Управление общего образования администрации Орловского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Знаменская средняя общеобразовательная школа»
Орловского района Орловской области

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2016
Протокол № 16

Утверждаю:
Директор школы
_____ В.В.Вебер
Приказ от 31.08.2016г.№ 123

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст учащихся 11-17 лет
Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
Игнатьев
Юрий Иванович,
педагог дополнительного
образования

Орловская область, Орловский район, пгт Знаменка
2016 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Атлетическая гимнастика – это традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом. Атлетическая гимнастика расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела.

В настоящее время повышается у учащихся интерес к спорту, развивается инфраструктура спортивных сооружений, уделяется внимание к повышению уровня здоровья подрастающего поколения. Занятия атлетической гимнастикой как нельзя лучше соответствуют этим требованиям.

Важной отличительно чертой атлетической гимнастики является та, что за счет специальных упражнений у занимающегося формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы. Такие умения и навыки очень важны в жизнеобеспечении человека.

Латинская пословица гласит: «Победа любит старание». У ребенка наиболее интенсивно начинает развиваться мускулатура в 11-14 лет. Именно в этом возрасте его мышцы могут составлять примерно 30 % от веса тела, и по своим особенностям мало чем отличается от мышц уже взрослого мужчины. В связи с этим отягощение в этом возрасте должно иметь такой вес, чтобы подросток смог выполнить 15-20 раз упражнение в одном подходе в начале, а потом в двух и в трех.

Нагрузки на тренировках должны возрастать последовательно, а их воздействие оставаться постоянным. Если заниматься регулярно, то повышается выносливость всего организма, увеличивается сила и объем мышц, улучшается координация движений, осанки, подвижность суставов, а фигура начинает приобретать атлетические формы.

В связи с этим актуальным становится организация атлетической гимнастики в рамках дополнительного образования.

Актуальность

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные учащиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

1. быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения;
2. быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Реализация этих требований предполагает человека с физическими способностями.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» создана на основе типовых программ по атлетической гимнастике и адаптирована для учащихся 6-11 классов.

При ее создании учитывались возрастные особенности и подготовленность учеников творческого объединения «Атлетическая гимнастика» Знаменской средней школы 11-17 летнего возраста. Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной программы заключается в том, что она построена таким образом, чтобы всесторонне гармонично развивать такие физические качества у детей как сила, выносливость, координация движений, гибкость, скорость. Кроме укрепления здоровья, что является самой главной задачей спортивной секции, учащиеся приобретают большой объем знаний в области физической культуры, знакомятся с правилами техники безопасности на занятиях, учатся контролировать свое физическое состояние, получают навыки самостоятельных занятий.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки школьников, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки школьников, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

Отличительной особенностью данной программы является:

- использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленного имеющимся в нашем распоряжении атлетическим залом;
- подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях.

В Знаменской средней школе занимается 1 группа – 15 детей. Состав творческого объединения постоянный, отбирается по личному желанию ребят с помощью анкетирования. Группа занимается 4 часа в неделю, всего 144 часа в год.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки возрастает постепенно. Учебный год начинается с вводного занятия, на котором дети знакомятся с правилами техники безопасности и охраной труда. Заканчивается итоговым занятием, на котором подводятся итоги за год.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Воспитывать всесторонне гармонически развитую личность, укреплять здоровье детей, приучать к самостоятельным занятиям физической культурой, пропагандировать здоровый образ жизни.

Задачи:
1. Улучшать физическое состояние детей;
2. Развивать физические качества у детей;
3. Формировать трудолюбие, чувство коллектива, бережное отношение к школьному имуществу, спортивным снарядам, непримиримое отношение к вредным привычкам.

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало 2016 – 2017 учебного года – 01 сентября 2016 года, окончание учебных занятий – 30 мая 2017 года.
Продолжительность учебного года - 36 недель, всего 144 часа в год.
Группа занимается по 4 часа в неделю. Продолжительность занятия - 45 минут, перерыв 10 минут для отдыха детей между каждым занятием.
Во время каникул занятия проводятся по временному утверждённому расписанию (план работы школы на каникулах).
Продолжительность обучения 1 год.

Итоги работы секции подводят на итоговом занятии, на котором подводятся итоги за год.
Промежуточная аттестация – 10.12.2016-30.12.2016
Итоговая аттестация - 10.05.2017-30.05.2017

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации - контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	
	Цикл занятий теоретической подготовки с практическим опробованием	8	8	16	
2.	Цикл занятий, посвященных гиревому спорту	-	20	20	
3.	Упражнения на силовом тренажере	-	20	20	Тестирование, демонстрация упражнений
4.	Упражнения со штангой	-	20	20	
5.	Упражнения на беговой дорожке	-	16	16	
6.	Упражнения на велотренажере	-	12	12	
7.	Упражнения на гимнастических снарядах	-	26	26	
8.	Соревнования по отдельным видам атлетической гимнастики	-	10	10	
9.	Итоговое занятие	2	-	2	
10.	Итого	12	132	144	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. **Вводное занятие.**

Теоретическая часть.

Знакомство с группой. Согласование расписания. Знакомство с планом на год. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.

2. Практическая часть.

- ознакомление с тренажерами
- силовой комплекс
- беговая дорожка
- боксерская груша
- велотренажер
- тяжелоатлетический тренажер
- теннисный стол

3. Процесс спортивной тренировки для развития основных физических качеств:

- силы
- выносливости
- ловкости
- гибкости
- быстроты

4. **Теоретическая подготовка.**

Получение основ знаний в области спортивной тренировки, массажа, гигиены, самоконтроля, антропометрии и др.

5. Проведение соревнований по отдельным видам физических показателей.
6. **Итоговое занятие.** Подведение итогов года.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу года обучения учащиеся должны получить:

Знания: - основы спортивной тренировки;

- правила оказания первой помощи;

- правила регулирования тренировочной нагрузки;

- питание при занятиях спортом;

- правила самостоятельной разминки.

Умения: - правильно использовать спортивные снаряды;

- координировать нагрузку;

- практически выполнять приемы массажа;

- вести дневники самоконтроля.

У детей должно быть воспитано: упорство, уверенность, выносливость, ловкость, что в конечном итоге отражается на внешнем облике человека.

Компетентности учащихся

Социальная компетентность	●способность уважать других, проявлять культуру общения; ●умение сотрудничать и договариваться (работа в группах); ●способность решать конфликты и выстраивать взаимоотношения в группе в дружественной атмосфере.
Коммуникативная компетентность	●умение слушать и слышать педагога и одногруппников; ●умение воспринимать информацию, получаемую на занятиях.
Личностная компетентность	●умение самостоятельно решать поставленные задачи, преодолевать трудности, находить выход из сложившейся ситуации; ●способность доводить начатое дело до конца; ●способность оценивать результат своего труда, выявляя как положительные, так и отрицательные моменты.
Информационная компетентность	●способность планировать работу и время; ●умение пользоваться различными

	информационными ресурсами (книги, журналы, интернет-ресурсы).
Нравственная компетентность	●готовность и способность жить по традиционным нравственным законам; ●умение в поступках придерживаться таких понятий как гуманизм, ответственность, долг, совестливость.
Предметная компетентность	●владение приёмами, изученными в рамках данной программы; ●умение координировать нагрузку; ●способность практически выполнять приемы массажа; ●умение правильно использовать спортивные снаряды; ●способность вести дневники самоконтроля.
Общепредметная компетентность	●умение анализировать; ●умение вести групповую работу; ●умение ставить цель и организовывать её достижение.

Личностные результаты

-познание мира через формы физических показателей;

-навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических занятий;

- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;

-воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству.

Метапредметные результаты

-формирование навыков самостоятельной работы при выполнении практических занятий;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, умение оценивать правильность выполнения упражнений.

Регулятивные результаты

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- проверка дневников самоконтроля;
- выполнение тренировочных упражнений.

-осуществлять итоговый и пошаговый контроль в своей физической деятельности;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, гражданственности, патриотизма;

- формировать у учащихся интерес к здоровому образу жизни;

- формировать трудолюбие, чувство коллективизма, бережное отношение к спортивным снарядам.

-вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок.

Познавательные результаты

-различать изученные виды спортивной тренировки, применять их на практике;

-приобретать и осуществлять практические навыки и умения в области атлетической гимнастики;

- осваивать основы спортивной тренировки;

- изучать правила оказания первой помощи; правила самостоятельной разминки;

- развивать физические качества у учащихся;

-развивать интерес к систематическим занятиям;

- познавать правила регулирования тренировочной нагрузки.

Коммуникативные результаты

-сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми;

-формировать собственное мнение и позицию;

-задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

-адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Занятия секции проходят в оборудованном кабинете, где могут заниматься одновременно 12-15 человек. Помещение хорошо освещено. Рабочие места учащихся расположены удобно и для педагога. В ходе занятия он может подойти к каждому учащемуся. В кабинете для занятий физической культурой необходимые тренажеры. В достаточном количестве имеются инструменты: гантели, гири, скакалки, велотренажер, штанга, гимнастические снаряды, беговая дорожка, силовой тренажер, мячи и др.

Информационное обеспечение.

В процессе объяснения правил поведения в спортивном зале используются наглядные материалы.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе обучения по программе применяются следующие виды контроля:

- ***вводный контроль*** в начале каждого занятия, направленный на повторение и закрепление пройденного материала. Вводный контроль осуществляется как в форме устного опроса, так и в форме выполнения практических заданий;
- ***текущий контроль*** в процессе проведения каждого занятия, направленный на двигательные навыки;
- ***тематический контроль*** по завершении изучения тем программы осуществляется в форме контрольных тренировок;
- ***итоговый контроль*** по окончании изучения всей программы.

Итоговый контроль проводится в форме контрольных тренировок, выполнения тренировочных упражнений, соревнований.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- грамоты учащихся
- журнал посещаемости
- материалы анкетирования и тестирования
- сводная таблица коэффициента знаний учащихся

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- анализ работы за год
- показательные выступления
- участие в соревнованиях по настольному теннису
- творческие встречи с учащимися детских объединений спортивной направленности
- открытое занятие.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

К оценочным материалам относятся:
- сводная таблица расчета КЗ (коэффициента знаний) учащихся;
- протокол итоговой аттестации учащихся;
- тестовые задания.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ОСНОВНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

1. Принцип наглядности
2. Принцип связи теории с практикой
3. Принцип системности
4. Принцип последовательности
5. Принцип доступности
6. Принцип научности
7. Принцип активности и самостоятельности в обучении
8. Принцип индивидуального подхода
9. Принцип прочности усвоения знаний

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Группа методов - методы этапа восприятия - усвоения. К их числу относятся:
а) методы монологически-диалогического изложения и изучения материала:- рассказ, объяснение, показ;
б) методы визуального изучения явлений и приобретения зрительно-звуковой информации: демонстрация выполнения;
2. Группа методов - методы этапа усвоения - воспроизведения. Они составляют три подгруппы:
а) собственно воспроизведения: проблемная и игровая ситуация;
б) закрепления: целенаправленное самостоятельное усвоение школьниками информации.
3. Группа методов - методы этапа воспроизведения - выражения. Это высшая точка процесса, обучающего познания и развитие детской личности. Это воспроизведение усвоенных знаний, умений и навыков путем самостоятельного творческого выражения, включение индивидуального творческого начала в учебную деятельность.
К методам этапа воспроизведения - выражения относятся 2 подгруппы методов:
а) учебно-творческие: самостоятельный поиск и оформление результатов;
б) учебно-практические: практический анализ результатов деятельности.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Индивидуальные занятия.
   Большое внимание уделяется индивидуальной работе с детьми. обучение технике исходя из индивидуальных особенностях, уровнем развития, возраста, пола.
2. Групповые занятия.

Групповые занятия имеют большое воспитательное значение. В процессе работы у детей воспитывается чувство коллективизма, ответственности за порученное конкретное задание, воспитывается бережное отношение к спортивному инвентарю. Такая форма работы способствует добрым отношениям в детском коллективе.

1. Индивидуально-групповая.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

1. Формы познавательной деятельности:

- дни открытых занятий объединения;
- викторины о спорте;

2. Формы проведения досуга:

- совместные праздники;
- соревнования;
- Дни здоровья;
- экскурсионные поездки т.д.

Эти формы работы необходимы для отдыха детей, вовлечение их в активную общественную жизнь. Участие в играх, конкурсах, викторинах развивает смекалку и находчивость.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Технология индивидуализации обучения
2. Технология группового обучения
3. Технология коллективного взаимообучения
4. Технология дифференцированного обучения
5. Технология разноуровнего обучения
6. Технология развивающего обучения
7. Технология игровой деятельности
8. Коммуникативная технология обучения
9. Технология коллективной творческой деятельности
10. Здоровье сберегающая технология и др.

ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

1. Принцип связи воспитания с жизнью, социокультурной средой.

В соответствии с этим принципом воспитание строится в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, отвечает его потребностям.

2. Принцип комплексности, целостности, единства всех компонентов воспитательного процесса.

В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе согласованы между собой цели и задачи, содержание и средства.

3. Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему.

В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, доброжелательности.

4. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив.

В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения основано на позитивных межличностных отношениях.

5. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В соответствии с этим принципом педагог знает и учитывает при планировании своей деятельности типичные возрастные особенности учащихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе.

6. Принцип единства действий и требований к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме.

В соответствии с этим принципом педагог устанавливает тесный контакт с семьей и договаривается о согласованных действиях (при необходимости).

СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В РАБОТЕ

- спортивно-тренировочная деятельность;
- спортивные снаряды, окружающие учащихся;
- конкурсы, праздники и другие формы работы.

Методы воспитания личности в образовательном процессе

1. Методы организации жизни и деятельности детского воспитательного коллектива как всеобщей формы и содержания целостности педагогического процесса:

- личная, групповая и коллективная перспектива;
- единые коллективные требования;
- коллективная игра;
- коллективные соревнования;
- коллективное самообслуживание.

2. Методы повседневного систематического, целенаправленного и свободного общения, делового, товарищеского, доверительного взаимодействия:

- уважение;
- педагогическое требование;
- убеждение;

- обсуждение;
- понимание;
- доверие;
- побуждение;
- сочувствие;
- предостережение;
- критика;
- конфликтные ситуации.

3. Методы детской самодеятельности:

✓ *Самосовершенствование – самоорганизация духа*

- самоанализ;
- самокритика;
- самопознание;

✓ *Самообразование – самоорганизация чувства и разума*

- самовоспитание;
- самообучение;
- самодисциплина;

✓ *Самодисциплина – самоорганизация воли и поведения*

- самоограничение;
- самоконтроль;
- самостимулирование;

4. Методы педагогического и психологического прикосновения воспитателя к личности ребенка в целях коррекции его сознания и поведения, стимулирования или торможения деятельности, обращения к личности в жизненных ситуациях:

✓ *Обращение к сознанию* – пример, разъяснение, актуализация мечты, снятие напряжения.

✓ *Обращение к чувству* – достоинству, совести, самолюбию, чести, любви, состраданию, эстетическому чувству, стыду.

✓ *Обращение к воле и поступку* – требование, внушение, упражнение, поощрение, наказание

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ УЧАЩИХСЯ

Работа с родителями через вовлечение их в образовательный процесс, совместную с детьми социально значимую деятельность – одно из основных направлений деятельности дополнительного образования детей.

Родители должны знать, где и чем занимаются их дети и поддерживать то, чему их учат в объединении. Важно, чтобы радость и успех ребенка были замечены не только педагогом, но и родителями.

НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Диагностическая работа по изучению семьи (составление характеристик семей учащихся: состав, сфера деятельности, социальный уровень).
2. Организация психолого-педагогического просвещения родителей:

- проведение родительских собраний;

- проведение открытых занятий для родителей;
- проведение индивидуальной работы с родителями;

3. Вовлечение родителей в образовательный процесс, в совместную с детьми творческую социально-значимую деятельность:

- помощь родителей в укреплении учебно - материальной базы объединения;
- проведение занятий с партнерским участием родителей;
- проведение совместных досуговых мероприятий.

ФОРМЫ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА, УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Формы познавательной деятельности:

- дни открытых занятий объединения;
- викторины о спорте;

2. Формы проведения досуга:

- совместные праздники;
- соревнования;
- Дни здоровья;
- экскурсионные поездки т.д.

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ОБЪЕДИНЕНИЯ

Цель: Создать условия для укрепления здоровья детей, не допуская перегрузок.

Задачи:

1. Содействовать полноценному физическому развитию детей.
2. Формировать привычку к здоровому образу жизни.
3. Приобщить детей к миру физической культуры.

Основные пути их решения:

1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил.
2. Регулярно проводится инструктаж по технике безопасности.
3. Укрепление психического здоровья детей, не допуская перенапряжения нервной системы и переутомления.
4. Учащимся прививается любовь к физической культуре и здоровому образу жизни.
5. Проведение бесед о вреде пагубных привычек.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Нормативные документы:

1. Федеральный Закон № 273 "Об образовании в Российской Федерации» [Текст]: принят 29.12.2012 г.
2. Конвенция ООН "О правах ребенка" [Текст]: принята 15.09.1990 г.

3. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Текст];
4. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ [Текст]: принята 04.09.2014 г.;
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст]: разработана в 2009 году - Москва: Издательство «Просвещение», 2009 г.;
6. Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 295 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы" (с изменениями и дополнениями) [Текст]
7. Указ Президента РФ от 1.06.2012 г. № 761 « О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» [Текст].
8. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов [Текст]: принята 03.04.2012 г.
9. «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования» 2.4.4. 3172-14 [Текст]: приняты 04.07. 2014 г.
10. Устав, локальные акты МБОУ «Знаменская СОШ» Орловского района Орловской области и другие документы.
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (письмо Департамента образования Орловской области от 15.06.2016 № 6-1424исх.)

2.Литература для педагога:

Психолого-педагогическая литература:

1. Винокурова Н.В. Лучшие тесты на развитие творческих способностей. – М., 1999г.
2. Гатанов Ю. Развиваю воображение [Текст]: .- Питер,2000.
3. Обухова Л.Ф. Возрастная психология [Текст]: учеб. пособие/ Л.Ф. Обухова – Москва: Педагогическое общество России, 2000г.
4. Педагогика [Текст]: учебник/ ред П.И. Пидкасистого 3 изд- Москва: «Педагогическое общество Росии» 2000 г.
5. Программа развития детской одаренности. – С.Петербург, 2000г.
6. Развитие творческой активности школьников [Текст]: метод. пособие/ ред А.М. Матюшкина- Москва: Педагогика, 1991г.
7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М., 1995г.
8. Ропель К. Как научить детей сотрудничать. – М., 1999г.

Специальная литература:

1. Башкиров Л. И. Учение о физическом развитии человека. М.:МГУ, 1962.
2. Сазонова А. В. Методика обучения студентов основам техники настольного тенниса / Ася Владимировна Сазонова. Минск: БГЭУ, 2003.

3. Сиваков Ю. Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье / Юрий Леонидович Севаков. - Минск: Изд-во МИУ, 2006.
4. Теория и методика физической культуры под ред. Ю. Ф. Курмашина. - Москва: Советский спорт, 2003.

3. Литература для учащихся и родителей:

1. Наглядные пособия для развития основных групп мышц.
2. Техническая документация для занятий на тренажерах.
3. Правила охраны труда для занимающихся.