



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»**

456780 Челябинская область г. Озёрск пр. Победы, 15-а тел/факс. 8-(35130) 25149, ИНН №7422023168, e-mail: [dussh\\_ozersk@mail.ru](mailto:dussh_ozersk@mail.ru)

РЕКОМЕНДОВАНА  
педагогическим советом  
от 31.05.2023г. протокол №1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по спортивной гимнастике**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 6-8 лет  
Срок реализации: 1 год  
Форма реализации: очная

Морозова Любовь Николаевна,  
тренер-преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

г. Озерск

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по «Спортивной гимнастике» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-5 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2010г.).

### **Актуальность программы**

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Гимнастика добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку.

Таким образом, программа, созданная на основе гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем. Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

### **Новизна программы.**

Новизна программы заключается в том, что гимнастика как вид деятельности в программах школьных учреждений не разработана, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в школьных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей.

**Педагогическая целесообразность** Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном

совершенствовании своих результатов.

Программа педагогически целесообразна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на проведение занятий в группах смешанного состава в возрасте от 6 до 8 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой, прошедших медицинский осмотр.

### **Объем и срок освоения программы.**

На изучение курса отводится 36 учебных недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Количество обучающихся в группах на начальном этапе не должно превышать 15 человек. Продолжительность учебного занятия 40 минут.

Продолжительность занятий зависит от года обучения, возраста и других факторов. Количество рекомендуемых часов указано в тематическом плане. Всего программа рассчитана на 70 часов.

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью как средство гармоничного развития детей и как вид спорта.

Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

В программе 1 года обучения используются уникальные возможности гимнастики. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У детей вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Дети более старшего возраста овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений; учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом; участвуют в соревновательных процессах и т. д.

**Форма обучения – очная.**

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы** – привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

#### **Предметные (образовательные):**

- ✓ развитие физических качеств обучающихся;
- ✓ обучение основам техники и тактики спортивной гимнастики;

- ✓ обучение основам личной гигиены и техники безопасности во время занятий;
- ✓ знакомство с гимнастической терминологией;
- ✓ знакомство детей с историей появления спортивной гимнастики, а также с этапами её развития и с лучшими гимнастами прошлого и нынешнего поколения;

#### **Личностные:**

- ✓ воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной гимнастикой;
- ✓ способствование воспитанию нравственных качеств личности (честность, уважение, ответственность);
- ✓ воспитание чувства собственного достоинства, коллективизма, товарищества.

#### **Метапредметные:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

1. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники спортивной гимнастики.

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях гимнастикой;
- элементарные санитарно-гигиенические требования;
- историю возникновения гимнастики;
- имена знаменитых гимнастов.

Обучающийся должен уметь:

- понимать гимнастическую терминологию и выполнять команды тренера;
- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

#### **Личностные:**

2. Сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физического развития обучающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. самоконтроль;
4. мотивация к здоровому образу жизни.

#### **Метапредметные:**

1. планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

#### **Информация о нормативно – правовой основе**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по

спортивной гимнастике составлена в соответствии со следующими нормативно – правовыми актами:

- На основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду «спортивная гимнастика» (Приказ Минспорта России № 767 от 21.08.2017г.)
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № №273 от 29.12.2012 г.;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 -20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

# Учебный план

Учебный план секционных занятий по гимнастике включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература.

Раздел	Содержание средств	Количество часов	Всего
	Количество часов в неделю	2	<b>70</b>
I.	Теоретическая подготовка	4	<b>4</b>
II.	Общая физическая подготовка	22	<b>22</b>
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	4	<b>4</b>
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	5	<b>5</b>
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	5	<b>5</b>
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	4	<b>4</b>
	5. Упражнение на развитие выносливости	4	<b>4</b>
III.	Специальная физическая подготовка	20	<b>20</b>
	1. Шпагаты, мост	7	<b>7</b>
	2. Упражнения на равновесие	7	<b>7</b>
	3. Стойки	6	<b>6</b>
IV.	Техническая подготовка:	20	<b>20</b>
	1. Хореография	10	<b>10</b>
	2. Изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	10	<b>10</b>
V.	Текущие, контрольные испытания	2	<b>2</b>
VI.	Участие в соревнованиях	2	<b>2</b>
	Всего часов	<b>70</b>	<b>70</b>

## Содержание учебного плана.

### Теоретическая подготовка (4 часа)

1. Краткий обзор развития гимнастики в России
2. Гигиена, закаливание и режим спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль.
3. Терминология гимнастических упражнений

#### 4. Техника безопасности во время занятий. Меры предупреждения спортивного травматизма.

#### **Практическая подготовка (66 часов)**

Основной формой организации занятий с юными гимнастками этого возраста является урок с четко выраженными частями, а главным методом проведения занятий должен быть игровой. Элементы игры могут входить практически во все части урока. Элементы игры вполне уместны во время проведения подготовительной части, где на этом этапе подготовки помимо её традиционных задач, ставятся и учебные (воспитать правильную осанку, научить ходить и выполнять основные команды, четко и красиво исполнять принятые в гимнастике и хореографии основные положения, привить навыки коллективного, согласованного выполнения гимнастических упражнений под счет и музыкальное сопровождение). Использование игры, значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Эффективными методами развития необходимых качеств на начальном этапе подготовки являются эстафеты и круговые тренировки по ОФП и СФП.

ОФП юных гимнасток может в отдельных случаях быть предметом специального урока. Чаще всего бывает, когда основную часть занятия составляют элементы какого-нибудь другого вида спорта. Специальная физическая подготовка (СФП) на 1-м году обучения входят в содержание всех частей урока. В последующие годы обучение упражнения СФП, а также подвижные игры и эстафеты составляют основное содержание подготовительной и заключительной частей урока. В процессе ОФП и СФП большое внимание следует уделять формированию правильной осанки. Основными средствами ОФП для юных гимнасток на начальном этапе являются прикладные и гимнастические упражнения с предметами без предметов, подвижные и спортивные игры, элементы других видов спорта. Содержание СФП составляют упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, быстроты. Овладение подобными упражнениями значительно облегчает процесс дальнейшего освоения сложных гимнастических движений.

#### ***Общая физическая подготовка (22 часа)***

Легкая атлетика: Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжки (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба выпадами.

Бег с изменением темпа и с ускорениями. Бег на скорость, прыжки в длину с места.

Подвижные игры. Пятнашки (различные варианты), перестрелка, удочка. Игры, типа эстафет с бегом (метание, переноска предметов, преодоление препятствий).

Строевые упражнения: Стойки «смирно» и «вольно»; повороты - направо, налево, кругом.

Построения и перестроения. Построения в одну и две шеренгу (по линии), в круг, в две шеренги, в колонну по одному, два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали.

Ходьба и бег: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, с крестным и приставным шагом, в полу приседе, выпадами; бег обычным шагом, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, на месте у стены, опираясь на неё руками, с ускорением, по разметкам, с заданной скоростью.

### ***Специальная физическая подготовка (20 часов)***

Упражнения на силу и быстроту. Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, гантелями (вес 0,5 кг.)

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой, гантелями. Круговые движения туловищем.

Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа (на канате, брусьях разной высоты, бревне), сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из виса стоя прыжком в вис согнув руки и медленное выпрямление рук. (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых), подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.)

Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Подготовительные упражнения: сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений), в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек. (повторить 2-3 раза).

Общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения, лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой (по 10-12 раз подряд медленно и быстро).

Лазание по канату с помощью ног. Подготовительные упражнения подтягивание в висе лежа на канате (быстро), то же с захватом каната руками, лазание по канату с опорой ногами о стенку.



### ***Упражнения для развития гибкости.***

Наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения: сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью; стоя – наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями), стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать). стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; сидя ноги врозь (широко) - наклон вперед с помощью.

Мост из положения лежа. Подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стенке, до касания руками; стоя на коленях, руки вверх наклон назад (стремиться достать руками пол).

Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой. Подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно. Шпагаты.

### ***Упражнения для развития быстроты и ловкости.***

Прыжок в длину с места. Подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой, прыжки с места вверх через веревочку или горку матов.

Бег 20 м. с высокого старта. Подготовительные упражнения: бег на месте, опираясь руками на стенку, бег с ускорениями по отрезкам 10-20 м. (по сигналам), бег на время, игры с бегом.

## ***Техническая подготовка(20 часов)***

### ***Работа на снарядах.***

1. общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
2. изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
3. изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

#### **1. Акробатика**

- наклоны туловища из различных исходных положений
- «шпагат»
- упражнения в «мостах»
- перекуты в группировке, стойка на лопатках, на голове
- кувырок вперед в группировке в упор присев
- кувырок вперед согнувшись в сед
- кувырок назад

- складка ноги вместе в пережат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., пережат в упор присев
- опускание в мост, вставание любое
- переворот боком (колесо)
- перевороты вперед, переворот назад
- прыжок прогнувшись
- элементы хореографии

## 2. Брусья

- переворот в упор
- отмахи в упоре
- оборот назад в упоре
- продев прямых ног в вис согнувшись
- продев прямых ног в вис углом – держать три счета
- соскок махом назад
- подъем переворотом в упор
- оборот назад в упоре
- отмах назад из упора, отмах назад из упора
- махом назад соскок в основную стойку

## 3. Бревно

- ходьба из различных исходных положений
- связка шагов
- кувырок вперед или назад
- соскок прогнувшись
- наскок в упор
- поворот на 180° (можно на двух носках)
- равновесие держать 2 сек.
- прыжок прогнувшись толчком двумя

## 4. Опорный прыжок

- наскоки на горку матов (70 см)
- соскок прогнувшись
- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину

### ***Текущие, контрольные испытания (2 часа)***

### ***Участие в соревнованиях (2 часа)***

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии. Главной задачей в занятиях с юными гимнастками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России. Воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности

спортивной гимнастикой, вкус к красоте движений, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки.

Большое внимание должно уделяться воспитанию трудолюбия, честности, дисциплинированности, целеустремленности. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома.

Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в гимнасты, чтение книг о выдающихся спортсменах, убеждение, поощрение.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, терпеть усталость, боль, неудачи.

Для решения этих задач тренер может использовать следующие приёмы и методы: различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных элементов, беседы, убеждения, педагогическое внушение.

### **Медицинское обеспечение**

При зачислении воспитанники предоставляют справку от врача педиатра о допуске к занятиям. Детям на этом этапе сообщаются первоначальные сведения о самоконтроле. Их нужно научить оценивать свое самочувствие в случае утомления или начинающегося заболевания. Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены - поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений.

## Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной дополнительной  
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивная гимнастика» на 2023-2024 учебный год (36 учебных недель)

**Срок реализации – 1 год, 70 часов в год, 2 часа в неделю**

**(продолжительность академического часа-40 мин.),**

**2 раза в неделю по 1 часу**

№ п/ п	Перечень видов образователь ной деятельности	Формы и сроки проведения									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	<b>Всег о</b>
		01.09 - 30.09.	01.10- 31.10.	01.11- 30.11.	01.12- 31.12.	11.01- 31.01.	01.02- 28.02.  (23.02. – П)	01.03- 31.03.  (08.03. – П)	01.-04 30.04.	01.05- 31.05.  (09.05. – П)	
1.	Учебные занятия (теория)	1	1	1				1			<b>4</b>
2.	Учебные занятия (практика)	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>66</b>
3.	Участие в соревновани ях				<b>1</b>					<b>1</b>	<b>2</b>
4	Аттестация									<b>2</b>	<b>2</b>

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

1. Маты;
2. Мячи (разного диаметра);
3. Флажки;
4. Гимнастические палки;
5. Степ – скамейки;
6. Игровая форма;
7. Видеотехника;
8. Методическая литература.

**Основными формами** реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

### **Кадровое обеспечение.**

Педагог, организующий образовательный процесс по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование.

### **Формы аттестации**

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой на этапе предпрофессиональной подготовки. Ребенок, не прошедший испытания, может продолжить занятия на этапе общеразвивающей подготовки.

## Оценочные материалы

### Контрольные упражнения для оценки освоения программы

Тесты контрольных нормативов	Возраст				
	7	8	9	10	11
Бег 20 м (сек.) 10м	5.6	5.4	5.2	5.0	4.5
Прыжок в длину с места	130	140	150	155	160
Лазание по канату	20	18	16	14	12
Отжим из стойки на голове		10с/3р	10с/5р	10с/ 5раз	10с/ 5раз
Подтягивание из вися	2	4	4	6	6
Поднимание ног до прямого угла	12				
Поднимание ног в высокий угол		2	5	5	10
Шпагаты (баллы)	7.4	7.7	8.0	8.2	8.4
Мост (баллы)	7.4	7.7	8.0	8.2	8.4
Наклон вперед (баллы)	7.4	7.7	8.0	8.2	8.4

Основными критериями успешности освоения общеобразовательной программы являются:

1. Стабильность состава занимающихся детей.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

### Методические материалы

1. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. - Ростов на Дону: Феникс, 2002.
4. Пепзулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольноговозраста (3-7лет). - М.:ВЛАДОС, 2003. - 128 с.

## Литература

1. Годунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», М., 2000г.
2. Журавин М, П., Меньщиков Н.К. Гимнастика. – Издательский центр «Академия» М., 2000г.
3. Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М: Физкультура и спорт, 1984.
5. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1976.- 108с.
6. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.П.Амаряп, В.А.Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 128 с
7. Пёнзулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: 2002. - 112 с.
8. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 1982.