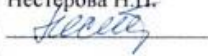
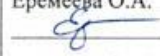





Документ подписан электронной подписью
Владелец: Шумилина Любовь Сергеевна
Должность: Директор
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9 п. ИЗВЕСТКОВЫЙ"
ИНН: 790201985900
Серийный номер: 0086C26C6589C2D441985FBB7784103CE0
Срок действия сертификата: с 17.07.2023 по 09.10.2024

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Еврейской автономной области
Отдел образования администрации муниципального образования
«Облученский муниципальный район»
МКОУ СОШ №9 п. Известковский

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО Нестерова Н.П.  Протокол № 1 от "21" 08.23 г.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР Еремеева О.А.  Протокол № 1 от "25" 08.23 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Шумилина Л.С.  Приказ № 60 от "25" 08. 23 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(спортивно-оздоровительное направление)

для 1 -4 класса НОО
на 2023-2024 учебный год

п. Известковский 2023

Пояснительная записка

Актуальность

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

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

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» - кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Кружок является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие **задачи**:

целенаправленное развитие физических качеств;

совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;

Планируемые результаты

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.

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.

Содержание программы

Содержание кружковой деятельности 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 по периметру 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 вперёд, 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.

Тематическое планирование 1класс

Место в учебном плане: 33часа (33 недели) 1 час в неделю.

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	1
2	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей . Подвижные игры: «Ловушки»	1
3.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехорда». Эстафета с прыжками. Самостоятельные игры: «Прыжки через скакалку», «Классики».	1
4.	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены» Самостоятельные игры: «Прыжки через скакалку», «Классики».	1
5	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя на бору».Эстафета по кругу. Самостоятельные игры	1
6.	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик»	1
7.	Комбинированная эстафета. Подвижные игры «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки». Самостоятельные игры	1
8.	Разучивание игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	1
9.	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты» Эстафета с прыжками через движущее препятствие.	1

	Перетягивание каната.	
10.	Эстафете с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната», «Не намочи ног».	1
11.	Разучивание игр «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	1
12.	Разучивание игр «Пролезай – убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры	1
13.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1
14.	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	1
15.	Разучивание игр «Покати – догони», «Прыгай выше и дружнее». Весёлые старты.	1
16.	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка». Эстафета с мячами, скакалками.	1
17.	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	1
18.	«Гонки санок», «Попади в цель». Игры по выбору.	1
19.	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки». Игры по выбору.	1
20.	Катание на лыжах. «Поменяй флажки», «Через препятствия». Самостоятельные игры.	1
21.	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки». Самостоятельные игры.	1
22.	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето». Игры по выбору.	1
23.	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	1
24.	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	1
25.	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен». Самостоятельные игры.	1
26.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	1
27.	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол.	1
28.	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	1
29.	«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	1
30.	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	1
31.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручей».	1

	Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	
32.	«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	1
33.	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву» Комбинированная эстафета..	1

Тематическое планирование 2класс

Место в учебном плане: 34часа (34 недели) 1 час в неделю.

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	1
2.	«Беседа о гигиене» Правила игр.	1
3.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры «Художник» «Все помню»	1
4.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	1
5	Бег в медленном темпе. ОРУ. «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	1
6.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».	1
7.	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо....». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	1
8.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	1
9.	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	1
10.	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
11.	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1
12.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Весёлые старты со скакалкой.	1
13.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1
14.	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	1
15.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	1
16.	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в	1

	цель».	
17.	Эстафеты с санками и лыжами	1
18.	Игры на лыжах «Биатлон»	1
19.	Игры зимой: «Охота на куропаток»	1
20-21.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	2
22-23	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	2
24	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Салки с мячом».	1
25.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры со скакалкой, мячом.	1
26.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1
27.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Эстафеты с предметами	2
28-29	Бег в медленном темпе. ОРУ. Эстафеты с предметами и без	2
30	Бег в медленном темпе. ОРУ. Эстафеты с надувными шарами	1
31.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Пионербол, футбол	1
32.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Пионербол, футбол	1
33.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры по желанию детей	1
34	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры по желанию детей	1

Тематическое планирование 3 класс

Место в учебном плане: 34 часа (34 недели) 1 час в неделю.

№п/п	Тема	Количество часов
1.	ТБ на занятиях. Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Быстро по местам». «Гуси». Самостоятельные игры: мальчики – футбол, девочки – «классики».	1
2.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Охотники» Самостоятельные игры: мальчики – футбол, девочки – прыжки через скакалку	1
3.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза» Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках.	1
4.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Соревнования по подвижным играм.	1
5	Бег в медленном темпе. ОРУ.	1

	Подвижные игры: «Старт за мячом». Повторение игр	
6.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза». «У медведя во бору» . Повторение игр.	1
7.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки» «Наперегонки парами». «Быстрее по местам»	1
8.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Отгадай, чей голосок? » «Наперегонки парами».	1
9.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты	1
10.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Цветы». «Прыгающие воробушки». Повторение понравившихся игр.	1
11.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1
12.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч соседу» «Пустое место» Повторение игр, пройденных на уроках.	1
13.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Соревнования по подвижным играм, повторение игр, пройденных на уроках.	1
14.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафета – чехарда». « Не давай мяч водящему».	1
15.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафеты-поезда». «Кросс с мячом». «Бой петухов».	1
16.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мячом в корзину» Повторение игр, пройденных на уроках.	1
17.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры «Космонавты»	1
18.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Попади в цель». «Сороконожка»	1
19.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Тяни-толкай». «Подвижная цель».	1
20.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1
21.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Дай руку »	1
22.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Защити башню» Повторение игр, пройденных на уроках.	1

23.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Дальше бросишь - ближе бежать »	1
24.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Карельские салки». Строевые упражнения.	1
25-26	Самостоятельные занятия: катание на лыжах, санках, с горы на ледянках.	2
27	Бег в медленном темпе. ОРУ. Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.	1
28-29	Самостоятельные занятия: катание на лыжах, санках, с горы на ледянках.	2
30-32	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний». Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.	2
33-34	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Бездомный заяц». Повторение игр, пройденных на уроках.	2

Тематическое планирование 4 класс

Место в учебном плане: 34 часа (34 недели) 1 час в неделю.

№п/п	Тема	Количество часов
1	Прогулка	1
2	Бег. Подвижные игры: «Краски», «Третий лишний»	1
3	Бег. ОРУ. Игра «Самолеты»	1
4	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Совушка», Перестрелка	1
5	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Лиса в курятнике»	1
6	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Зайцы и волк»	1
7	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Жмурки»	1
8	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Кто скорее до флага?».	1
9	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
10	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр. Игра «Перестрелка».	1
11	Бег. ОРУ. Веселые старты	1
12	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
13	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1

14	Бег. ОРУ. Игра «К названному дереву беги» Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
15	Бег. ОРУ. Игра «Найди листок, как на дереве». Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках.	1
16	Бег. ОРУ. Игра «Кто скорее соберет?» Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
17	Шашечный турнир	1
18	Бег. ОРУ. Игра «Жадный кот».	1
19	Бег. ОРУ. Игра «Жуки».	1
20	Бег. ОРУ. Веселые старты	1
21	Игра «Найди себе пару»	1
22	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
23	Бег. ОРУ. Игра «Пробеги тихо». Игра «Перестрелка».	1
24	Прогулка	1
25	Бег. ОРУ. Игра «Кот на крыше». Игра «Перестрелка».	1
26	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
27	Футбол, пионербол	1
28	Бег. ОРУ. Подвижные игры: Футбол, пионербол Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
29	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Футбол, пионербол» Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
30	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
31	Бег. ОРУ. Игра «Охота на зайцев». Игра «Перестрелка».	1
32	Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
33	Веселые старты	1
34	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1

Использованные ресурсы:

В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение»,2012г.
«Физическая культура» № 3 – 2016г, научно-методический журнал.

Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».

В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.

Д.З. Шibaкова, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.2008г.

Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твоё здоровье» Укрепление организма. –Санкт – Петербург 2012г.

Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2010г.

Журнал «Начальная школа» № 7 2015 год

М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»

Детский портал «Солнышко»

<http://www.solnyshko.ee>