

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 490  
с углублённым изучением иностранных языков  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**  
педагогическим советом школы  
протокол № 1  
от



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
объединения  
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗУЛЬТУРА»  
программа рассчитана на учащихся 7-14 лет  
срок реализации- 2017-2018 учебный год

Разработчик рабочей программы:  
педагог дополнительного образования  
Афончикова Нина Борисовна  
Год разработки программы – 2017.

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОДОД  
\_\_\_\_\_ Урвачева Е.А.

*28.08.2017*

# 1. Пояснительная записка

**Рабочая программа объединения «Оздоровительная физкультура»** составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Оздоровительная физкультура», разработанной Афончиковой Н.Б. и согласованной с УДОД Красногвардейского района Санкт-Петербурга.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**.

В соответствии с рекомендациями к вариативной части регионального компонента содержания образования и учитывая потребности детей и родителей, появилась необходимость в дополнительных занятиях оздоровительной физической культурой, или иногда говорят общефизической подготовкой, что не совсем так.

Данное направление является очень актуальным в настоящее время. Длительное пребывание в статическом положении, однообразные позы, зачастую отсутствие достаточной двигательной активности, слабость мышечного корсета – эти и многие другие факторы способствуют развитию нарушений опорно-двигательного аппарата. Как известно, лучше и легче предупредить, чем восстанавливать и лечить.

Комплексы специальной гимнастики по направлению «Оздоровительная физкультура» являются хорошей профилактикой нарушений позвоночника, т.к. включают в себя специальные упражнения, укрепляющие различные группы мышц, а также упражнения, активизирующие кровообращение, венозный отток. Соответственно, восстанавливается микроциркуляция, питание тканей, что улучшает и состояние хрящевой ткани в целом, и, в частности, хряща межпозвоночных дисков, от которых во многом зависит здоровое состояние позвоночника.

Улучшению состояния позвоночника способствуют специальные упражнения-растяжки. Они выполняются плавно, постепенно, без рывков и излишнего напряжения так, как это «любит» позвоночник.

В гимнастику включены упражнения на ловкость и координацию, что развивает внимание, слаженность работы различных мышц и тренирует умение владеть своим телом.

В комплексах используют также дыхательные упражнения, которые способствуют активизации обменных процессов, что также улучшает состояние тканей.

Существует известное выражение: многие лекарства можно заменить движением, но ни одним лекарством движения не заменить. Это выражение очень подходит к данной теме.

Комплексы можно использовать в различных возрастных группах. Они актуальны и для начальной школы, когда при поступлении в школу у ребёнка меняется режим двигательной активности, а к длительной статической нагрузке (за партой) мышцы начинающего школьника пока недостаточно подготовлены, и для старшекласников. При работе с младшими классами включается больше игровых, соревновательных элементов, для старшекласников можно как увеличить нагрузку на одни мышцы, так и использовать упражнения по разгрузке отдельных мышечных групп, например, шейного отдела позвоночника.

Занимаясь по программе «Оздоровительная физкультура», ученик не только непосредственно тренируется, укрепляя свои мышцы, но и осваивает комплексы упражнений, которые помогут ему в дальнейшем.

Занятия проводятся в доступной и стимулирующей развитии интереса форме. На каждом занятии присутствует элемент игры.

Игровые технологии, применяемые в программе, дают возможность включиться ребенку в практическую деятельность, в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение опыта двигательной активности, полученного на занятиях по программе «Оздоровительная физкультура».

Программа составлена по **основному виду деятельности** - практической отработке координации движений, двигательных умений и навыков с использованием для этого комплекса игр и специальных упражнений (вводные, групповые, индивидуальные).

**Актуальность:** при переходе на федеральные государственные стандарты второго поколения, современные требования к образованию предусматривают необходимость сконцентрировать своё внимание на соблюдении здорового образа жизни и культуру личного слежения за состоянием своего здоровья.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Оздоровительная физическая культура способствует предупреждению возможного прогрессирования заболеваний, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

**Новизной** программы являются элементы хатха-йоги, массаж, самомассаж, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

Оздоровительная физкультура, проводимая в спортзале, при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности занятий.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

**Новизна:** воспитание личности, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы и при этом разумно сочетать личные интересы с интересами общества происходит посредством ролевых игр, креативных заданий.

## Цели и задачи.

**Цель программы:** - овладение учащимися основ оздоровительной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области

оздоровительной физкультуры и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение **следующих задач**:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься оздоровительной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч и лопаток.

#### **Обучающие задачи:**

- Повысить уровень знаний учащихся по оздоровительной физкультуре;
- Обучить правилам соблюдения личной гигиены дома, на уроках и занятиях оздоровительной физкультурой;
- Научить соблюдению режима дыхания .

#### **Развивающие:**

- способствовать развитию у детей и подростков внимательности, наблюдательности, зрительного и слухового восприятия, логического мышления;
- способствовать привитию навыка осуществления самоконтроля за своим здоровьем.

#### **Воспитательные**

- Сформировать устойчивый навык наблюдения за своей позой тела;
- Сформировать постоянно соблюдаемый навык в соблюдении порядка, дисциплины, гигиенических правил на уроке.
- Воспитать сознательную дисциплину и культуру поведения
- Воспитать патриотизм и гражданское сознание;
- Привить такие личностные качества, как трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

**Отличительные особенности** – программа *модифицирована* под условия и материально-техническую базу школы.

Уровень освоения программы – **общекультурный**.

#### **Условия реализации программы**

**Контингент обучаемых:** дети младшего и среднего школьного возраста 7-14 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год.

Общее количество учебных часов – 72 часов в год..

**Формы и режим занятий:** продолжительность - 2 часа в неделю. Занятия проходят в спортивном зале с использованием спортивных снарядов и средств.

Форма организации деятельности – *групповая и индивидуальная*.

Основные формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Методы проведения занятий:

- словесный (рассказ, беседа);
- наглядный (показ видеоматериалов);
- показ педагогом;
- практический (упражнения, тренировки).

#### **Формы контроля и способы определения результативности программы:**

Для определения эффективности оздоровительной физкультуры и уровня физического развития учащихся необходимо использовать методы педагогического наблюдения, тестирование.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

#### **Форма аттестации учащихся**

- *промежуточный* ( в середине года, в декабре)- открытые занятия.

- *итоговый* ( апрель- май)- тест по выполнению движений опорно-двигательного аппарата.

**Форма подведения итогов – 1-й год** – педагогический контроль.

#### **Ожидаемые результаты**

**К концу 1-го года обучения учащиеся должны знать:**

- параметры правильной осанки;
- значение оздоровительной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания;
- правила охраны труда;
- требования личной гигиены на уроке;
- правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

**К концу 1-го года обучения учащиеся должны уметь:**

- проверять осанку у стены;
- соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
- отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);
- выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных исходных положениях;
- дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
- ходить на носках, на наружных сводах стопы;
- медленно бегать;
- расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения;
- выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

**К концу 1-го года обучения учащиеся должны иметь:**

- навыки в соблюдении порядка, дисциплины, гигиенических правил на уроке.

**К концу 1-го года обучения учащиеся должны обладать:**

- личностными качествами, как трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	Теоретические Занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие. Охрана труда.	1	1	-
2	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки	11	1	10
3	Обучение правильному дыханию:	2	1	1
4	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника	7	-	7
5	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	2		2
6	Развитие и укрепление силы мышц.	5		5
7	Развитие координации движений	3	-	3
8	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	1	-	1
9	Проведение контрольных мероприятий:	1	-	1
10	Заключительное занятие.	1		1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

## 3. Содержание программы

**1. Вводное занятие. Охрана труда.**

*Теория*

Охрана труда на занятиях в клубе и по пути домой. Инструктаж по охране труда.

**2. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.**

*Теория*

Параметры правильной осанки и как ее проверить.

Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.

Упражнения, включаемые в комплекс утренней гимнастики.

*Практика*

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки.

Ходьба с предметом на голове.

**3. Обучение правильному дыханию:**

*Теория*

Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.

Брюшное дыхание.

Грудное дыхание (среднее и верхнее).

Полное дыхание.

*Практика*

Обучение брюшному дыханию.

Обучение грудному дыханию.  
Обучение полному дыханию.  
Упражнения для тренировки дыхательных мышц.  
Упражнения на восстановление дыхания.

#### **4. Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.**

##### *Практика*

Колено–локтевое ползание по гимнастической скамейке.  
Перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя.  
Перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки.  
Наклоны головы, туловища вперед – назад в различных исходных положениях  
Висы на гимнастической стенке, перекладине.  
Элементы Хатха – йоги: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук» и другие.

#### **5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.**

##### *Теория*

Общая выносливость.  
Специальная выносливость.

##### *Практика*

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин.  
Подвижные игры общего характера.  
Аэробный режим и увеличение количества упражнений и времени их выполнения равномерным методом.  
Упражнения в непродолжительном удержании статических поз Хатха – йоги: «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук».  
Висы на перекладине максимальное количество времени.

#### **6. Развитие и укрепление силы мышц.**

##### *Теория*

Динамическая и статическая силы.

##### *Практика*

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях).  
Подтягивания на нижней перекладине.  
Подтягивание на высокой перекладине.  
Приседания.  
Специально подобранные упражнения в различных исходных упражнениях.  
Упражнения лежа.  
Упражнения методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в и.п. лежа).  
Комплексы упражнений с обручами.  
Упражнения с гантелями.  
Развитие статической силы в удержании поз Хатха – йоги: «Поза лодки», «Плуг», «Мост», «Натянутый лук».  
Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы - брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе.  
Укрепление мышц спины – упражнения «мостик», «волна», «велосипед», «змейка»,  
Укрепление мышц брюшного пресса – упражнения «берёзка», «кошечка», «уголок», «лодочка»,  
Укрепление мышц туловища – упражнения «бабочка», «кораблик», «медвежонок»,

#### **7. Развитие координации движений.**

##### *Практика*

Бег враспынную, с изменением направления.  
Ходьба разными способами с движениями рук.  
Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.  
Подвижные игры общего характера.  
Игра «Бездомный заяц».  
Игра «Пятнашки с мячом».  
Игра «Попади мячом в булаву».  
Подвижные игры специального характера.  
Игра «Делай так, делай эдак».  
Игра «Совушка».  
Игра «Тише едешь – дальше будешь».  
Игра «Не урони мешочек».  
Комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой.  
Элементы Хатха – йоги: «Брасс», «Кошка под забором», «Кресло – качалка», «Лодочка».  
Подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».

#### **8. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.**

##### *Практика*

Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга).

Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, в исходном положении лёжа.  
 Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.  
 Упражнения с представлением тяжести и тепла в мышцах.

#### 9. Проведение контрольных мероприятий.

##### Практика

Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса - подтягивание на перекладине.

Тест на определение развития силы мышц живота - сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке.

Тест на определение развития мышц спины – сесть-лечь.

Тест на определение гибкости позвоночника.

Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

#### 10. Заключительное занятие.

##### Теория

Подведение итогов реализации программы.

Награждение учащихся.

### 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Тема занятия	Формы контроля	Дата проведения		
			План	Факт	Примечание
1	Вводное занятие. Охрана труда. Охрана труда на занятиях в клубе и по пути домой. Инструктаж по ОТ.	устный опрос	сентябрь		1 час, теория
2	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Упражнения, включаемые в комплекс утренней гимнастики.	устный опрос	сентябрь		1 час,, теория
3	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Упраж-ия в положении стоя.	контрольные нормативы	сентябрь		1 час, практика
4	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Упраж-ия в положении стоя.	контрольные нормативы	сентябрь		1 час,, практика
5	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Упр-нения в положении сидя.	контрольные нормативы	октябрь		1 час, практика
6	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Упр-нения в положении сидя.	контрольные нормативы	октябрь		1 час, практика
7	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Упражнения в положении, касаясь стены.	контрольные нормативы	октябрь		1 час, практика
8	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Упражнения в положении, касаясь стены.	контрольные нормативы	октябрь		1 час, практика
9	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Упражнения в положении, касаясь гимнастической стенки.	контрольные нормативы	ноябрь		1 час,, практика
10	Упр-нения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Ходьба с предметом на голове.	контрольные нормативы	ноябрь		1 час, практика
11	Упр-нения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Ходьба с предметом на голове.	контрольные нормативы	ноябрь		1 час, практика
12	Обучение правильному дыханию. Дыхание при выполнении упражнений,	устный опрос	ноябрь		1 час, теория

	восстановительное дыхание. Брюшное дыхание. Грудное дыхание (среднее и верхнее). Полное дыхание.				
13	Обучение правильному дыханию. Обучение брюшному дыханию.	устный опрос	декабрь		1 час, практика
14	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения на удержание статических поз	контрольные нормативы	декабрь		1 час, практика
15	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения на удержание статических поз	контрольные нормативы	декабрь		1 час, практика
16	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения на удержание статических поз . Упражнения для тренировки дыхательных мышц.	контрольные нормативы	декабрь		1 час, практика
17	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения на удержание статических поз . Упражнения для тренировки дыхательных мышц.. Упражнения на восстановление дыхания.	контрольные нормативы	январь		1 час,, практика
18	Упражнения на расслабления мышц. Последовательное расслабление различных групп мшц.	контрольные нормативы	январь		1 час, практика
19	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. Колено–локтевое ползание по гимнастической скамейке.	контрольные нормативы	январь		1 час, практика
20	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. Перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа.	контрольные нормативы	январь		1 час, практика
21	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. Перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа.	контрольные нормативы	февраль		1 час, практика
22	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. Перекаты со спины на живот и т. д. в положении сидя.	контрольные нормативы	февраль		1 час, практика
23	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. Перекаты со спины на живот и т. д. в положении сидя.	контрольные нормативы	февраль		1 час, практика
24	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. Перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки	контрольные нормативы	февраль		1 час, практика
25	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. Перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки	контрольные нормативы	март		1 час, практика
26	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. Наклоны головы, туловища вперед – назад в различных положениях.	контрольные нормативы	март		1 час, практика
27	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. Наклоны головы, туловища вперед – назад в различных положениях.	контрольные нормативы	март		1 час, практика
28	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. Висы на гимнастической стенке, перекладине.	контрольные нормативы	апрель		1 час, практика

29	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. Висы на гимнастической стенке, перекладине.	контрольные нормативы	апрель		1 час, практика
30	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. Висы на гимнастической стенке, перекладине.	контрольные нормативы	апрель		1 час, практика
31	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. Элементы Хатха – йоги: «Кошка под забором» и другие.	контрольные нормативы	апрель		1 час, практика
32	Проведение контрольных мероприятий. Тест на определение развития мышц спины. Педагогический контроль: наблюдение за учащимися, беседы с родителями, рекомендации.	контрольные нормативы	май		1 час, практика
33	Заключительное занятие: подведение итогов реализации программы, награждение учащихся	контрольные нормативы	май		1 час, практика
34	Резервное занятие		май		1 час, практика

## 5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- фотографии различных поз хатха-йоги - «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук», «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Поза лодки», «Брасс», «Кресло – качалка».
- место в спортивном зале с матами;
- обручи – 15 штук.
- коврики – 15 штук.
- скамейка – 3 штуки.
- гимнастическая стенка – 6-8 пролётов.
- мяч – 8 штук.
- мешочки с песком – 15 штук.

### Литература

#### Список литературы для педагога.

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка. 2012
2. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
3. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
4. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. 2013.
5. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.
6. Кнопф К. Лечебные упражнения для тазобедренных суставов. М. Попурри. 2014.
7. Крутецкий В.А.»Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
8. Латохина Л.И. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых. М. АСТ, Астраель, 2009.
9. Латохина Л.И. «Хатха – йога для детей», Москва, Просвещение, 1993.
10. Лахманчун Г.Е. «Эта замечательная йога», Москва, «Физкультура и спорт», 1992.
11. Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.
12. Малахов Г.П. «Целительные силы», том 2, И.К. «Комплект», 1996.
13. Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.
14. Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 1991.
15. Семашко Л. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений. Методическое пособие. М. Советский спорт. 2012.
16. «Физкультура в школе», 1990 – 2006.
17. Потапчук А. Как сформировать правильную осанку у ребёнка. – М. Речь, Сфера. 2009.
18. Потапчук А. Матвеев С. Дидур М. Оздоровительная физическая культура в детском возрасте. М. Речь. 2007.