

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №85

Рассмотрено
на заседании ШПК учителей
физической культуры
Протокол № 1 от
«28» августа 2024 года
Руководитель ШМО
Кабанова Н.А.

Согласовано
заместитель директора
по ВР Емшанова Д.А.
«28» августа 2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №85
Максимова О.С.
Приказ №184 от
«30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Подвижные игры»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 7-11 лет

Составитель: Рычкова Жанна Сергеевна
учитель физкультуры
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа «Подвижные игры» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**. Данная программа реализуется в МБОУ СОШ №85.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа. Подвижные игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- ✓ **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- ✓ **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

Данная программа ориентирована на детей начальной ступени общеобразовательной школы. 144 часа из расчёта 4 часа в неделю (10 часов теории).

Цель программы: популяризация подвижных игр и здорового образа жизни;

Основные задачи программы:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
- 4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Универсальные учебные действия:

Личностные универсальные учебные действия:

- мотивационная основа на занятиях подвижных игр;
- учебно-познавательный интерес к занятиям подвижных игр.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- планировать свои действия при игре;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- активно включаться в процесс выполнения заданий ;
- выразить творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- участвовать в коллективном обсуждении.

Уровень сложности: стартовый

Занятия проводятся в группах по 10-20 человек.

Срок освоения программы – 1 год

Формы организации образовательного процесса: групповая (групповая, индивидуально-групповая).

Адресат программы: мальчики и девочки 7-11 лет.

Форма обучения: очная.

Виды занятий: практические занятия-тренировки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы является полноценным дополнением и взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35 - 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется, как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые **ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ:**

ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба попериметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;

бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

лазание, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без

предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

упражнения с предметами: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.); **упражнения для рук, ног, туловища, головы,** выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.; **спортивные развлечения** типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствуют лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания и умения учащихся

Учащиеся должны понимать

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- знать:
- разные виды подвижных игр;
- уметь:
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
 - выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать:
- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Универсальные учебные действия

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. Инструкции и инструктажи по охране труда	2	2	-	Опрос. Выполнение нормативов, спортивные соревнования
2.	Гигиена	4	4	-	
3.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7	
4.	Подвижные игры и эстафеты	10	1	9	
5.	Легкоатлетические упражнения	16	1	15	
6.	Общая физическая подготовка	24	-	24	
7.	Упражнения для развития силы	10	-	10	
8.	Упражнения на развития выносливости	8	-	8	
9.	Упражнения на развития быстроты	8	-	8	
10.	Жонглирование мячом	4		4	
11.	Разновидности игр	8		8	
12.	Правила подвижных игр	10		10	
13.	Игры малой подвижности	10		10	
14.	Игры высокой подвижности	12	1	11	
15.	Контрольные и соревновательные игры	10	1	9	
16.	Промежуточная аттестация	4	2	2	Контрольные игры по видам спорта
	ИТОГО	144	14	130	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Инструктажи по охране труда и пожарной безопасности.

2. Гигиена.

Теория. Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви.

3. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями.

Практика. Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость.

4. Подвижные игры и эстафеты.

Теория. Изучение правил игр: «Салки», «Подвижная цель». Виды эстафет, правила передачи эстафетной палочки. Эстафеты без предмета. Эстафеты с кубиками. Эстафеты с обручами. Эстафеты с малыми мячами. Эстафеты со скакалками. Эстафеты с мячами.

Практика. «Салки», «Подвижная цель». Встречные и повторные эстафеты.

5. Легкоатлетические упражнения.

Теория. Ознакомление с легкоатлетическими упражнениями.

Практика. Бег на короткие дистанции. Бег «фартлек». Кросс по пересеченной местности. Бег на средние дистанции. Виды легкоатлетических эстафет. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. Шведская эстафета. Прыжки в длину и высоту с места. Различные виды беговых упражнений. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Подскоки. Упражнение «ножницы». Многоскоки.

6. Общая физическая подготовка.

Бег с изменением амплитуды и характера движений. Бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Бег в различных формах коллективного передвижения. Общая физическая подготовка. упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

7. Упражнения для развития силы.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращательные движения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются в движении и на месте. Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. По сигналу бег на 5,10,15 м. из исходного положения: лежа на спине, на животе, сидя.

8. Упражнения на развития выносливости.

Кроссы на местности; ходьба; интенсивный или непрерывный бег. Бег: на средние дистанции 300-500 м, с ускорением, в медленном темпе (2-2,5 мин). Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переведенный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

9. Упражнения на развития быстроты.

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

10. Жонглирование мячом.

Знакомство с техникой жонглирования мячом. Жонглирование мяча руками и ногами

11. Разновидности игр. Игры народов мира. Классификация игр. Русские народные игры. Игры – хороводы. Деление на команды. Считалки для выбора водящего. Подвижные игры – догонялки. Игры по выбору.

12. Правила подвижных игр.

Знакомство с историей подвижных игр.

13. Игры малой подвижности. Игра «Ручеек». Игра «У медведя во бору». Игра «Пузырь». Игра «Кошечка». Игра «Холодно-тепло». Игра «Ты медведя не буди». Игра «Шел король по лесу». Игра «Угадай по голосу». Игра «Съедобное - несъедобное». Игра «Колечко».

14. Игры высокой подвижности. Игра «Лови - бросай». Игра «Удочка». Игра «Ловишки». Игра «Кто быстрее?». Игра «Мяч в кругу». Игра «Бабочки - шмели». Игра «Чай-чай-выручай». Игра «Построим мост». Игра «Мяч капитану». Игра «4 мяча». Игра «Перестрелка». Игра «Снайпер».

15. Контрольные и соревновательные игры.

Теория. Правила Подвижных игр.

Практика. Подвижные игры. Участие в соревнованиях по подвижным играм в школьных соревнованиях. Организация игр на дворовой площадке.

16. Промежуточная аттестация.

Теория: Опрос.

Практика: сдача контрольных нормативов

Календарный учебный график

Срок проведения (номер недели)													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у
30	31	32	33	34	35	36							
у	у	А	А	у	у	у							

Условные обозначения:

- учебные занятия по расписанию – у
- промежуточная аттестация – П
- итоговая аттестация - А

Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель: развивать у учащихся навыки межличностного взаимодействия и сотрудничества.

Основные задачи, которые необходимо решить для достижения цели программы:

- 1) Познакомить учащихся с правилами эффективного межличностного взаимодействия и сотрудничества.
- 2) Формировать умения сотрудничества, коллективной работы в группе.
- 3) Развивать коммуникативные способности учащихся.

Формы и содержание деятельности: викторина, конкурсная и игровая программа.

Планируемые результаты воспитательной работы:

У учащихся формируются следующие знания:

- о культуре общения и о его нормах
- о правилах и приемах эффективного поведения в различных ситуациях

- о понятиях сотрудничества и взаимодействии в общении
- о правилах эффективной коллективной деятельности
- о конфликтах в общении и возможных способах их избегать

У учащихся формируются следующие умения:

- уметь уступить, если это необходимо для дела
- разрешать конфликты мирным путем
- прощать ошибки (например, близкому человеку)

У учащихся формируются следующие навыки:

- выбирать и применять бесконфликтные формы поведения
- управлять собственным поведением

№ п/п	Раздел, тема
1.	Правила поведения на занятиях.
2.	Дружба и товарищество.
3.	В человеке всё должно быть прекрасно.
4.	О чести и умении держать слово.
5.	Уважай старших, будь внимательнее к младшим.
6.	Я и те, которые рядом.
7.	Помощь и взаимовыручка.
8.	Будь опрятным, аккуратным!
9.	Уважай своё время и время других.
10.	Умей просить прощение и прощать.
11.	Правила поведения во время каникул (посезонно)

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ:

- 1 Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
- 2 Снижение заболеваемости школьников.
- 3 Снижение психо-эмоциональных расстройств.
- 4 Повышение уровня физической подготовки школьников.
- 5 Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- 6 Снижение последствий умственной нагрузки.
- 7 Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (описание материально-технической базы объединения).

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал и стадион МБОУ СОШ №85.

Инструкции по ОТ и ПБ.

Спортивный зал для занятий; футбольное поле.

спортивный инвентарь:

- волейбольные, баскетбольные, теннисные, футбольные мячи,
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук
- гимнастические маты;
- гимнастические палки;
- прикладное оборудование(обручи, скакалки);

- фишки, конусы,
- манишки разного цвета

спортивные снаряды:

- ворота
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка
- баскетбольные фермы.

Контрольные нормативы

2 класс

Тесты	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики		
Бег 30м	7,1 и выше	7,0 – 6,0	5,9 и ниже	8,1 и выше	8,0-6,0	5,9 и ниже
Челночный бег 3×10 м	10,3 и выше	10,2 – 8,8	8,7 и ниже	11,1 и выше	11,0 – 9,0	8,9 и ниже
Прыжок в длину с места, см	110 и ниже	111–125	135 и выше	105 и ниже	106-129	130 и выше
Наклон вперед из положения, стоя ноги вместе, см	-2 и ниже	-1-11	12 и выше	0 и ниже	1-13	14 и выше
Пресс за 30 сек	9 и менее	10-24	25 и более	7 и менее	8-21	22 и более
Смешанное передвижение 1000 м,сек	7,11 и более	7,10 - 5,01	5,00 и менее	8,10 и более	8,09 – 5,40	5,39 и менее

3 класс

Тесты	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики		
Бег 30м	6,8 и выше	6,7 – 5,7	5,1 и ниже	7,0 и выше	6,9-6,0	5,3 и ниже
Челночный бег 3×10 м	10,2 и выше	9,9 – 9,3	8,8 и ниже	10,8 и выше	10,3 – 9,7	9,3 и ниже
Прыжок в длину с места, см	120 и ниже	130–150	175 и выше	110и ниже	135-150	160 и выше
Наклон вперед из положения, стоя ноги вместе, см	1 и ниже	3 – 5	7,5 и выше	2 и ниже	6 – 9	13 и выше
Пресс за 30 сек	10 и менее	11-28	29 и более	9 и менее	10-25	26 и более
Смешанное передвижение 1000 м,сек	6,45 и более	6,44 - 4,40	4,39 и менее	7,40 и более	7,39 – 5,25	5,24 и менее

4 класс

Тесты	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики		
Бег 30м	6,3 и выше	6,2 – 5,4	5,3 и ниже	6,7 и выше	6,6-5,8	5,7 и ниже

Челночный бег 3×10 м	9,7 и выше	9,6 – 8,2	8,1 и ниже	10,1 и выше	10,0 – 9,0	8,9 и ниже
Прыжок в длину с места, см	130 и ниже	131–157	158 и выше	130 и ниже	131-157	158 и выше
Наклон вперед из положения, стоя ноги вместе, см	1 и ниже	2-12	13 и выше	1 и ниже	2-12	13 и выше
Пресс за 30 сек	10 и менее	11-28	29 и более	9 и менее	10-25	26 и более
Смешанное передвижение 1000 м,сек	6,28 и более	6,27 - 4,30	4,29 и менее	7,27 и более	7,26 – 5,10	5,09 и менее

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Конторович М.М., Михайлова Л.И. Подвижные игры
2. Государственное учебное педагогическое издательство Министерства просвещения РСФСР Москва – 1957г.
3. Сборник игр к «Программе воспитания » Сост. Е.Г.Батурина. Изд.3-е, перераб. и доп.М., «Просвещение». 1974.
4. В.К.Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
5. Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл.М. Физкультура и спорт.1985г.
6. Е.м.Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
7. В.Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
8. Г.А. Воронина . Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО 2007г.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
10. Г.И. Погадаев, Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. Методическое пособие. М., Дрофа, 2010-145с
11. Волошина Л.Н.: Играйте на здоровье!. - М.: АРКТИ, 2004