

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Иркутской области
Комитет по образованию администрации города Братска**

МБОУ г. Братска "СОШ № 13"

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС МБОУ
«СОШ №13»
Козина А.А.
Протокол № 1
от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «СОШ №13»
Чайко В.И.
Приказ № 218
от 01 сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности «Адаптивная физкультура»
для обучающихся 1-11 классов**

Братск 2023

- ✓ Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования (Приказ Министерства Просвещения РФ от 31.05.2021 года № 286);
- ✓ учебного плана по внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №13» муниципального образования города Братска на 2023-2024 учебный год (приказ № 234 от 01.09.2023).

Учебная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-11 классов составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта основного образования и «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Ляха, А.А. Зданевича – Москва; Просвещение, 2006г.), и соответствует обязательному минимуму содержания образования. Рабочая программа предназначена для общеобразовательных учреждений, рассчитана на 102 часа в год, разработана учителями ШМО физической культуры и ОБЖ МОУ-СОШ №25, рассмотрена на заседании МО учителей физкультуры и ОБЖ от 30 августа 2011 года (протокол №1) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Для прохождения программы в процессе обучения можно использовать следующие учебники:

В программе СМГ под ред. В.И. Ляха программный материал делится на три части: основы знаний о физической культуре; способы деятельности; физическое совершенствование. Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Предложены требования к уровню непосредственной подготовки учащихся по предмету «Физическая культура». Данные требования согласуются с требованиями Государственного стандарта и дают основания для соответствующей аттестации учащихся специальной медицинской группы по курсу «Физическая культура». В программе представлены требования по каждой возрастной группе, но если тот или иной учащийся по медицинским показателям не может выполнить их в текущем году, то эти требования (или часть их) переносятся на следующий учебный год. Вместе с тем при итоговой аттестации учащиеся СМГ должны выполнить не менее 70 % требований программы.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|-----|-----|------|----|
| | | Класс | | | | |
| | | 1-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе занятий | | | | |
| 2 | Способы деятельности | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3 | Физическое совершенствование | 98 | 98 | 98 | 98 | 98 |
| 3.1 | Оздоровительная и корригирующая гимнастика | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| 3.2 | Физическая подготовленность | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| | Итого | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| | | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

Задачи физического воспитания учащихся 1-11 классов в СМГ направлены на:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;

- обучение физическим упражнениям из современных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры);

- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья; воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАНИЯ

Программа воспитания реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

- **гражданского воспитания**, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.

- **патриотического воспитания**, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.

- **духовно-нравственного воспитания** на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.

- **эстетического воспитания**, способствующего формированию эстетической

культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.

– **физического воспитания**, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

– **трудового воспитания**, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

– **экологического воспитания**, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.

– **ценности научного познания**, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Требования к освоению учебного материала

| Класс | Иметь представление | Уметь | Демонстрировать по годовому приросту |
|-------|--|---|--|
| 5 | <p>О правилах профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю и спортивной форме;</p> <p>о правилах ведения дневника самоконтроля</p> | <p>Выполнять комплекс упражнений на развитие дыхания;</p> <p>выполнять комплексы корригирующей гимнастики;</p> <p>выполнять упражнения с малыми набивными мячами;</p> <p>выполнять прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки;</p> <p>выполнять комбинацию из передвижений на низком гимнастическом бревне</p> | <p>Из положения сидя наклон вперед;</p> <p>скорость простой реакции;</p> <p>бег в спокойном темпе;</p> <p>прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из положения сидя на полу</p> |
| 6 | <p>О правилах построения занятий с корригирующей и оздоровительной гимнастикой; правила дозирования физической нагрузки по показателям функционального состояния организма</p> | <p>Выполнять комплексы физических упражнений для подготовительной и заключительной части занятий;</p> <p>выполнять лазание по гимнастической стенке;</p> <p>выполнять прыжки через</p> | <p>Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции;</p> <p>бег в спокойном темпе;</p> <p>прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из положения сидя</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | скакалку с продвижением вперед; выполнять прыжок в высоту | на полу |
| 7 | О правилах и способах разучивания двигательных действий; о правилах и способах развития физических качеств | Выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств: выполнять комплекс гимнастических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах | Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из положения сидя на полу |
| 8 | Об основах организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой; о гигиенических требованиях при занятиях аэробикой и атлетической гимнастикой | Оказывать практическую помощь друг другу при разучивании новых упражнений; выполнять упражнения туристической направленности; выполнять акробатическую комбинацию; выполнять технические приемы в спортивных играх | Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из положения сидя на полу |
| 9 | О факторах положительного влияния физических упражнений на личностное развитие человека; о планировании индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой | Выполнять приемы массажа; отбирать и составлять комплексы для самостоятельных занятий; оказывать практическую помощь сверстникам при разучивании новых упражнений; выполнять акробатическую комбинацию; выполнять технические приемы спортивной игры | Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из положения сидя на полу |

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 1-11 классов, отнесённых по состоянию
здоровья
к специальной медицинской группе (СМГ) на 2023/2044 учебный год**

| Номер уроков | Календарные сроки | Темы уроков | Оснащённость урока |
|--------------|-------------------|---|--|
| 1-2 | сентябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры в СМГ | Инструкция по технике безопасности |
| 3-4 | сентябрь | Определение частоты пульса за 15 с; перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот. Эстафета парами –ходьба с отягощением на голове, дыхательные упражнения (ДУ) | Секундомер, мешочки с песком |
| 5-6 | сентябрь | Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель; комплекс общеразвивающих упражнений (КУ) | Мишень, малые мячи |
| 7-8 | сентябрь | Строевые упражнения: «Шире шаг», «Короче шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; техника прыжка в длину с места. КУ | Рулетка |
| 9-10 | сентябрь | Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо» | Мишень, малые мячи, рулетка |
| 11-12 | октябрь | Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Прыжок в высоту способом «перешагивание», высота 60–70 см | Прыжковая яма, стойки, планка, беговая дорожка |
| 13-14 | октябрь | Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель; комплекс общеразвивающих упражнений (КУ) | Мишень, малые мячи |
| 15-16 | октябрь | Строевые упражнения: «Шире шаг», «Короче шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; техника прыжка в длину с места. КУ | Рулетка |

| | | | |
|-------|---------|---|---|
| 17-18 | октябрь | Медленный бег с обеганием набивных мячей. Эстафеты с обеганием набивных мячей. Челночный бег с переносом кубиков, бросок набивного мяча сидя на полу, определение динамометрии правой и левой кистей | Динамометр, набивные мячи, кубики |
| 19-20 | октябрь | Ходьба с перешагиванием набивных мячей, медленный бег с обеганием набивных мячей, дыхательные упражнения, упражнения на равновесие | Набивные мячи 6–8 шт., гимнасти-ческие скамейки |
| 21-22 | октябрь | Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель; комплекс общеразвивающих упражнений (КУ) | Мишень, малые мячи |
| 23-24 | ноябрь | Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо» | |
| 25-26 | ноябрь | Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Полоса препятствий. Пробежать 10 м, взять набивной мяч и пройти с ним по гимнастической скамейке, прокатить обратно мяч вдоль скамейки, добежать до стены, влезть на гимнастическую стенку и спуститься вниз. ДУ | Набивные мячи, гимнастические стенки, гимнастические скамейки |
| 27-28 | ноябрь | Строевые упражнения: «Шире шаг», «Короче шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; техника прыжка в длину с места. КУ | Рулетка |
| 29-30 | ноябрь | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу. Построение в две шеренги лицом друг другу, передача и ловля мяча от груди. Ведение мяча шагом и ускоренным шагом | Баскетбольные мячи, спортивная площадка, спортзал |
| 31-32 | ноябрь | Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через | |

| | | | |
|-------|---------|---|---|
| | | плечо» | |
| 33-34 | ноябрь | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу. Построение в колонны, ведение мяча 10–15 м правой рукой, обратно левой рукой, передача мяча партнёру | Баскетбольные мячи, спортивная площадка, спортзал |
| 35-36 | декабрь | Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель; комплекс общеразвивающих упражнений (КУ) | Мишень, малые мячи |
| 37-38 | декабрь | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Построение в две шеренги лицом друг другу, передача и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Броски в кольцо на количество попаданий | Баскетбольные мячи, баскетбольная площадка |
| 39-40 | декабрь | Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо» | |
| 41-42 | декабрь | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Техника упражнений со скакалкой. Бег с изменением направления под музыку. Элементы танцевальных движений под музыку | Спортивный зал, скакалки, музыкальное сопровождение |
| 43-44 | декабрь | Строевые упражнения: «Шире шаг», «Короче шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; техника прыжка в длину с места. КУ | Рулетка |
| 45-46 | декабрь | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Элементы шейпинга | Спортивный зал, музыкальное сопровождение |
| 47-48 | январь | Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель; комплекс общеразвивающих упражнений (КУ) | Мишень, малые мячи |

| | | | |
|-------|---------|--|---|
| 49-50 | январь | Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры | Инструкция по т/б на уроках СМГ |
| 51-52 | январь | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Стоя в кругу, танцевальные комбинации из переменных и приставных шагов. Комбинации с мячом: броски вверх, вниз с ударом об пол, ловля мяча одной, двумя руками, то же с приседанием. Дыхательные упражнения | Спортивный зал, мячи, музыкальное сопровождение |
| 53-54 | январь | Строевые упражнения: медленный бег с изменением направления. Построение в две шеренги, передача мяча различными способами | Спортивный зал, мячи |
| 55-56 | январь | Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо» | |
| 57-58 | февраль | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Игра в баскетбол по упрощённым правилам | Спортивный зал, мячи |
| 59-60 | февраль | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Подвижная игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Волейбольная площадка, мячи |
| 61-62 | февраль | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Передача мяча сверху, нижняя прямая передача | Волейбольная площадка, мячи |
| 63-64 | февраль | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Приём мяча снизу двумя руками, игра в волейбол по упрощённым правилам | Волейбольная площадка, мячи |
| 65-66 | февраль | Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель; комплекс общеразвивающих упражнений (КУ) | Мишень, малые мячи |
| 67-68 | февраль | Строевые упражнения: «Шире шаг», «Короче шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; техника прыжка в | Рулетка |

| | | | |
|-------|--------|---|---|
| | | длину с места. КУ | |
| 69-70 | март | Ходьба с преодолением простых препятствий, дыхательные упражнения. Выполнение вариантов подач с 3–4 метров от сетки | Волейбольная площадка, мячи |
| 71-72 | март | Ходьба с преодолением простых препятствий, дыхательные упражнения. Приём мяча снизу, от сетки. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам | Волейбольная площадка, мячи |
| 73-74 | март | Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель; комплекс общеразвивающих упражнений (КУ) | Мишень, малые мячи |
| 75-76 | март | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Эстафеты с набивными мячами. Прыжки с «прибавками» | Набивные мячи, гимнастические скамейки, измерительная рулетка |
| 77-78 | март | Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель; комплекс общеразвивающих упражнений (КУ) | Мишень, малые мячи |
| 79-80 | апрель | Ходьба обычная с переходом на ускоренную. Бег правым и левым боком. Упражнения с набивным мячом | Спортивная площадка, набивные мячи |
| 81-82 | апрель | Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо» | |
| 83-84 | апрель | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, эстафетный бег. Прыжки через скакалку на двух ногах | Спортивная площадка, эстафетные палочки. Скакалки |
| 85-86 | апрель | Строевые упражнения: «Шире шаг», «Короче шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; техника прыжка в длину с места. КУ | Рулетка |

| | | | |
|---------|--------|---|--|
| 87-88 | апрель | Медленный бег в сочетании с 5–6 ускорениями, упражнение на дыхание и расслабление. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Спортивная площадка |
| 89-90 | апрель | Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо» | |
| 91-92 | май | Ходьба обычная с переходом на ускоренную. Преодоление прыжками горизонтальных препятствий и вертикальных препятствий барьера или планки. Прыжки в длину с места | Спортивная площадка, полоса препятствий |
| 93-94 | май | Проведение учащимися комплексов ОРУ. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Шестиминутный равномерный бег с переходом на ходьбу при необходимости | Баскетбольная площадка. Спортивная площадка |
| 95-96 | май | Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Полоса препятствий. Пробежать 10 м, взять набивной мяч и пройти с ним по гимнастической скамейке, прокатить обратно мяч вдоль скамейки, добежать до стены, влезть на гимнастическую стенку и спуститься вниз. ДУ | |
| 97-98 | май | Строевые упражнения: «Шире шаг», «Короче шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; техника прыжка в длину с места. КУ | Рулетка |
| 99-100 | май | Теория: Закаливание. Игра в волейбол по упрощённым правилам | Волейбольная площадка |
| 101-102 | май | Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо» | |

ЛИТЕРАТУРА

Каинов, А. Н. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : методические рекомендации / А. Н. Каинов, В. Е. Калинин, Л. В. Калинина. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 30 с.

Казьмин, В. Д. Дыхательная гимнастика / В. Д. Казьмин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000.

Методическое письмо МО от 15.06.1987 г. № 105/33–24 «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе» : сб. приказов и инструкций МО РСФСР, № 21, 1987. – С. 6–31.

Методическое письмо МО от 31.10.2003 г. № 13–51–263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Издательство АСТ» : ООО «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.

Письмо Департамента общего образования Министерства образования РФ от 14 июля 1999 г. № 717/11–12 «Об аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе» // Вестник образования. – 1999. – № 8. – С. 12–13.

Письмо Министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. № 13–51–263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» // Вестник образования. – 2004. – № 1. – С. 12–13.

Программа по физической культуре для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М. : Просвещение, 1986. – 91 с.

Программа по физической культуре для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. 1–11 классы / под ред. А. П. Матвеева. – М. : Дрофа, 2010.

Рипа, М. Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе / М. Д. Рипа, В. К. Велитченко, С. С. Волков. – М. : Просвещение, 1988. – 175 с.

Смолевский, В. М., Ивлиев, Б. К. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.

Физическая культура. 5–7 классы : пособие для учителя / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. – М. : Просвещение, 2008 с.

Физическая культура. 8–9 классы : методическое пособие / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2007 с.