


**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»**
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 7
(МАОУ СОШ № 7)

<p>Принята на заседании педагогического совета Протокол № 10 Приказ № <u>84/4</u> « <u>22</u> » мая 2023 г.</p>	<p> УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ СОШ № 7 <u>Л.Н. Вольвач</u> от « <u>22</u> » мая 2023 г.</p>
---	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 9 месяцев

(2023/2024)

Автор программы:
Капустина Галина Юрьевна,
учитель физической культуры
г. Калининград

г. Калининград, 2023.

Пояснительная записка

Предметом общей физической подготовки, как учебной дисциплины является изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «Умная продленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов образовательной организации, реализующей программу; программа предназначена для учащихся МАОУ СОШ №7.

Ведущая идея программы - заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, при этом отмечается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Ключевые понятия: ОФП – общая физическая подготовка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы. В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. Разработка данной Программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Педагогическая целесообразность. Охватывая различные формы двигательной активности, занятия удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия упражнений, их доступности и эмоциональности занятий. Они содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время. Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу дети познают технику спортивных и танцевальных движений игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую

смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы спортивных игр.

Практическая значимость состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что программа по общей физической подготовке разработана с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

Реализация данной программы способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Зачисление обучающихся в группы общей физической подготовки будет осуществляться по желанию обучающихся при наличии медицинской справки.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Занятия общей физической подготовкой дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются

хорошей школой движений. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития.

Цель образовательной программы укрепление здоровья детей с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Задачи программы:

Образовательные:

- научить правилам подвижных игр и основным приемам спортивных игр;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку и профилактика плоскостопия);
- формировать зрительные и слуховые ориентировки; привить навыки здорового образа жизни;

Развивающие:

- развить и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- развить память, произвольное внимание, наблюдательность;
- развить детскую самостоятельность и инициативу, воображение, фантазию, способность к импровизации;
- развить навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
- воспитать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- воспитать у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- воспитать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-11 лет.

Основным мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения успеха.

Особенности организации образовательного процесса:

Содержание программы ориентировано на группы детей одного возраста.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов обучающихся.

При зачислении детей в группу необходима медицинская справка о состоянии здоровья обучающегося.

Процесс обучения осуществляется в 2-х группах по 15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей обучающихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14.

Занятия проводятся на улице спортивной площадки или в спортивном зале при плохой погоде.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части.

Форма организации занятий – групповая.

Формы проведения занятий – учебно-тренировочная, соревновательная.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, с недельной нагрузкой - 2 часа в неделю.

Форма обучения по программе – очная.

Основные методы обучения

При реализации программы используются различные методы обучения:

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

Организация работы - групповая.

При этом основным принципом является сочетание двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

Механизм оценивания образовательных результатов

Высокий уровень: за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. Двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

Средний уровень: за тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

Низкий уровень: за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль - оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы.

Итоговый контроль умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивный праздник.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и к программе;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся.

Материально-техническое обеспечение

- Наличие спортивного зала;
- Наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук);

Учебно-практическое оборудование

- Скамейка гимнастическая жёсткая
- Маты гимнастические
- Мяч набивной (1 кг)
- Мяч малый (теннисный)
- Скакалки гимнастические
- Палки гимнастические
- Стенка гимнастическая
- Обручи гимнастические
- Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные)
- Щиты с баскетбольными кольцами
- Стойки волейбольные
- Сетка волейбольная
- Конусы
- Кегли

Методическое обеспечение

Педагогические технологии:

- 1) Технологии компетентностно-ориентированного образования (проектное обучение, портфолио, интерактивное обучение);
- 2) Информационные технологии;
- 3) Технологии развивающего обучения;
- 4) Воспитательные технологии (технология воспитания социально активной личности).

Уровневая дифференциация образовательной программы

Базовый уровень. Дополнительная общеразвивающая программа, предоставляет обучающимся в возрасте от 7 до 11 лет, осваивать программы начального общего обучения. При этом срок освоения программы составляет 1 год, время обучения – 2 часа в неделю по программе.

Содержание программы

(72 часа, 2 часа в неделю)

Тема 1. Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (3ч.)

Теория (1ч). Физическая культура складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на занятиях уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, теорией. Необходимо раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, обучающимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений.

Практика (2ч.)

Тема 3. Легкая атлетика (30ч.)

Практика (30ч.) Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Выполнение двигательных действий:

Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

Тема3. Подвижные и спортивные игры (25ч.)

Практика (25ч.) Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

Игры с бегом

-Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игры «Совушка», «Вороны и воробьи», «Лиса и куры»

-Комплекс ОРУ в движении. Игры «К своим флажкам», «День и ночь».

- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод», «Третий лишний», «Палочка выручалочка»

-Упражнения с предметами. Игры «Колесо», «Два мороза», «Воробьи попрыгунчики», «Челнок», «Карусель».

Игры с мячом

- Совершенствование координации движений. Игры « Передал – садись», «Свечи», «Перестрелка».

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игры «Охотники и утки», «Сбей мяч».

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Скорый поезд».

-Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча

Броски и ловля мяча. Игры «Кто самый меткий», «Не упусти мяч», «Мяч по полу»

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры "Салки с ведением баскетбольного мяча», «Перестрелка с пленом».

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Гонка мячей».

-Комплекс ОРУ в круге. Игра «Боулинг»

Игры с прыжками

- Комплекс ОРУ. Игры «Салки на одной ноге», «Воробушки».

- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игры «Удочка», «Кто выше»

- Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Прыжки в приседе», «Пингвины с мячом».

- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игры «Поймай лягушку», «Прыжки с поворотом»

Игры малой подвижности

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры «Змейка», «Карлики и великаны», «На новое место».

- Комплекс упражнений с мешочками. Игры «Кошка и мышка», «Ручеек», «Лабиринт»

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры «Стрекозы», «Чемпионы скакалки», «Что изменилось?».

Эстафеты

- Беговая эстафета

- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

- Эстафеты с прыжками

- Весёлые старты «А ну-ка, мальчики», «А ну-ка, девочки» • Эстафеты с мячами

- Спортивные эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий

- Игровые и соревновательные упражнения с мячами и скакалками • Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия • Спортивный праздник «Мама, папа я – дружная семья!» • Тестирование «Президентские состязания»

Тема 4 (14ч.) Гимнастика с основами акробатики

Практика (14ч.)

Строевые упражнения.

- общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела);

- упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке);

- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;

- упражнения для развития силы мышц рук;

- упражнения для развития мышц брюшного пресса;

- упражнения для развития мышц спины;

- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава; • упражнения для развития выносливости;

- упражнения на гибкость и подвижности в суставах;

- упражнения для развития координации.

-Прыжки на скакалке.

-Прыжки в длину с места.

-Подтягивания на верхней и нижней перекладине.

-Отжимание в упоре лежа.

-Комплекс акробатической комбинации.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	2	3
2.	Легкая атлетика		30	30
3.	Подвижные и спортивные игры		25	25
4.	Гимнастика с основами акробатики		14	14
	ВСЕГО		72	72

Задачи:

Образовательные:

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- знакомство с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности;

-развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;

- развитие чувства команды;

- развитие воображения, мышления, памяти, умения концентрировать внимание.

Воспитательные:

- формирование представлений об общечеловеческих, нравственных ценностей;

- формирование умения работать в команде;

- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Календарный учебный график

Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
Количество часов	72 часа
Окончание учебного года	31 мая
Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;

Цель: формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: спортивные праздники, игры, викторины.

Методы: наглядный, словесный, практический, стимулирования (соревнования).

Планируемый результат: сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование.	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к спортивному оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Судейство и помощь при проведении спортивных состязаний.	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества». «Армейские спортивные старты»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о Всероссийских спортивных праздниках, соревнованиях и мероприятиях. Беседа о Российских спортсменах.	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Спортивные массовые мероприятия.	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Литература для педагога:

1. В.И. Ляха. Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2018
2. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980
3. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
4. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.

Для обучающихся и родителей:

1. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
2. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
5. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1989.