П., Дорохов Р.Н., Спортивная морфология: Учеб.пос., М.: Спорт Академ Пресс, 2003. 236 с. [allrefs.net>c50/3uere/](http://allrefs.net/c50/3uere/)
12. Давиденко Д.Н. Здоровье, образ жизни и физическая культура // Физическая культура и здоровый образ жизни. СПб.: ВИФК, 2001.- С. 10-42.  
[studentam.net>content/view/971/27/](http://studentam.net/content/view/971/27/)
13. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе :учеб.пособие. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2000.[spbuor.ru>d/230866/d/dveyrinao.a.teoriyasporta.pdf](http://spbuor.ru/d/230866/d/dveyrinao.a.teoriyasporta.pdf)
14. Дубровинская Н.В. Особенности функционирования Ц.Н.С. детей 7-8 лет, учащихся 1 класса / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. М.: ВЛАДОС, 2003.-144 с. [library.omsu.ru>cgi-bin/irbis64r/cgiirbis\\_64.exe?...](http://library.omsu.ru/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis_64.exe?...)
15. Глейберман, А.Н. Групповые упражнения без предметов :Метод.изд. / А.Н. Глейберман. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 232 с. – (Спорт в рисунках).  
[my-shop.ru>shop/books/1517779.html](http://my-shop.ru/shop/books/1517779.html)
16. Игнатьева, Т.П. Хатха-йога для детей и взрослых. Гармонизирующие комплексы. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2004. – 128 с.[books.ru>...khatkha...i...garmoniziruyushchie-kompleksy...](http://books.ru/...khatkha...i...garmoniziruyushchie-kompleksy...)
17. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – 3-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 187 с. – (Феникс-Фитнес).[mexalib.com>Анатомия физических упражнений](http://mexalib.com/Анатомия_физических_упражнений)
18. Йога для детей, родителей и преподавателей // Сборник. / пер. с англ. – Киев: Янус, 2000. – 240 с.[alib.ru>...joga\\_dlya\\_detej\\_roditelej\\_prepodavatelej/](http://alib.ru/...joga_dlya_detej_roditelej_prepodavatelej/)
19. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса. М., 2003. – 352 с.  
[twirpx.com>Все для студента>1707539](http://twirpx.com/Все_для_студента/1707539)

### Дополнительная литература

20. Жмулин, А.В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания: автореф. дисс. канд. пед. наук.: Москва 2008.- 24 с. **dslib.net>fiz...optimizacija-dvigatelnoj...mladshih...v...**
21. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М.: Советский спорт 1990. - С.64.  
**libok.net>writer...zuev...volshebnyaya\_sila\_rastyajki...**
22. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис», 2003.- 128 с. **books.ru>...khatkha...i...garmoniziruyushchie-kompleksy...**
23. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб.для ин-тов и фактов физ. культуры.- СПб.: Изд- во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- : 2-е изд., испр. и доп.- 486 с.: ил. **nauka-pedagogika.com>...13...v-fizicheskoy-podgotovke...**
24. Колбасова И.В. Детский фитнес// Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.- практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.- С. 157-161.  
**www.dissercat.com > Педагогические науки**
25. Колбанов В.В. Валеологическое образование в начальной школе /В.В.Колбанов // Начальная школа. - 1999. - № 1. - С. 41-43.  
**proshkolu.ru>Кабинет>Блог>411335**
26. Дорохов, Р.Н. Очерки по оздоровительной физической культуре (Движение-это здоровье): Учеб.пособие для вузов ФК/Р.Н. Дорохов, М.А. Новикова. – Смоленск: СГИФК, 2002. – 150 с.  
**nauka-pedagogika.com>...podhod...ispravleniyu...osanki...**
27. Дивлет-Кильдеева, И.Г.. Применение фитнес-технологий на занятиях лечебнойфизическойкультуройс детьми младшего школьного возраста.  
**infourok.ru>...zanyatij-fizicheskoy-kulturi...gruppe...**

## Литература для детей

28. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым/Ф. Лоу// Клевер Медиа Групп, 2013 г.**clever-media.ru**»Книги»Энциклопедии»579
29. Качур Е. Если хочешь быть здоров/Е.Качур // Манн, Иванов и Фербер, 2014 г**bookmate.com**»reader/pDwAhcTK/Mzis1fAj
30. Бэйли Д.Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида/БэйлиД.//Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013 г.**yakaboo.ua**»vse...moem...50-vazhnyh-sovetov...vneshnego...
31. Чуб Н. Азбука здоровья/Н.Чуб// Фактор, 2010 г.**rubuki.com**»books/azbuka-zdorovya-2