

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кремяновская средняя общеобразовательная школа»  
Кореневского района Курской области

Утверждена  
приказом от 01.09.2022г. № 1/217  
Директор

\_\_\_\_\_ Т.В. Мусяиченко

Рассмотрена и принята  
решением педагогического  
совета от 30.08.2022г.

Протокол № 1

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Олимп» подвижные игры**

Возраст детей: 7 -10 лет

Срок реализации 1 год

Автор – составитель:  
Сидорова Людмила Валентиновна,  
учитель физической культуры

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Образовательная программа «Подвижные игры» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

#### **Актуальность программы**

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.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников.

#### **Концепция программы**

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

#### **Отличительные особенности программы**

В сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на проведение занятий в группах смешанного состава в возрасте от 7 до 11 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой, прошедших медицинский осмотр.

#### **Срок освоения и объем программы**

Программа стартового уровня. Рассчитана на один год обучения, 1 час в неделю. Состав группы постоянный. Количество часов – 36 часов в год.

#### **Формы, методы обучения, режим занятий**

Форма обучения по программе «Подвижные игры» - очная.

Форма проведения занятий – аудиторная, внеаудиторная. Форма организации занятий – всем составом.

**Форма проведения занятий:** групповая, игровая;

### **Методы обучения**

Практические, учебно-тренировочные занятия.

**Режим занятий:** Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

### **Дидактические принципы**

Методика обучения подвижным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Её эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

Перед играющими необходимо каждый раз ставить образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложняться, чтобы не потерять воспитательного значения.

Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приёмов и действий играющих. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Первая попытка позволит ему проверить как дети поняли игру. Если необходимо, то игру сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок играющих.

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач.

**Принцип сознательности и активности** предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к спортивным тренировкам и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснить занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием. При выполнении технических приемов следует акцентировать внимание на анализе своих движений и движений партнеров. В тактических упражнениях нужно создавать такие условия, при которых поставленную задачу можно решить несколькими путями.

**Принцип наглядности** тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

**Принцип систематичности** и последовательности предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой спортивной игре, переход к изучению её отдельных сторон: технике игровых приёмов индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.

**Принцип доступности** требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

**Принцип прочности** состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются

большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре. Кроме дидактических принципов спортивной тренировки необходимо соблюдать и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

## 1.2. Цель программы

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

## Задачи программы

### Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.
- Развивающие:
- Развитие равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического черты характера, свойства личности.
- Воспитательные:
- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

## 1.3 Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями).	1	7	8
2	Подвижные игры на материале гимнастики (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	1	6	7
3	Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча).	1	7	8
4	Народные игры (лапта)	1	7	8
5	Эстафеты.		5	5
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>

## Содержание учебного плана

### **Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями) 8 часов**

*Теория:* Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки».
- Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу».
- Игра «Много троих, хватит двоих»
- Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».
- Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку»
- Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Игра « Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

### **Подвижные игры на материале гимнастики (игры малой подвижности) 7 часов**

*Теория.* Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Разучивание считалок.

*Практические занятия*

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит».
- Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Игра «Колечко».
- Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

### **Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча) 8 часов**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Игра «Мячик кверху».
- Игра «Свечи ставить»
- Игра «Перебрасывание мяча».
- Игра «Зевака».
- Игра «Летучий мяч».
- Игра «Выбей мяч из круга».
- Игра «Защищай город».
- Игра «Гонка мячей».
- Игра «Попади в цель».

### **Народные игры 8 часов**

*Теория.* Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра «Русская лапта».

### Эстафеты 5 часов

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во часов по расписанию	Примечание
	по плану	фактически			
<b>Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями).</b>				<b>8</b>	
1	06.09		Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков.	1	
2	13.09		Игра «Змейка». «Челнок». «Пустое место».	1	
3	20.09		Игра «Филин и пташки». «Пятнашки с домом». «Прерванные пятнашки».	1	
4	27.09		Игра «Круговые пятнашки». «Ловушки в кругу». « Салка на одной ноге».	1	
5	04.10		Игра «Много троих, хватит двоих». «Платок». «Палочки – выручалочки».	1	
6	11.10		Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку»	1	
7	18.10		Игра « Воробушки и кот». «Дедушка – рожок». « Переселение лягушек».	1	
8	25.10		Игра «Лошадки». « Петушиный бой». «Борьба за прыжки». «Кто первый?».	1	

<b>Подвижные игры на материале гимнастики (игры малой подвижности)</b>				<b>7</b>	
9	01.11		Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Разучивание считалок.	1	
10	08.11		Игра «Летит - не летит». «Запрещенное движение».	1	
11	15.11		Игра «Перемена мест». «Колечко».	1	
12	22.11		Игра «Море волнуется». «Кривой петух»	1	
13	29.11		Игра «Молчанка». «Колечко».	1	
14	06.12		Игра «Краски». «Перемена мест»	1	
15	13.12		Игра «Море волнуется». «Краски».	1	
<b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча)</b>				<b>8</b>	
16	20.12		Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	
17	27.12		Игра «Мячик кверху». «Свечи ставить»	1	
18	17.01		Игра «Перебрасывание мяча». «Зевака».	1	
19	24.01		Игра «Летучий мяч».	1	
20	31.01		Игра «Выбей мяч из круга».	1	
21	07.02		Игра «Защищай город».	1	
22	14.02		Игра «Гонка мячей».	1	
23	21.02		Игра «Попади в цель».	1	
<b>Народные игры</b>				<b>8</b>	
24	28.02		Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1	
25	07.03		Игра "Горелки". «Гуси - лебеди».	1	
26	14.03		Игра «Мотальщицы».	1	
27	21.03		Игра «Мишени».	1	

28	28.03		Игра «Русская лапта».	1	
29	04.04			1	
30	11.04		Игра «Русская лапта».	1	
31	18.04			1	
<b>Эстафеты</b>				<b>5</b>	
32	25.04		Эстафеты «Передал – садись». «Мяч среднему». «Парашютисты»	1	
33	02.05		Эстафеты «Скакалка под ногами». «Тачка». «Шарик в ложке».	1	
34	16.05		Эстафета «Челночный бег». «По цепочке». «Вызов номеров». «Дорожки».	1	
35	23.05		Эстафета «Ведерко с водой». «Кати большой мяч впереди себя».	1	
36	30.05		Эстафета «Передача мяча в колонне». «Поезд».	1	
				<b>36</b>	

#### 1.4. Планируемые результаты

**Личностные результаты** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- 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** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- 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 учётом требований её 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.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - 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;
    - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
    - 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;
      - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
      - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
      - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

#### **«Подвижные игры»**

**На 2022-2023 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	06.09.2021	30.05.2022	36		36	1 раз в неделю по 1 часу

### **2.2. Условия реализации программы** **Материально-технические условия**

**Для успешной реализации программы необходимы:**

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.

#### Материально-техническое обеспечение образовательной программы

- **Оборудование спортивное:**
- Волейбольные мячи – 10 шт.
- Баскетбольные мячи – 10 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Скамейки гимнастические – 2 шт.
- Маты гимнастические - 5 шт.
- Гимнастическая стенка – 6 шт.
- Свисток – 1 шт.
- Мячи теннисные – 10 шт.

#### **Кадровое обеспечение программы**

Реализацию программы «Олимп» обеспечивает один учитель физической культуры, со стажем работы 36 лет.

### **2.3.Формы аттестации**

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

### **2.4 Оценочные материалы**

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль;
- контрольные занятия, игровые занятия, открытые занятия;
- опрос,
- сдача нормативов.

**Формы аттестации:**

- сдача нормативов.

## Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)	
		м	д
1	Бег 30 м/с	5,5	
2	Прыжок в длину с места, см.	115-130	115-130
3	Подъем туловища, лежа на спине, 30 сек. кол-во раз	20	20
4	Наклон вперед из положения стоя	Пальцами рук коснуться пола	Ладонями рук коснуться пола
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз))	Не менее 7	Не менее 4
	Челночный бег 3x10 м	10.8	11.2

Результативность достижение определяется уровнем физического развития и двигательными возможностями. Система безоценочная, поэтому проводится внутренний мониторинг достижений учащихся, который позволяет оценить уровень физической подготовленности (высокий, средний, низкий).

### 2.5 Методические материалы

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

**Методы организации занятий:** фронтальный, групповой, поточный.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** индивидуальная, работа в парах, групповая, коллективная.

**Структура учебного занятия:**

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить

работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

**Основная часть** занятия занимает 15-20 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

**Заключительная часть** занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры).

### Календарный план воспитательной работы

№	Название	Дата проведения
1.	Акция «Спорт, как альтернатива вредным привычкам»	сентябрь, октябрь
2.	День здоровья	октябрь, декабрь
3.	Акции «Спорт против наркотиков»	ноябрь
4.	Президентские состязания	февраль
5.	Защитники Отечества	февраль
6.	Конкурс рисунков «Я за здоровый образ жизни»	март
7.	Участие в концертной программе	март
9.	День Победы	май

### 2.6 Список литературы для педагогов

1. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.:ФиС,1983.
2. В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 4 класс// М. 2011 год;
3. С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
4. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М., 1986.
- 5.И.Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М., 1989.
6. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М., 1984.

### Список литературы для учащихся

1. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998
2. Уроки физкультуры в начальной школе. - Фокин Г.Ю., М., Школьная Пресса, 2003.
3. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.
4. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.
5. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
6. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.

### Интернет ресурсы

1. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.

2. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.