

Управление образования администрации г. Кемерово
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №240
«Детский сад комбинированного вида»

Принято на заседании
Педагогического совета
МАДОУ № 240 «Детский сад
комбинированного вида»
Протокол № 01 «30» августа 2022г.

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ № 240
«Детский сад
комбинированного вида»
О.А. Григорьева
20 22 г.
Приказ № 235



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Олимпийские надежды»**

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
Селина С.В. -
инструктор по физо

Кемерово, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3-6
Учебно – тематический план программы.....	7-8
Содержание программы.....	9-17
Оценочные материалы.....	18-19
Методическое обеспечение программы.....	20
Список литературы.....	21

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпийские надежды» физкультурно – спортивной **направленности** и ориентирована на обучение детей дошкольного возраста (5 – 7 лет) элементам спортивной гимнастики, закаливанию и укреплению детского организма, на воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Нормативно-правовое обеспечение Программы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Устав ДОУ.

Новизна программы дополнительного образования заключается в использовании современной эффективной технологии – одновременно с использованием методики обучения спортивным и неспортивным способом. В последние годы все большую популярность приобретает спортивная гимнастика. Вместе с тем, стремительный рост числа занимающихся спортивной гимнастикой определили необходимость поиска средств и методов подготовки спортсменов. Особое значение при этом отводится подготовке спортсменов к соревнованиям, уровень которых также стремительно повышается.

Структуру соревновательных действий составляют основные компоненты:

- сложность и техника выполнения программы;
- хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность);
- групповая деятельность (взаимодействие, перемещение).

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». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Актуальность программы заключается в том, что последние десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. В числе основных принципов государственной политики в области образования является «приоритет здорового человека».

Поэтому главной задачей дошкольного образовательного учреждения сегодня является охрана и укрепление физического здоровья дошкольников. В которой одно из ведущих мест занимает физическое воспитание.

Спортивная гимнастика является одним из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям, а также общеразвивающими и прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей очень важными знаниями, умениями и навыками.

Форма обучения – очная.

Возраст детей – 5 - 7 лет.

Направленность – физкультурно-оздоровительная

Сроки реализации программы – 2 года.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что спортивная гимнастика является одним из важнейших звеньев в развитии ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Цели и задачи реализации программы

Цель: Формирование физической культуры у ребенка посредством освоения основ содержания физической деятельности с гимнастической направленностью.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Обучающие:

- Сформировать теоретические и практические основы освоения элементов спортивной гимнастики;
- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в спортивном зале и безопасного использования гимнастического инвентаря;
- Обучить основам техники гимнастических упражнений, формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;

Развивающие:

- Развивать двигательную активность детей;
- Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности;
- Развитие артистических способностей.

Воспитательные:

- Воспитывать морально-волевые качества;
- Воспитывать самостоятельность и организованность;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- Воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются различное спортивное оборудование.

Срок реализации: с 1 октября 2022г. по 30 апреля 2023г..

Форма обучения: очная.

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет).

Режим занятий. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста – 1 год обучения (5 – 6 лет) осуществляется 2 раза в неделю и длится 25 минут; 2 год обучения (6 – 7 лет) осуществляется 2 раза в неделю и длится 30 минут.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Объем и срок освоения программы. Период реализации образовательной программы – 2 года.

Календарно-учебный график

При предоставлении дополнительных образовательных услуг сохраняется установленный режим работы МАДОУ № 240 «Детский сад комбинированного вида».

Время занятий дополнительных образовательных услуг соответствует возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Режим занятий дополнительных услуг устанавливается дошкольным учреждением.

Начало занятий в учебном году – 1 октября.

Окончание занятий в учебном году – 30 апреля.

В летний период дополнительные образовательные услуги не оказываются.

Календарно-учебный график

Дополнительная общеобразовательная программа	Направленность ДОП	Возраст	Количество занятий			Время занятий
			В неделю	В месяц	В год	
«Олимпийские надежды»	Спортивно-оздоровительная	Старшая группа (5–6 лет)	2	8	56	25 минут
		Подготовительная группа (6–7 лет)	2	8	56	30 минут

Учебно – тематический план программы

Первый год обучения

1. У 2. П /	Наименование темы	Количество занятий	
		Старшая группа	
		Теоретические занятия	Практические занятия
1	Развитие гимнастики в Кузбассе	1	
2	Знакомство с гимнастическими снарядами	1	
3	Меры безопасности на занятиях спортивной гимнастикой.	1	
4	Просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике Кузбасских спортсменов	1	
5	Общая и специальная физическая подготовка		8
6	Акробатика.		16
7	Хореографическая подготовка.		15
8	Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, батутная подготовка).		7
9	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках).		6
	Итого		56

Второй год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий	
		Подготовительная группа	
		Теоретические занятия	Практические занятия
1	Меры безопасности на занятиях спортивной гимнастикой	1	
2	Просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике Кузбасских спортсменов	1	
3	Знакомство с историей спортивной гимнастики	1	
4	Просмотр соревнований по акробатике	2	
5	Общая и специальная физическая подготовка		8
6	Акробатика		15
7	Хореографическая подготовка		8
8	Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, батутная подготовка)		6
9	Упражнения на координацию		8
10	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках).		6
	Итого		56

Содержание программы

Первый год обучения

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во занятий	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ОРУ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
О К Т я б р ь	Спортивная гимнастика	Общая и специальная физическая подготовка	9	Комплексное	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 1.
		Акробатика		Разучивание нового материала.	<ul style="list-style-type: none"> – Инструктаж по ТБ. – Равновесие на одной ноге «Ласточка». – Стойка на лопатках. – Шпагаты. – Игра «Аист» Развитие физических качеств. 	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.

				Комплексное	<ul style="list-style-type: none"> – «Ласточка». – Стойка на лопатках. – Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). – Игра «Ловишки» Развитие физических качеств. 	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
Н о я б р ь		Акробатика	7	Комплексное	<ul style="list-style-type: none"> – Боковое равновесие. – Два кувырка вперед. – Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. – Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). – Игра «Удочка». Развитие физических качеств. 	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
				Разучивание нового материала.	<ul style="list-style-type: none"> – Кувырок назад. – Переворот в сторону «Колесо». – Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). – Игра «Аист». Развитие физических качеств. 	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
		Акробатика	9	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> – Два кувырка вперед, – Кувырок назад. – Стойка на лопатках прямыми ногами. – Мост из положения лежа и стоя/ 	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.

Д е к а б р ь				<p>Переворот в сторону.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Шпагаты. Полушпагат «улитка». Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств. 				
			Разучивание нового материала.	<ul style="list-style-type: none"> – Два кувырка вперед, – Кувырок назад. – Стойка на лопатках с прямыми ногами. – Мост из положения стоя. Мост с двух колен «верблюд». – Шпагаты. Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись. – Игра «Догонялки». Развитие физических качеств. 	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.	
			Закрепляющее	<ul style="list-style-type: none"> – Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов. – Игра «Догонялки». Развитие физических качеств. 	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.	
		Хореографическая подготовка.		Разучивание нового материала.	<ul style="list-style-type: none"> – Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. – Шпагаты. – Игра «Пустое место». Развитие физических качеств. 	Уметь выполнять позиции рук и ног.	Текущий.	Комплекс 1.
Я н в а р ь		Хореографическая подготовка.	6	Комплексное	<ul style="list-style-type: none"> – Позиции ног, рук. – Положение ног и движение ими. Шпагаты. – Игра «Аист». Развитие физических качеств. 	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Текущий.	Комплекс 1.
				Закрепляющее	<ul style="list-style-type: none"> – Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. – Шпагаты. 	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Оценка техники выполнения	Комплекс 1.

					– Игра «Море волнуется...». Развитие физических качеств.		комбинации.	
Ф е в р а л ь		Бревно	7	Разучивание нового материала.	– Меры предупреждения травматизма. – Ходьба по бревну. – Танцевальные шаги «полька». Поворот на 90, 180 градусов. – Игра «День и ночь». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, танцевальные шаги и повороты на 90, 180 градусов.	Текущий	Комплекс 2
М а р т		Бревно	9	Комплексное	– Ходьба по бревну. – Танцевальные шаги «полька». Поворот на 90, 180 градусов – Игра «Аист». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, танцевальные шаги и повороты на 90, 180 градусов.	Текущий	Комплекс 2
				Комплексное	– Вскок, соскок. – Ходьба по бревну. – Упоры, седы. – Прыжки вверх. – Соскок прогнувшись. – Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, упоры, седы, соскок прогнувшись.	Текущий	Комплекс 2
				Совершенствование ЗУН	– Вскок, соскок. – Ходьба по бревну. – Упоры, седы. – Прыжки вверх. – Соскок прогнувшись. – Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, упоры, седы, соскок прогнувшись.	Текущий	Комплекс 2

А п р е л ь		Лазание, батут.	9	Разучивание нового материала.	<ul style="list-style-type: none"> – Лазание на высоту 1,5м вис. – Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх. – Игра «Удочка». Развитие физических качеств. 	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте..	Текущий	Комплекс 2
				Комплексное	<ul style="list-style-type: none"> – Лазание на высоту 1,5м. – Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх; с батута на батут. – Игра «Мышеловка». Развитие физических качеств. 	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте.	Текущий	Комплекс 2
				Комплексное	<ul style="list-style-type: none"> – Лазание на высоту 2м. – Прыжок прогнувшись. – Прыжки на батуте в приседе, прыжки с поворотом на 180 градусов. – Игра «Аист». Развитие физических качеств. 	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте.	Текущий	Комплекс 2

Второй год обучения

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во занятий	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ОРУ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
О к т я б р ь			9	Разучивание нового материала.	<ul style="list-style-type: none"> – Инструктаж по ТБ – Кувырок вперед из упора присев, кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами. – Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. – Стойка на лопатках. – Шпагаты. – Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств. 	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
				Комплексное	<ul style="list-style-type: none"> – Боковое равновесие. – Два кувырка вперед. – Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. – Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). – Игра «Удочка». Развитие физических качеств. 	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
				Разучивание нов. мат.	<ul style="list-style-type: none"> – Кувырок назад. – Переворот в сторону «Колесо». – Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). 	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.

Н о я б р ь			7		– Игра «Аист». Развитие физических качеств.			
			Комплексное	– Два кувырка вперед, кувырок назад. – Стойка на лопатках прямыми ногами. – Мост из положения лежа и стоя/ Переворот в сторону. – Шпагаты. Полушпагат «улитка». – Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.	
Д е к а б р ь			9	Разучивание нового материала.	– Два кувырка вперед, кувырок назад. – Стойка на лопатках с прямыми ногами. – Мост из положения стоя, с поворотом на 90 градусов. Мост с двух колен «верблюды». – Шпагаты. Переворот в сторону. Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись. – Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
			Закрепляющее	– Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов. – Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.	

Я н в а р ь	Прыжковая подготовка.	6	Разучивание нового материала.	<ul style="list-style-type: none"> – Терминология прыжков. – Позиции ног, рук. – Шпагаты. – Игра «Пустое место». Развитие физических качеств. 	Уметь выполнять позиции рук и ног.	Текущий.	Комплекс 1.
			Комплексное	<ul style="list-style-type: none"> – Позиции ног, рук, – прыжки, – поддержки. – Положение ног и движение ими. – Шпагаты. – Игра «Аист». Развитие физических качеств. 	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Текущий.	Комплекс 1.
			Закрепляющее	<ul style="list-style-type: none"> – Позиции ног, рук. – Положение ног и рук движение ими. – Шпагаты. – Игра «Море волнуется...». – Развитие физических качеств. 	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Оценка техники выполнения комбинации.	Комплекс 1.
Ф е в р а л ь	Бревно	7	Разучивание нового материала.	<ul style="list-style-type: none"> – Меры предупреждения травматизма. – Ходьба по бревну. – Танцевальные шаги «полька». – Поворот на 90, 180 градусов. – Игра «День и ночь». Развитие силовых способностей. 	Уметь выполнять ходьбу по бревну, танцевальные шаги и повороты на 90, 180 градусов.	Текущий	Комплекс 2
			Комплексное	<ul style="list-style-type: none"> – Ходьба по бревну. – Танцевальные шаги «полька». – Поворот на 90, 180 градусов – Игра «Аист». Развитие силовых и координационных способностей. 	Уметь выполнять ходьбу по бревну, танцевальные шаги и повороты на 90, 180 градусов.	Текущий	Комплекс 2

М а р т			9	Комплексно	<ul style="list-style-type: none"> – Вскок, соскок. – Ходьба по бревну. – Упоры, седы. – Прыжки вверх. – Соскок прогнувшись. – Развитие силовых и координационных способностей. 	Уметь выполнять ходьбу по бревну, упоры, седы, соскок прогнувшись.	Текущий	Комплекс 2
				Совершенствование ЗУН	<ul style="list-style-type: none"> – Вскок, соскок. – Ходьба по бревну. – Упоры, седы. – Прыжки вверх. – Соскок прогнувшись. – Развитие силовых и координационных способностей. 	Уметь выполнять ходьбу по бревну, упоры, седы, соскок прогнувшись.	Текущий	Комплекс 2
А п р е л ь		Лазание, Опорный прыжок, батут.	9	Разучивание нового материала.	<ul style="list-style-type: none"> – Лазание на высоту 1,5м в вис. – Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх. – Игра «Удочка». Развитие физических качеств. 	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте.	Текущий	Комплекс 2
				Комплексно	<ul style="list-style-type: none"> – Лазание на высоту 1,5м. – Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх; с батута на батут. – Игра «Мышеловка». Развитие физических качеств. 	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте.	Текущий	Комплекс 2

Оценочные материалы

1. Бег 30метров с высокого старта. Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2. Прыжок в длину с места. Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. Упражнение на гибкость. Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

4. Шпагаты (левый, правый, поперечный)

Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	1 балл
То же, но руки в стороны	0,8
Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	0,6-0,4
Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты	0,3-0,2
Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны	(без сбавки)

5. Мост (из произвольного положения)

Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов	1 балл
Ноги и руки значительно	0,8-0,6

согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	
Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	0,5
Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу	0,2-0,1
Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	(без сбавки)

6. Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.)

Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла	1 балл
То же, но нога параллельно полу	0,5
То же, нога на уровне груди	0,3
То же, нога на уровне плеча	0,1
То же, нога на уровне уха	без сбавок

Методическое обеспечение программы

1. Гусева, Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика [Текст]: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Т. А. Гусева. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
2. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. [Текст] / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
3. Муравьев, В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста [Текст]: Методическое пособие / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).
4. Петрушин, В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика.[Текст] : учебное пособие для студ. высш. заведений. / В. И. Петрушин. – М.: ВЛАДОС, 2000.

Материально-техническое оснащение программы

Технические средства обучения: магнитофон.

Наглядные пособия: плакат «Правила поведения в спортивном зале», иллюстрации с изображением видов спорта, фонотека записей музыкальных произведений для проведения гимнастических комплексов, картотека игр и упражнений для каждой возрастной группы, комплексы ОРУ упражнений.

Оборудование: ковровое покрытие, гимнастические маты, шведская стенка, гимнастические бревна, батут, обручи, гимнастические палки, скакалки, канат.

Список литературы

Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб Детство-пресс, 2010.

Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М., Владос, 2004.

Доронова, Т.Н. Девочки и мальчики 3-4 лет в семье и детском саду: Пособие для дошкольных образовательных учреждений. М: Линка - Пресс, 2009;

Мелехина, Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста, 2011, №2;

Муравьев, В. А. Техника безопасности на уроках физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001;

Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений, М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000.