

АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.Т. ПОНОМАРЕВА»

<p>«РАССМОТРЕНО» Руководитель МО  Н.И. Садыкова протокол № 1 от «31» августа 2023 г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по ВР  К.Г. Гузикова от «31» августа 2023 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор МОУ «СШ № 22»  от «31» августа 2023 г. № 411</p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КРУЖКА
«ГИМНАСТИКА»

Садыкова Надежда Ивановна,
учитель физической культуры

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол №1 от 30 августа 2023г.

Саратов 2023г

общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Программа «Гимнастика» имеет Физкультурно – оздоровительную направленность.

Данная программа является составной частью дополнительного образования, способствующая более углубленному изучению одного из разделов физического воспитания. Она направлена на развитие физических и психических качеств.

Актуальность программы

Новизна данной программы состоит в том, что она основана на развитии координации движений учеников, и через развитие координационных способностей детей развиваются специальные двигательные умения и навыки

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей 6—11 лет (обучающиеся начальных классов). Набор в объединение свободный.

Содержание программы строится с учётом возрастных и психологических возможностей детей.

Сроки реализации программы и режим занятий

Форма обучения - очная

Срок реализации данной программы - 4 года.

Объём программы: - 148 часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность учебного часа – 45 минут. Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 10 - 15 человек.

Нормативной базой для разработки дополнительной общеразвивающей программы являются следующие документы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамент молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПи 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»»
- -Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания

ЦЕЛЬ данной программы

- формирование здорового образа жизни, развитие физических и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

— это развитие новых умений и навыков у школьников.

ЗАДАЧИ:

1. Развитие физических качеств (особое внимание уделяется развитию координации движений).
2. Совершенствование двигательных способностей детей.
3. Развитие силы воли, уверенности в себе, смелости, взаимоконтроля и взаимопомощи.
4. Организация активного отдыха.
5. Привить любовь к физическим упражнениям.
6. Развитие самостоятельности и чувства ответственности.
7. Овладение различными умениями и навыками.

Особенность данной программы заключается в том, что ученики получают возможность познакомиться с большим объемом новых умений и навыков.

.

Планируемые результаты.

Для того чтобы проверить, как развивается то или иное умение, можно применять на занятиях контрольных упражнений, но много времени на них тратить не надо. В большинстве своем результаты, как говорится, видны невооруженным глазом.

1 год обучения

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ	<ul style="list-style-type: none">· — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
ЛИЧНОСТНЫЕ	<ul style="list-style-type: none">— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

ПРЕДМЕТНЫЕ	<p>-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, -организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; -изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека; -представление физической культуры как средства укрепления здоровья, -физического развития и физической подготовки человека; -измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств; -оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; -организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; -бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях; -выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; -нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.</p>
-------------------	--

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ	<ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
-----------------------	---

<p>ЛИЧНОСТНЫЕ</p>	<p>формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
<p>ПРЕДМЕТНЫЕ</p>	<ul style="list-style-type: none"> – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ	<p>-Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающегося</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
ЛИЧНОСТНЫЕ	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающегося</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
ПРЕДМЕТНЫЕ	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p>-Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и тд.)</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок и показателями развития основных физических качеств.</p>

4 год обучения

метапредметные	<ul style="list-style-type: none">– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;– формирование умения планировать, контролировать и
-----------------------	---

	<p>оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
ЛИЧНОСТНЫЕ	<ul style="list-style-type: none"> – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
предметные	<ul style="list-style-type: none"> – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной

После первого года обучения дети должны¹ уметь:

выполнять группировку, перекаты вперед, назад, в стороны, кувырок вперед, упражнения «Мост» и «Стойка на лопатках», упражнение «Тачка», вис «углом», вис «согнувшись», вис «прогнувшись», переворот на кольцах, стойку на голове с помощью, упражнения на низком гимнастическом бревне, вис завесом одной и двумя ногами, прыгать со скакалкой и в скакалку, лазать по гимнастической стенке и канату (в два и три приема), лазать по наклонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тренировки.

После второго года обучения дети должны уметь:

выполнять кувырок вперед после прыжков, кувырок вперед ноги скрестно, стойку на голове самостоятельно и в парах, стойку на руках с помощью и опускаться из этого положения в «мост», прыжки на мини-батуте, размахивания на гимнастических кольцах, висы углом, согнувшись, прогнувшись, переворот назад с соскоком, комбинацию на гимнастических кольцах, ходить в положении «моста», прыжки с поворотом на 360°, прыгать со скакалкой и в скакалку, выполнять акробатическую комбинацию из 4—5 элементов, выполнять вращение обруча.

После третьего года обучения дети должны уметь:

выполнять соскок с возвышения с переходом в кувырок назад, стойку на голове и руках, «колесо», «выкрут» на гимнастических кольцах, комбинацию на гимнастических кольцах, выполнять упражнения на среднем гимнастическом бревне, опускаться из стойки на руках в «мост», жонглировать двумя мячами.

После четвертого года обучения дети должны уметь:

выполнять стойку на голове и руках в парах, кувырок назад с выходом в стойку на руках, «колесо» с трех шагов и с разбега, выполнять упражнения на высоком гимнастическом бревне, спад назад из упора углом на гимнастических кольцах, махи и повороты на высокой гимнастической перекладине и соскоки с нее, жонглировать тремя мячами.

Формы и периодичность контроля.

Успешность обучающихся оценивается при определении их уровня в начале и в конце обучения:

- при первом занятии фиксируется начальный уровень обучающегося (знаний, навыков, развития и т.п.). Ведь не зная начального уровня, невозможно оценить достигнутый результат.
- в конце обучения проводится итоговый контроль, когда проверяется уровень усвоения программы.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Педагогическая диагностика.
2. Самооценка учащихся своих знаний и умений.
3. Собеседование.
4. Сдача контрольных нормативов
5. Участие в соревнованиях

Темы и распределение по часам

1-й год обучения

Разделы гимнастики	Всего
Теоретическое занятие	1
Акробатика	13
Лазанье, висы	13
ОФП, упражнения с предметами	5
Упражнения на кольцах	3
Упражнения на гимнастическом бревне	2
Итого	37

2-й год обучения

Разделы гимнастики	Всего
Теоретическое занятие	1
Акробатика	13
Лазанье, висы	8
ОФП, упражнения с предметами	4
Упражнения на кольцах	4
Упражнения на гимнастическом бревне	3
Упражнения на мини-батуте	4
Итого	37

3-й год обучения

Разделы гимнастики	Всего
Теоретическое занятие	1
Акробатика	9
Лазанье, висы	5
Упражнения на высокой перекладине	5
ОФП, упражнения с предметами	3
Упражнения на кольцах	4
Упражнения на гимнастическом бревне	4
Упражнения на мини-батуте	3
Жонглирование двумя и тремя мячами	3
Итого	37

4-й год обучения

Разделы гимнастики	Всего
Теоретическое занятие	1
Акробатика	11
Лазанье, висы	6
ОФП, упражнения с предметами	3
Упражнения на кольцах	6
Упражнения на гимнастическом бревне	4
Упражнения на мини-батуте	3
Жонглирование двумя мячами	3
Итого	37

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила дорожного движения.
Понятие о технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий.
Понятие о травмах. Подготовка к местам проведения занятий. Беседа о правилах поведения при переходе дороги.

2. История развития спортивной гимнастики.

Истоки спортивной гимнастики. О развитии спортивной гимнастики в Саратовской области.

3. Режим, питание и гигиена гимнастов.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму для гимнастов. Рекомендации по питанию гимнастов. Личная гигиена. Гигиена при занятиях спортом.

4. Значение музыки в спортивной гимнастике.

Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика.

Прослушивание обсуждение музыкальных иллюстраций.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка:

Подтягивание

Лазание по канату

Прыжки на возвышенность

Сет углом

Бег на время

Отжимание

Прыжки через скакалку

Шпагаты (поперечный шпагат, правый левый)

Складка (ноги вместе, ноги врозь)

2. Специальная физическая подготовка:

Челночный бег

Спичаг

Ножнички

Прыжок в длину с места

Стойка на время

Стойка силой на голове

Серия прыжков

3. Тактико-техническая подготовка:

Акробатические элементы:

Мост

Стойка на голове

Длинный кувырок вперед

Упражнение III юношеского разряда.

«Мост» из положения лежа на спине, наклон назад Р.О.

«Мост » из положения стоя

«Шпагат, полушпагат. П.-Р

Фронтальный (прямой) шпагат П.Р.

Равновесие на одной ноге (ласточка) П.Р.

Стойка на лопатках с страховкой, у стены, в парах, самостоятельно

Из упора присев стойка на голове и руках ноги в группировке.

Стойка на голове и руках, ноги прямые

Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером

Простой прыжок (подскок)на месте и приземление в доскок (на полу)

Темповой подскок (вальсет)

Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка

В положении группировки, лежа на спине активное раскачивание с циклическом раскачивания вперед и назад

Из упора присев и положения «старт пловца» длинный кувырок вперед

Из седа ноги вместе с прямыми ногами кувырок назад в упор присев

Прыжок в упор присев на возвышенность 100см

Длинный кувырок вперед на маты

Гимнастическая скамейка:

(ласточка, шаги, прыжки, ходьба вперед и спиной вперед)

Приставным шагом в правую и в левую стороны

Ходьба на носках

Ходьба вперед и назад со сменой уровня

Ходьба в упоре присев

Ходьба вперед и назад с подъемом голени

Ходьба по скамейке на четвереньках

Поза на коленях (равновесие на одном колене)

Низкий прыжок согнув ноги

Выпад, поворот вперед на 90градусов в положение, стоя ноги врозь

Разворот на месте (разворот в приседе, разворот с махом)

Кувырок ноги врозь

Кувырок вперед

Стойка на лопатках

Вскок шагом в равновесие, вскок шагом в присед

Соскок - шагом, соскок прыжком вытянувшись,

Соскок - прыжком согнув ноги

Психологическая подготовка

1. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.

2. Развитие волевых качеств: целеустремленности, упорства, смелости, решительности, самообладания.

3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

Участие в соревнованиях

. Контрольные нормативы

1. Сдача контрольного тестирования.

2. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Средства контроля

Критерии оценки контрольных нормативов

№	Норматив	Баллы (гибкость)				
		10,0-9,6	9,5-8,5	8,4-8,0	7,9-6,0	0
		оценка				
		5	4	3	2	0
		баллы				
		11,1	8,4	5,7	3,0	0
1.Скоростно-силовая подготовка						
1	Прыжок в длину с места (см)	155 и выше	117-154	79-116	41-78	меньше 41
2	Запрыгивание на возвышенность (30 сек)	30 и выше	22-29	15-21	7-14	меньше 14
3	Сед углом(30 сек)	30 и выше	22-29	15-21	7-14	меньше 14
2.Силовая подготовка						

4	Отжимание	15 и выше	12-14	9-11	6-3	меньше 3
3.Гибкость						
5	Шпагат (пр, лев, поп,) баллы	0,0-0,4	0,8-0,1	1,6-1,9	2,4-2,7	3,2-3,5
6	Мост (баллы)					
7	Складка (баллы)					
5.Техническая подготовка						
8	Длинный кувырок вперед	0,0-0,4	1,0-1,4	2,0-2,4	3,0-3,4	4,0-4,4
9	Ласточка					

Методическое обеспечение

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, эстафеты, самостоятельное выполнение заданий.

Тренировочное занятие проходит по типовой схеме:

- подготовительная (вводная) часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений.

На занятиях спортивной гимнастикой теория и практика не отделимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-7 мин. для теории.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций,) словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и анализа (показ, беседы, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт воспитанниц, в процессе выполнения движений под музыку.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале на базе МОУ «Северная СОШ №2».

Необходимый инвентарь:

- гимнастические маты,
- гимнастический мостик,
- гимнастическая скамейка,
- скакалки.

Список литературы

Васильков Г. А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста, М.: Просвещение, 1986.

Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Издательство «ТЕРРА спорт», 2002.

Мартен П. Спортивная гимнастика: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004. (Уроки спорта).

Шинков В. П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики, Екатеринбург. УГТУ – УПИ. 2005

5. Усольцева О. «Спортивная гимнастика» ООО «Издательство Эксмо», 2013

Патрикеев А. Ю. — Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. — М.: ВАКО, 2013. — 256 с. — (В помощь школьному учителю).

5. Патрикеев А. Ю. — Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. — М.: ВАКО, 2013. — 272 с. — (В помощь школьному учителю).

6. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. — М.: ВАКО, 2013. — 256 с. — (В помощь школьному учителю).

7. Патрикеев А. Ю. — Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. — М.: ВАКО, 2013. — 240 с. — (В помощь школьному учителю).

8. Теория и методика гимнастики. Под. Ред. В. И. Филипповича. Учебник для фак-тов. физ. воспитания пед. Ин-тов. М., «Просвещение», 1971. 448с, ил.

9. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений/Перевод с польского — М.: ФиС, 1998. — 412 с.: ил.

10. Физическая культура. 1 класс: система уроков по учебнику А. П. Матвеева/авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. — Волгоград: Учитель, 2012. — 367с.

11. Физическая культура. 2 класс: система уроков по учебнику А. П. Матвеева/авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. — Волгоград: Учитель, 2012. — 316с.

12. Физическая культура. 3 класс: система уроков по учебнику А. П. Матвеева/авт.-сост. А. Ю. Патрикеев, С. Г. Арзуманов. — Волгоград: Учитель, 2013. — 446 с.

13. Физическая культура. 4 класс: система уроков по учебнику А. П. Матвеева/авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. — Волгоград: Учитель, 2014. — 373 с.

Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей по данной программе²

1. Ефименко Н. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М.: Линка-Пресс, 1999. — 252с.

2. Нестерюк Т. Шкода А. Гимнастика маленьких волшебников элементы йоги для детей. (нетрадиционные методы работы с детьми и профилактика заболеваний в детском саду, школе, семье. М.: ДТД (Димов, Ткачев, Добахов) 1993.

3. Патрикеев А. Ю. — Физкультура в вопросах и ответах. М.: Ридеро.

4. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений/Перевод с польского — М.: ФиС, 1998. — 412 с.: ил.

5. Тюренок Ю. В. Гимнастика от рождения до... учебное пособие., МГАФК, Малаховка, 2000. — 60с.

6. Шварценеггер Арнольд. Арнольд детям от рождения до 10 лет. Санкт-Петербург 1993. Перевод с английского.

Список литературы, рекомендуемый для специалистов

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физкультуры в школе. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. — 176с.: ил — (Б-ка учителя физической культуры).

2. Лях В. И., Мейсон Г. Б. Физическое воспитание учащихся 1—11 классов с направленным развитием двигательных способностей: Программа. М.: Просвещение, 1993. — 64 с.: табл.

3. Матвеев А. П., Матвеева С. А., Пузырь Ю. П. Хрестоматия по физической культуре. Начальная школа., М.: Радио Софт, 2002.

4. Патрикеев А. Ю. — Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1—11 классы. — Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л. Е., 2014. — 237 с.

5. Подвижные игры: 1—4 классы./ Автор-составитель А. Ю. Патрикеев. — М.: ВАКО, 2007. — 176с. — (Мозаика детского отдыха).

6. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. — 160с.: ил — (Б-ка учителя физической культуры).

7. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. — М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 320с.: ил — (Б-ка учителя физической культуры).
8. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений/Перевод с польского — М.: ФиС, 1998. — 412 с.: ил.
9. Фокин Г. Ю. — Уроки физкультуры в начальной школе 1—4 классы пособие для учителя физкультуры. М., «Школьная Пресса», 2003 — 224с.