


**Таймырское муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Диксонская средняя школа»**

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением  
учителей гуманитарного цикла  
ТМК ОУ «Диксонская СШ»  
Протокол № 1 от 31.08.2023г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТМК ОУ «Диксонская СШ»  
  
Низовцева Д.А.  
20 сентября 2023  
Приказ № 01/157

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Подвижные игры»**

Направленность программы: физкультурно – спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 7 – 12 лет  
Срок реализации: 1 год

**Составитель:**  
учитель физической культуры  
Ефимов Александр Дмитриевич

**Диксон, 2023**

## **РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа направлена на достижение планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся, на формирование универсальных учебных действий. Нормативной базой для разработки программы по организации дополнительного образования являются следующие законодательные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ. В силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Рабочая программа «Подвижные игры» для учащихся 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы». В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012

Направленность данной программы носит физкультурно-оздоровительный характер, ориентирована на обучение двигательным навыкам. Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа «Подвижные игры» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Новизна данной программы** заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

**Актуальность.** Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей; их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

**Отличительной особенностью** данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр, возникших и практикуемых в фольклорном опыте населения, проживающего на территории Красноярского края. Таким образом, региональный компонент программы нацелен на гармоничное физическое развитие в соответствии с окружающей климатогеографической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями региона.

**Адресат программы.** Данная программа ориентирована на достижение определенных задач, исходя из психолого-возрастных особенностей ребенка и времени результативности обучения.

Наполняемость в группах составляет 7-10 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям.

**Режим занятий:** 1 год обучения: 72 часа, 2 занятия в неделю по 1 часу.

**Формы организации образовательного процесса.** При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения.

**Формы организации учебного занятия.** Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми. Предусмотрены: учебно-тренировочные занятия (тренинги), учебные игры, беседы, мастер-классы, соревнования, контрольные занятия, зачеты, праздники.

**Режим занятий.** Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** — формирование основ здорового образа жизни младших школьников, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения подвижных игр.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно-важных двигательных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством подвижных игр с мячом;
- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно-образовательный маршрут с использованием подвижных игр;
- развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность;
- обучать учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ урока по плану	Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика видов деятельности
1-2-3	Основы знаний: Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Спортивная одежда и обувь. Подвижная игра: «Гуси-лебеди», «Два мороза»	3	Изучают правила игр Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила. Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.

4-5-6	<p>Основы знаний: История развития подвижных игр.</p> <p>Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Два мороза»</p>	3	<p>Изучают правила игр</p> <p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
7-8-9	<p>Основы знаний: Личная гигиена.</p> <p>Подвижные игры: «Два мороза», «Наседка и цыплята»</p> <p>Эстафета с бегом.</p>	3	<p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
10-11-12	<p>Основы знаний: Закаливание организма.</p> <p>Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»</p> <p>Эстафета с мячами.</p>	3	<p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками , соблюдают правила безопасности.</p>
13-14-15	<p>Основы знаний: Утренняя гимнастика.</p> <p>Подвижные игры: «Зайцы, сторож, Жучка», «Два мороза», эстафета с бегом.</p>	3	<p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
16-17-18	<p>Основы знаний: Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки</p> <p>Подвижные игры: «Салки», «Запрещенное движение». Эстафета с лазанием и перелазанием.</p>	3	<p>Изучают правила игр</p> <p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками,</p>

			соблюдают правила безопасности.
19-20-21	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Веселые старты»	3	Принимают участие и применяют ранее изученные навыки в соревновательной и познавательной деятельности. Соблюдают правила безопасного поведения
22-23-24	Основы знаний: Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах. Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», «Попрыгунчики-воробышки». Эстафета с лазанием и перелазанием.	3	Изучают правила игр Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила. Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
25-26-27	Основы знаний: комплекс утренней гимнастики Подвижные игры: «Паучки», Попрыгунчики-воробышки», «Гонка мячей в колоннах».	3	Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила. Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
28-29-30	Основы знаний: Значение занятий физической культурой для сохранения здоровья. Подвижные игры: «Паучки», «Гонка мячей в колоннах». Эстафеты.	3	Изучают правила игр Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила. Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
31-32-33	Основы знаний: Комплекс упражнений для сохранения осанки. Подвижные игры: «Чай, чай! Выручай!», «Паучки», «Запрещенное движение». Эстафеты.	3	Изучают правила игр Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила. Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств

			Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
34-35-36	<p>Основы знаний: определение признаков утомления</p> <p>Подвижные игры: «Чай, чай! Выручай!», «Паучки», «Запрещенное движение». Эстафеты.</p>	3	<p>Изучают правила игр</p> <p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
37-38-39	<p>Основы знаний: Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах.</p> <p>Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», «Пять передач», «»Паучки»</p> <p>Эстафета с лазанием и перелазанием.</p>	3	<p>Изучают правила игр</p> <p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
40-41-42	<p>Основы знаний: Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки</p> <p>Подвижные игры: «Салки», «Запрещенное движение». Эстафета с лазанием и перелазанием.</p>	3	<p>Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p>
43-44-45	<p>Основы знаний: Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах.</p> <p>Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», «Попрыгунчики-воробышки».</p> <p>Эстафета с лазанием и перелазанием.</p>	3	<p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p> <p>Соревнуются в эстафетах</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p>
46-47-	<p>Подвижные игры: «Охотники и утки»,</p>	3	<p>Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила.</p>

48	«Два мороза», «Два медведя». Эстафеты		Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств
49-50-51	Основы знаний: Значение занятий физической культурой для сохранения здоровья. Подвижные игры: «Пять передач», «Мини-футбол»	3	Изучают правила игр Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила. Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
52-53-54	Основы знаний: Утренняя гимнастика. Подвижные игры: «Космонавты», «Паучки» Эстафеты	3	Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила. Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
55-56-57	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Вас вызывает спортландия!»	3	Принимают участие и применяют ранее изученные навыки в соревновательной и познавательной деятельности. Соблюдают правила безопасного поведения
58-59-60	Эстафета с мячами. Подвижные игры: «Чай, чай! Выручай!», «Охотники и утки», «Невод», Эстафеты	3	
61-62-63	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Два мороза», «Два медведя». Эстафеты	3	
64-65-66	Основы знаний: Закаливание организма. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Белые медведи» Эстафеты	3	Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила. Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств



			Взаимодействуют со сверстниками , соблюдают правила безопасности.
67-68-69	Основы знаний: История развития подвижных игр. Подвижные игры: «Белые медведи», «Олени и пастух», Эстафеты	3	Изучают правила игр Осваивают игру, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила. Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
70	Основы знаний: Организация проведения подвижных игр на открытой площадке Подвижные игры: повтор ранее изученных подвижных игр	1	Демонстрируют знания об игре. Выполняют правила. Соревнуются в эстафетах Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности , соблюдают правила безопасности.
71	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Фестиваль подвижных игр».	1	Принимают участие и применяют ранее изученные навыки в соревновательной и познавательной деятельности. Соблюдают правила безопасного поведения
72	Физкультурно-оздоровительное мероприятие, посвященной Дню защиты детей: гонки на велосипедах	1	Принимают участие и применяют ранее изученные навыки в соревновательной и познавательной деятельности. Соблюдают правила безопасного поведения

#### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса программы «Подвижные игры»

Личностные:

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий сточки зрения моральных норм.

Регулятивные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;



<i>рного учебного графика : № п/п</i>			ий			год		итоговой а □ тестац ии
<b>1</b>	2023- 2024 год	15.09 .2023 г.	31.05 .2024 г.	36	72	72	Понедел ьник, среда 13:00- 13:40	первый год обучения – в апреле- мае 2024 года.

Количество учебных недель в год – 36, месяцев обучения – 9, учебных дней: первый год обучения – 72.

Продолжительность учебного года: начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября 2023 года, окончание учебного года – 31 мая 2024 года.

Сроки летних каникул - с 01 июня по 31 августа.

Занятия в группе проводятся в соответствии с расписанием занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятия 1 час.

## 2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Материально-техническое обеспечение:** Спортивный зал; скакалки – 15 шт.; набивные мячи (2-3 кг) – 10 шт.; гимнастические маты - 16шт, медицинская аптечка – 1, мячи баскетбольные- 5 шт, мячи волейбольные- 5 шт, обручи- 10 шт

**Информационное обеспечение:**

Ноутбук, мультимедийный проектор, фильмы о великих игроках.

**Информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники, цифровые, учебные и других информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы.

**Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования Ефимовым Александром Дмитриевичем, имеющим опыт работы в физкультурно - спортивном направлении 1 год, имеющим средне-профессиональное педагогическое образование, «Астраханский социально – педагогический колледж» по специальности физическая культура

## 2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото, методические разработки.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** соревнования, аналитические материалы по итогам проведения диагностики.

## **Оценочные материалы**

Оценивание по освоению содержания программы осуществляется по уровням физической подготовленности – *высокий, средний и низкий*.

**Предполагаемые результаты и способы их проверки.** Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы, карты проверки результатов физической и технической подготовки, протоколы.

**Формы и методы контроля:** самостоятельная, соревнование, опрос, наблюдение.

**Этапы контроля:** текущий, промежуточный, итоговый.

## **2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Методические материалы** - обеспечение программы методическими видами продукции - указание тематики и формы методических материалов по программе; описание используемых методик и технологий; современные педагогические и информационные технологии; групповые и индивидуальные методы обучения; индивидуальный учебный план, если это предусмотрено локальными документами организации (п. 9 ст. 2, п. 5 ст. 47ФЗ N 273).

Настоящий раздел представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя:

- **особенности организации образовательного процесса:** очная;
- **методы обучения** (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой,) **и воспитания** (убеждение, поощрение, упражнение, мотивация);
- **формы организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная; выбор той или иной формы обосновывается с позиции спортивного профиля деятельности
- **формы организации учебного занятия:** игра, наблюдение, практическое занятие, соревнование
- **педагогические технологии:** групповое и индивидуальное обучение, развивающее обучение, игровая и соревновательная деятельность, здоровьесберегающая деятельность;
- **алгоритм учебного занятия:**  
разминка, игра, заключительная часть.

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для обучающихся

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.
2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.
3. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
4. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
5. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

### Литература для педагога

1. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Просвещение, 1989. – 190 с.
2. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах [Текст] / И.М. Бутин, И.А. Бутина. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с. (Библиотека учителя начальной школы) – ISBN 5-305-00002-5
3. Гарбаляускас, Ч. Играем в ручной мяч: для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 76 с.: ил.
4. Иванова, Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики / Н. Иванова // Директор МОУДОД ДЮСШ № 3 школы. – 2000. - №7. – С.97-126
5. Колеченко, А.К. Развивающаяся личность и педагогические технологии / А.К. Колеченко. – СПб.: «Паритет», 1992. – 165 с.
6. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г.Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80 с., ил.
7. Контвайнис, В. Подвижные игры [Текст] : методические рекомендации / В. Контвайнис, С. Станкявичус / пер. с литовского Р.А. Василевский, спец. редакция канд. пед. наук В.П. Иващенко. – М.: 1990
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1