

Управление образования администрации муниципального образования «Усинск»
«Усинск» муниципальной администрации йозосвелодомон веськодлан
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа - детский сад» д. Новикбож
«Ичӧт школа – челядьӧс видзанін»
муниципальной сӧмкуд общеобразовательной
велӧданін Новикбож грезд

Принято
На педагогическом совете
Протокол № 8
от «31» мая 2024г.

Утверждено
Приказом по МБОУ «НШДС» д. Новикбож
от «31» мая_2024г. № 129

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Весёлые подвижные игры»

(наименование курса внеурочной деятельности)

Физкультурно-оздоровительная направленность

(направление)

Возраст детей: 7-11 лет

Стартовый уровень

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Шиляева Н.К,
Инструктор по физической культуре

д. Новикбож 2024 г.

1.1. Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Весёлые подвижные игры» на уровне начального общего образования (далее – программа) составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 августа 2014 года №1618-р. Концепция взаимосвязана с Концепцией демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. №1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года», Указом Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства», Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. N 1662-р. Воспитание подрастающего поколения на основе признания определяющей роли семьи является одной из задач. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

Программа курса внеурочной деятельности сформирована с учётом рабочей программы воспитания.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. Игра — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели посредством активных действий: бега, прыжков, метания различных предметов, преодоления сопротивления соперника и др. Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хороводные игры, игры подвижные, игры спортивные. Подвижные игры — игры, связанные с движением, быстрым перемещением игроков. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием лично и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Адресат программы: Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей. В группу зачисляются обучающиеся 7-11 лет.

Вид программы по уровню освоения: стартовый.

Объем, срок освоения программы: программы рассчитана на 34 часа.

Форма обучения: очная

Срок освоения программы – 34 недели, 9 учебных месяцев, 1 учебный год.

Режим занятий: общее количество часов в неделю - 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Формы организации образовательной деятельности и виды занятий:
Ведущей формой организации обучения является групповая.

Виды занятий:

- теоретическое занятие,
- практическое занятие,
- игровые упражнения в парах,
- групповые игровые упражнения,
- игровые упражнения по физическим качествам,

– подвижные игры по отдельным видам спорта.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы: Приобщение к культуре здорового образа жизни, формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством освоения обучающимися подвижных игр.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучение умению проводить подвижные игры;
2. Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
3. Научить умению использовать подвижные игры и физические упражнения для организации индивидуального отдыха и досуга;
4. Освоить знания и умения при выполнении физических упражнений.

Развивающие:

1. Развивать интерес к занятиям физической культуры;
2. Обогащать познавательный и двигательный интерес через подвижные игры;
3. Содействовать укреплению костно-мышечного аппарата.

Воспитывающие:

1. Воспитывать морально-волевые качества через подвижные игры;
2. Формировать привычку к занятиям спортом в свободное время;
3. Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, умения работать в коллективе.

1.3. Учебный план

№	Разделы и темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	5	6
2.	Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики	1	6	7
3.	Подвижные и спортивные игры на материале футбола, баскетбола	1	13	14
4.	Подвижные и спортивные игры на материале волейбола	1	6	7
Всего:		34		

1.4 Содержание учебного плана.

1. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту*).

Теория: Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ. Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?».

Практика: Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веревочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

2. Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: (*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и*

координацию.

Теория: Правила ТБ. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей.

Практика: Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

3. Подвижные и спортивные игры на материале футбола, баскетбола: (специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола).

Теория: Правила ТБ.

Практика: Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

4. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: (подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов).

Теория: Правила ТБ. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хобах».

Практика: Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»

**1.5. Тематическое планирование курса
внеурочной деятельности «Весёлые подвижные игры»**

№	Тема	Количество часов
1	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ	1
2	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1

3	Игра «К своим флажкам». «Октябрята». Эстафеты.	1
4	Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».	1
5	Игры «Веревочка под ногами», «Волк во рву».	1
6	Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1
7	Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики. Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ	1
8	Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации.	1
9	Игра «Бой петухов» Веселые старты.	1
10	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1
11	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1
12	Соревнования и эстафеты. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1
13	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1
14	Подвижные и спортивные игры на материале футбола, баскетбола. Спортивная игра «Футбол». Правила ТБ	1
15	Футбол упражнения передача мяча.	1
16	Футбол упражнения передача мяча в парах.	1
17	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1
18	Подвижная игра «Осада города»	1
19	Знакомство с баскетболом. Броски и ловля мяча в парах. Правила ТБ	1
20	Эстафеты с мячом	1
21	Упражнения с мячом.	1
22	Подвижные игры	1
23	Ведение мяча на месте и в движении	1
24	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
25	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1
26	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
27	Спортивная игра «Баскетбол»	1
28	Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Правила ТБ. Подвижные игры	1

29	Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций	1
30	Пионербол как вид спорта.	1
31	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
32	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
33	Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.	1
34	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1

1.6. Планируемые результаты

Предметными результатами освоения учащимися содержания курса «Подвижные игры» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр, соревнований;
- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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;
- выполнять различные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Весёлые подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Работа с текстом (метапредметные результаты)

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

- *Обучающиеся научатся:*
- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *работать с несколькими источниками информации;*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Обучающиеся научатся:

- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- составлять небольшие, отзывы о прочитанном.

Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Обучающиеся научатся:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорнодвигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ;
- выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

- *Обучающиеся научатся:*

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т. д.),
- *Обучающиеся получают возможность научиться:*
использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Обучающиеся научатся:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);

Обучающиеся получают возможность научиться:

научиться формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, сохранять найденную информацию.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Весёлые подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

Период учебного года	1 год	3-4 класс
Начало учебного года	с 2 сентября	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Сменность занятий	2 смена	
Продолжительность учебной недели	5 дней	
Сроки проведения промежуточной аттестации	с 03 мая 2025 г. по 28 мая 2025г.	
Окончание учебного года	31.05.2025 г.	
Продолжительность занятий	40 минут	

2.2. Условия реализации программы

Образовательный процесс по программе внеурочной деятельности «Весёлые подвижные игры» осуществляется в очной групповой форме. Занятия проводятся в спортивном зале на базе МБОУ «НШДС» д. Новикбож. Для реализации программы применяются следующие принципы:

- Принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем;
- Общепедагогические принципы: - принцип культуросообразности: построение и или корректировка универсального эстетического содержания программы с учетом региональных культурных традиций.
- Принцип сезонности: построение или корректировка познавательного содержания программы с учетом природных и климатических особенностей данной местности и данный момент времени.
- Принцип систематичности и последовательности: постановка или корректировка задач физического воспитания и развития детей в логике «от простого к сложному», «от близкого к далекому», «от хорошо известного к неизвестному»;
- Принцип цикличности: построение или корректировка содержания программы с постепенным усложнением и расширением от возраста к возрасту.

Материально-техническое обеспечение.

Перечень оборудования и материалов:

Мячи, обручи, веревки, маски, кегли, кубики, флажки, мешочки с песком, шнур, дуги и т.д.

2.3. Формы контроля

По окончании изучения программы проводится итоговая аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания по изученным подвижным играм, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой. Программа предполагает самостоятельную игровую деятельность учащихся, направленную на организацию и проведение соревнований и праздников по играм внутри класса, подвижных перемен, внутришкольных мероприятий с включением подвижных игр, где организаторами будут сами учащиеся.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

- Вводный (стартовый)- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;
- Текущий– задания, которые выполняются в процессе обучения;
- Итоговый - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные праздники;
- «День здоровья».

Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
Бег 30 м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из	7	1	4	9	2	7	11

положения сидя	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18
Бег 1000м/с	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
	10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	

Диагностика уровня обучающихся по теоретическим и практическим заданиям общий балл, уровень подготовки

Показатели	Формы и методы	Сроки проведения	Уровень оценки (в баллах)
Теоретическая подготовка. Теоретические знания по темам программы	устный опрос, тестирование	в течение года, конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий
Практическая подготовка. Практические умения по программе: Самостоятельность. Культура игрового общения. Коммуникативная культура	Наблюдение, Самостоятельное проведение игр	в течение года, конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий

2.5. Методические материалы

Обязательные учебные материалы для ученика

Физическая культура 1-4 класс В.И. Лях. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Методические материалы для учителя

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu.ru>
2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu.ru>
3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>
4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы <http://katalog.iot.ru/>
5. Библиотека материалов для начальной школы <http://www.nachalka.com/biblioteka>
6. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет <http://www.metodkabinet.eu/>
7. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» <http://catalog.iot.ru>
8. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>
9. Портал «Российское образование <http://www.ed>

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

<https://nsportal.ru>

<https://infourok.ru>

<https://www.klass39.ru>

<https://www.uchportal.ru>

<http://um-razum.ru>

2.6. Список литературы для педагога

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
2. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
4. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
10. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа», 2012г, №11, с.18

Список литературы для ученика

1. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017.
2. Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.

- 3.Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.
- 4.Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.
- 5.Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2007