

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Департамент образования Нефтеюганского района

МОБУ "СОШ № 4»

РАССМОТРЕНО

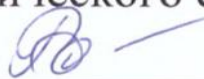
Председатель
педагогического совета



Приходько А. В.
Приказ № 12 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического совета



Рягузова Т. К.
Приказ № 6 от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ "СОШ
№ 4"



Боброва Н.А.
Приказ № 760-О от «30»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Лечебно-физическая культура»

для обучающихся 4 классов

Педагог Асфандиярова Р.Д.,
учитель физкультуры

пгт Пойковский 2023 год

Пояснительная записка

Программа корригирующая гимнастика, разработана на основе общеобразовательной программы по физической культуре и составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2013 года № 1897, общеобразовательной программы физического воспитания для учащихся средней школы Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» 2013г, примерными программами специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Министерство образования и науки Российской Федерации. Москва; Просвещение 2008г . Воронкова В.В.- 191с ..Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно- двигательного аппарата. Программа, Комплексы упражнений. Методические рекомендации. – М.; Школьная пресса, Секевец Л.С 2008. -208с,

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Мининистерством образования и науки РФ от 17.12.2010 №1879 (с изменениями)

Актуальность - формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов совершенствования и коррекции своего здоровья.

Педагогическая целесообразность - использование средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для укрепления здоровья и трудоспособности, воспитание у учащихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, привитие гигиенических требований, участие ребенка в регулировании своего общего режима, в частности режима движений, воспитание трудолюбия и правильное поведение в обществе.

Отличительная особенность данной программы в том, что она направлена на формирование сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;

Новизна программы- занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста».

Данная программа является образовательной, развивающей.

Возраст обучающихся – от 9 до 11 лет.

Состав группы – постоянный.

Набор детей в группу свободный, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп: 10-12 человек.

Форма обучения: очная.

Форма занятий – групповая, индивидуальная.

Срок реализации: 1 год.

Количество учебных часов в год – 51 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1,5 часа.

Цели программы заключаются в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа, полноценных патриотов своей страны и более быстрое восстановление, и устранение нарушений в организме, предупреждения последствий патологического процесса.

Основными задачами реализации программы являются:

-Использование средств оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий для восстановления здоровья и профилактики нарушений опорного двигательного аппарата, исправлении нарушений в осанке ребенка в результате повседневной малой активной физической деятельности.

-Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей.

-Формирование потребности в регулярных занятиях лечебной физической культуры воспитание осмысленного отношения к ним как способу саморегуляции и личностью, значимому проявлению человеческих способностей.

-Укреплению здоровья, повышение работоспособности воспитанников, совершенствование физических и психических качеств необходимых для дальнейшей жизнедеятельности.

-Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физической культуры и ЛФК, гигиены, медицины.

-Коррекция психофизического развития, формирование нравственных мотивов занятий лечебной физической культуры.

-Профилактика асоциального поведения.

-Организация условий для полезного заполнения свободного времени детей и подростков.

- Воспитание силы воли, настойчивости чувства собственного достоинства.

Образовательные:

- Основы знаний о лечебной физической культуре
- Краткие сведения о строении и функциях организма.
- Влияния корригирующей гимнастики на организм человека.
- Гигиена и врачебный контроль.
- Предупреждение травм и оказания первой помощи.
- Самомассаж и дыхательные упражнения
- Овладение способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

Развивающие:

- Развивать двигательные способности учащихся.

- Развивать физические качества учащихся.
- Постепенно адаптировать организм к воздействию физических нагрузок, расширять диапазон функциональных возможностей физиологических систем организма.
- Коррекция имеющихся нарушений осанки и плоскостопия.
- Развивать творческую деятельность учащихся.

Воспитательные

- Воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценности.
- Воспитывать морально-волевые, эстетические качества.
- Воспитывать социальную направленность взаимоотношений школьников в коллективе.
- Воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение к закреплению правильного положения тела.

Раздел I

Содержание по лечебной физической культуре.

Вводное занятие – 1 час

Краткая характеристика, цель и задачи программы. Техника безопасности и поведение на занятиях. Режим дня. Сведения о заболеваниях опорно-двигательного аппарата..

Теория

- Понятие о строении позвоночника человека.
- Основы знаний о лечебной физической культуре
- Значение правильной осанки в здоровье человека
- Значение физических упражнений для формирования правильной осанки
- Влияния корригирующей гимнастики на организм человека..
- Самомассаж и дыхательные упражнения
- Овладение способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

Практика

Функциональные пробы:

Физическое развитие: рост, вес, окружность грудной клетки.

Функциональная подготовленность: ЧСС.

Физическая подготовленность: Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бросок набивного мяча из положения сидя на полу, подъем туловища за 30 секунд, силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45 градусов; - силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45 градусов в тазобедренных суставах;

Профилактические и коррекционные упражнения.

Упражнения у вертикальной плоскости

Стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; поднимание ноги вперед, в сторону; с грузом на голове поднимание на носочки, полуприсед.

Укрепление мышц спины

Удержание туловища на весу, удержание прямых ног на весу, упражнение «лодочка», «лягушка», «рыбка», «кузнечик», имитация движения рук при плавании брассом, бокс.

Укрепление мышц брюшного пресса

Поднимание прямых ног, упражнение «велосипед», «комочек», «ножницы», «угол».

Вытяжение позвоночника

Упражнения на самовытяжение: лежа на спине руки вдоль туловища сжаты в кулак, носочки ног на себя; лежа на животе потягивание симметрично и асимметрично. Сидя нога на ногу, руки вверх, ладони вместе- потягивание.

Укрепление свода стопы

Сжимание и разжимание пальцев ног, захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов, перекаты с пяток на носок и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке, упражнения сидя или лежа без опоры на стопу, с опорой на стопу, с предметами, в движении. Все упражнения выполняются босиком, в течение одной- две минуты, чередуя их с обычной ходьбой для отдыха

Для боковой поверхности туловища и тазового пояса

Лежа на боку: поднимание ног (одну, поочередно, вместе.); в упоре на руках поднимание туловища.

На растяжение мышц передней поверхности грудной клетки и плеча

Лежа на спине: прогнуться в грудном отделе; поднимание рук вверх; лежа на животе: запрокинуть голову прогнуть позвоночник; стоя на четвереньках: «подлезание».

Упражнения в равновесии

Ходьба по гимнастической скамейке, стойка закрыв глаза, «ласточка», продвижение вперед по разметкам; с закрытыми глазами.

Для увеличения подвижности позвоночника

Суставная гимнастика

Лежа на спине: вытягивать шейный отдел, вытянуть весь позвоночник; стоя на четвереньках: ходьба на четвереньках; в глубоком наклоне - руки вытянуты глубоко вперед. Вис на турнике или гимнастической стенке.

Индивидуальная коррекция при отклонении опорно-двигательного аппарата

Комплексы упражнений при нарушениях осанки

Релаксация

Лежа, сидя «по-турецки»

Укладки (с применением отягощения)

Дыхательная гимнастика:

Успокаивающее дыхание (нормальный вдох, продолжительный выдох)

Мобилизующее дыхание (вдох через левую ноздрю при закрытой правой, выдох через правую; вдох через правую при закрытой левой и т.д.)

Ритмическое дыхание (спокойный вдох- пауза-такой же выдох-пауза-чуть довыдохнуть – пауза-цикл повторяется)

Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой (упражнения выполняются в движении наклон вперед – вдох, выпрямление выдох)

Дыхательная гимнастика О.Г.Лобановой и Е.Я. Поповой (сопротивление выдыхаемому воздуху со стороны речевых органов, для чего на выдохе произносятся разные звуковые сочетания – «Как на горке, на пригорке жили 33 Егорки, раз Егорка, два Егорка. . .» выполняется на выдохе)

Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей, спины, грудного отдела и нижних конечностей, стопы, кистей: примы-поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, встряхивание – потряхивание, движения.

Акробатические упражнения.

Из упора присев перекаат назад - вперед до упора присев,

Из положения лежа на груди руки вверх перекаат в сторону, стойка на лопатках, мост, перекааты,

Кувьрки, стойка на руках у стены, акробатическое соединение.

Ритмическая гимнастика- это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения.

Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)

- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)

- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)

Ходьба:

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)

- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).

- ходьба с хлопками

- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу)

- основные шаги и их разновидности

Оздоровительная гимнастика Хатха-йоги- направлены на пропорциональное развитие всех мышц, укрепление здоровья, исправление и предупреждение некоторых физических недостатков, помогают нормализовать работу внутренних органов.

Фитбол- комплекс упражнений выполняется на ортопедическом мяче, изготовленный из специального высокопрочного материала и рассчитанный на нагрузки до 200 кг. Ортопедические мячи незаменимы для занятий лечебной гимнастикой. Они помогают развивать и укреплять мышцы спины, живота, рук, ног и других частей тела, а также формировать правильную осанку у детей. способствуют

восстановлению тонуса мышц спины, формированию вестибулярного аппарата, так как занятия на мячах прекрасно развивают чувство равновесия, что особенно важно для детей.

Упражнения с фитболом

Мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты вверх)

Мышцы ног, укрепление внутренних мышц таза

Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового дна

Укрепление мышц ног и стоп, стабилизация корпуса, тренировка равновесия

Укрепление мышц спины, пресса и ног, растяжка мышц рук

Укрепление мышц плеч и ягодиц

Укрепление мышц рук, плеч и спины

Раздел II

Планируемые результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по лечебной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения лечебной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях лечебной физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по лечебной физической культуре:

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- продемонстрировать акробатические комбинации из 4-5 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять профилактические и корригирующие упражнения;
- выполнять дыхательную гимнастику;

- выполнять упражнения оздоровительной гимнастики хатха-йоги;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Формы аттестации

Целью аттестации является установление образовательного уровня обучающихся требованиям данной дополнительной общеразвивающей программы, установления фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся, их учебных компетенций.

Для достижения цели и задач аттестации обучающихся, в рамках реализации данной программы, осуществляются следующие виды аттестации:

- Текущая аттестация;
- Полугодовая и годовая аттестация.

Текущая аттестация проводится по мере прохождения темы или раздела программы. Полугодовая и годовая аттестация проводится в рамках административного контрольного среза согласно положению о Зачётной Неделе

Форма подведения итогов реализации данной программы являются:

- Наблюдение за деятельностью учащихся;
- Выполнение контрольных упражнений.

Форма фиксации образовательных результатов по данной программе:

Формы проведения полугодовой и годовой аттестации: тестирование, зачёт,

Особенности методики обучения. Методические материалы.

Занятия проводятся с использованием очной формы обучения в разновозрастной группе.

Обучение построено на реализации следующих дидактических **принципов**:

- Непрерывность образования и воспитания.
- Учёт интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
- Воспитание и обучение личным примером.
- Обеспечение комфортной эмоциональной среды – «ситуации» успеха и развивающего общения.
- Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.
- Широкое применение инструктажа.

В образовательном процессе используются общепедагогические и практические **методы**:

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов);
- Практические методы;
- Методы строго регламентированного упражнения (позволяет осуществить двигательную деятельность по твёрдо предписанной программе).

- Мотивационные (убеждение, поощрение);
- *. Методы воспитания физических качеств:*
- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно - тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.
- Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др.
- Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом
- Контрольно – коррекционный.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Один из эффективных путей реализации программы – использование современных ***педагогических технологий***: технологии личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии, технология уровневой дифференциации., игровые технологии. В образовательном процессе также предусматривается использование современных информационных технологий. Основной формой организации образовательного процесса является учебное и практическое занятие. Программой курса предусмотрены теоретические и практические занятия.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

- На теоретических занятиях сообщаются основные сведения о лечебной физической культуре, основные правила по технике безопасности во время занятий, а также о выполнении домашних заданий.
- На практических занятиях учащиеся приобретают двигательные умения и навыки по корригирующей гимнастике.
- К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при выполнении физических упражнений, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий,

Методические материалы:

- Образовательная программа
- Сборник упражнений по корригирующей гимнастике.
- Сборник упражнений по футболу.

Раздел III

Тематическое планирование.

4 класс

№ п.п.	Тема	Всего часов	Практика	Теория
1	Вводное занятие	1		1
2	Теоретические сведения (основы знаний)	3		3
3	Функциональные пробы.	4	4	
4	Профилактические и коррекционные упражнения.	16	16	
5	Дыхательная гимнастика.	6	6	
6	Общеукрепляющий самомассаж	6	6	
7	Элементы ритмической гимнастики.	6	6	
8	Оздоровительная гимнастика Хатха-йоги	9	9	
	ИТОГО	51	47	4

Раздел IV

Календарно-тематическое планирование.

4 класса.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях. Понятие о строении позвоночника человека. Сведения о заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	1,5	0	0	https://resh.edu.ru/
2	Оздоровительная гимнастика Хатха-йоги.	1,5	0	0	https://resh.edu.ru/
3	Вытяжение позвоночника. Укрепление свода стопы. Самомассаж.	1,5	0	0	https://resh.edu.ru/
4	Элементы ритмической гимнастики.		0	0	https://resh.edu.ru/
5	Профилактические и специальные дыхательные упражнения.	1,5	0	0	https://resh.edu.ru/
6	Элементы ритмической гимнастики.	1,5	0	0	https://resh.edu.ru/
7	Оздоровительная гимнастика Хатха-йоги.		0	0	https://resh.edu.ru/
8	Функциональные пробы.	1,5	0	1	https://resh.edu.ru/
9	Индивидуальная коррекция при отклонении опорно- двигательного аппарата. Релаксация.	1,5	0	0	https://resh.edu.ru/
10	Инструктаж по ТБ. Основы знаний о лечебной физической культуре. Значение правильной осанки в здоровье человека .	1,5	0	0	https://resh.edu.ru/
11	Оздоровительная гимнастика Хатха-йоги.	1,5	0	0	https://resh.edu.ru/
12	Профилактические и специальные дыхательные упражнения	1,5	0	0	https://resh.edu.ru/
13	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с большими мячами.	1,5	0	0	https://resh.edu.ru/
14	Индивидуальная коррекция при отклонении опорно- двигательного аппарата. Релаксация.	1,5	0	0	https://resh.edu.ru/
15	Функциональные пробы.	1,5	0	1	https://resh.edu.ru/
16	Суставная гимнастика. Упражнение с набивными мячами.	1,5	0	0	https://resh.edu.ru/
17	Инструктаж по ТБ. Значение правильной	1,5	0	0	https://resh.edu.ru/

	осанки в здоровье человека. Влияния корректирующей гимнастики на организм человека.					
18	Элементы ритмической гимнастики.	1,5	0	0		https://resh.edu.ru/
19	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с большими мячами.	1,5	0	0		https://resh.edu.ru/
20	Оздоровительная гимнастика Хатха-йоги.	1,5	0	0		https://resh.edu.ru/
21	Вытяжение позвоночника. Укрепление свода стопы.	1,5	0	0		https://resh.edu.ru/
22	Профилактические и специальные дыхательные упражнения.	1,5	0	0		https://resh.edu.ru/
23	Оздоровительная гимнастика Хатха-йоги.	1,5	0	0		https://resh.edu.ru/
24	Гимнастика для глаз. Укрепление свода стопы. Игры	1,5	0	0		https://resh.edu.ru/
25	Функциональные пробы.	1,5	0	1		https://resh.edu.ru/
26	Индивидуальная коррекция при отклонении опорно- двигательного аппарата. Релаксация.	1,5	0	0		https://resh.edu.ru/
27	Инструктаж по ТБ. Самомассаж и дыхательные упражнения Овладение способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок.	1,5	0	0		https://resh.edu.ru/
28	Укрепление мышц спины. Укрепление мышц брюшного пресса.	1,5	0	0		https://resh.edu.ru/
29	Укрепление мышц боковой поверхности туловища и тазового пояса. Общеукрепляющий самомассаж.	1,5	0	0		https://resh.edu.ru/
30	Гимнастика для глаз. Укрепление свода стопы. Игры	1,5	0	0		https://resh.edu.ru/
31	Элементы ритмической гимнастики.	1,5	0	0		https://resh.edu.ru/
32	Профилактические и специальные дыхательные упражнения.	1,5	0	0		https://resh.edu.ru/

33	Функциональные пробы.	1.5	0	1	https://resh.edu.ru/
34	Оздоровительная гимнастика Хатха-йоги.	1,5	0	0	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		51	0	4	

Раздел V

Учебно-методический комплекс.

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-4 класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М.: Просвещение
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. Бабенкова Е.А., М. Астрель, 2003 год.
- Справочник по ЛФК, Евдокимова Т.А., Спб. 2003 год.
- ЛФК при заболеваниях в детском возрасте. Иванов С.М., М. Мед. 1982 год.
- ЛФК в реабилитации больных с заболеваниями легких. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В., Л. Мед. 1987 год.
- ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. Ловейко В.Д., М. Мед. 1982 год.
- ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей. Ловейко В.Д., Фонарев М. И. Л. Мед. 1988 год.
- Лечебная физкультура, новейший справочник, Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., М., 2003 год.
- Осанка и физическое развитие детей. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Спб. Речь, 2001 год.
- Практикум по психофизиологической диагностике. М. Владос, 2000 год.
- Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

-Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>