

**Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Иркутской области
Департамент образования комитета по социальной политике и культуре
администрации г. Иркутска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Лицей ИГУ города Иркутска**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО педагогов
дополнительного образования
от 28.08.2024 г. протокол №1.
Руководитель Н.Н. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01-06-106/1
от 02.09.2024 г.
Директор Е.Ю. Кузьмина

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
от 28.08.2024 г., протокол №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности
«В здоровом теле – здоровый дух»
для обучающихся 5 классов

Составитель программы:
Кузнецова Н.Н.,
педагог – организатор,
высшая квалификационная категория

г. Иркутск, 2024 год

Аннотация рабочей программы курса внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух»

Название рабочей программы	Адаптированная рабочая программа курса внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух». Настоящая программа разработана на основе программы «В здоровом теле – здоровый дух» Ю.В. Ребикова, 2022 г.
Направление внеурочной деятельности	Спортивно - оздоровительное
Цель, задачи	Цель программы: формирование осознанного и уважительного отношения обучающихся к здоровому образу жизни и своему здоровью. Задачи программы: – развитие навыков самоорганизации правильного режима здорового питания, режима дня, учебы и отдыха; – формирование элементарных представлений о первой доврачебной помощи пострадавшим; – развитие у обучающихся ценностной ориентации на ведение здорового образа жизни в аспекте расширения представлений о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека, в том числе об аддиктивных проявлениях различного рода – наркозависимости, алкоголизме, табакокурении, интернет-зависимости, игромании и пр., как о факторах, ограничивающих свободу личности; – формирование элементарных знаний и потребности противостоять негативному влиянию открытой и скрытой рекламы ПАВ, алкоголя, табакокурения (учиться говорить «нет»); – мотивация обучающихся на участие в социально значимой деятельности по пропаганде здорового образа жизни.
Общая характеристика курса	Реализация рабочей программы предполагает включение обучающихся в такие виды деятельности, как игровая, познавательная, проектная, социально-значимая, спортивно-оздоровительная. Занятия курса внеурочной деятельности проводятся в форме бесед, рассказов, игр и игровых ситуаций, экскурсий, веселых спортивных стартов, олимпиад, конкурсов. Обучающимся предлагается участвовать в конкурсе рисунков, плакатов. Программа курса внеурочной деятельности предполагает: - организацию исследований, обмена мнениями учащихся о здоровье человека, системах физических упражнений для поддержания здоровья, традициях физического воспитания и здоровьесбережения в культуре народов России, Иркутской области и других стран); – предъявление примеров ведения здорового образа жизни из жизни жителей Иркутской области; – ознакомление обучающихся с основами ведения здорового образа жизни, физической культуры, с народными играми, со спортивно-оздоровительной инфраструктурой ближайшего социума; – включение школьников в санитарно-просветительскую деятельность и пропаганда занятий физической культурой; – коллективные прогулки; – выставки, посвященные здоровью; – дискуссии и беседы по проблемам здорового образа жизни современного ученика (о режиме дня, труда и отдыха, питания, сна); – разработка учащимися памяток и информационных листовок здоровья.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «В здоровом теле – здоровый дух!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 5 – х классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, с детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле – здоровый дух!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включены традиционные лицейские спортивные мероприятия; день здоровья, соревнования между классами, включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Данная программа строится на принципах:

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – к своей стране, её культуре.
- При этом необходимо выделить практическую направленность курса.
- Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.
- Обеспечение мотивации
- Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение дней здоровья, динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в Лицее;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинским работником.

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Режим и место проведения занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня, а также в каникулярное время.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

Результатом практической деятельности по программе «В здоровом теле – здоровый дух!» можно считать следующие критерии:

- высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни;
- среди учащихся класса нет курящих детей;
- повышается активность учащихся в мероприятиях Лицея, класса.
- высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

Формы подведения итогов работы:

Анкетирование детей

Спортивные праздники с привлечением родителей

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета

Программа «В здоровом теле – здоровый дух», должна отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

Патриотическое воспитание: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране; формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга – защите Отечества.

Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

- представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

- сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

- понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

Духовно-нравственное воспитание: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространственного развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих; формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- понимание личностного смысла изучения учебного предмета физическая культура, его значение, осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды)

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

анализировать влияние занятий ритмики на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность **профилактики вредных привычек**;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой ритмического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий ритмики;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической подготовкой;

вести наблюдения за развитием ритмических качеств, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения ритмических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы ритмических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля;

составлять и выполнять гимнастические комплексы упражнений;

активно взаимодействовать в условиях учебной и ритмической деятельности;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических.

Предметные результаты

- измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения;
содержание и регулярность проведения ритмических занятий;
комплексы упражнений на развитие гибкости, координации и формирование телосложения.

Содержание программы (20 ч.)

- 1. «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» (2 часа)** – спортивное многоборье: бег 30 м, 60 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета; пионер - бол.
- 2. Проведение тематических классных часов (4 часа):** один раз в четверть, классный руководитель проводит классный час на тему: здоровье и спорт.
- 3. День Здоровья (4 часов)** – подготовка к дню здоровья и участие в дне здоровья, День здоровья в Лицее проходят 2 раза в год. Сентябрь – октябрь, апрель-май. Классы готовят спортивные развлекательные мероприятия и участвуют в проведении. Классы выезжают на турбазу.
- 4. Папа – мама – я – спортивная семья (2 часа)** – в январе месяце проходит традиционный праздник «Мама, папа – я – спортивная семья». Классы выбирают семью и готовят ее к выступлению.
- 5. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини футбол (6 часа)** –и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя.

ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	5 – е классы
1.	«Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры»	2
2.	Проведение тематических классных часов (один раз в четверть)	4
3.	Подготовка и проведение Дня здоровья (сентябрь-октябрь) (апрель-май)	4
4	Проведение праздника – спартакиады – Мама, папа, я – спортивная семья	2
5.	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини футбол	6
	Подготовка и проведение спортивных праздников, физматбоев	2
Всего		20

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п\п	Тема	Кол-во часов
Раздел 1. «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» (2 часа)		
1	Спортивное многоборье: бег 30 м, 60 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»;	1
2	Легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета	1
Раздел 2. Проведение тематических классных часов (4 часа): один раз в четверть, классный руководитель проводит классный час на тему: здоровье и спорт		
3	Классный час - 1 четверть	1
4	Классный час - 2 четверть	1
5	Классный час - 3 четверть	1
6	Классный час – 4 четверть	1
Раздел 3. День Здоровья (4 часов) – подготовка к дню здоровья и участие в дне здоровья, День здоровья в Лицее проходят 2 раза в год. Сентябрь – октябрь, апрель-май. Классы готовят спортивные развлекательные мероприятия и участвуют в проведении. Классы выезжают на турбазу		
7	Подготовка к Дню Здоровья	1
8	Подготовка к Дню Здоровья	1
9	Участие в Дне Здоровья	1
10	Участие в Дне Здоровья	1
Раздел 4. Папа – мама – я – спортивная семья (2 часа) – в январе месяце проходит традиционный праздник «Мама, папа – я – спортивная семья». Классы выбирают семью и готовят ее к выступлению		
11	Участие в конкурсе «Папа - мама – я – спортивная семья»	1
12	Участие в конкурсе «Папа - мама – я – спортивная семья»	1
Раздел 5. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини футбол (6 часа) –и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя		
13	Баскетбол	1
14	Баскетбол	1
15	волейбол	1

16	волейбол	1
17	Мини футбол	1
18	Мини футбол	1
19	Физмат-бои	1
20	Физмат- бои	1
	Всего	20 ч.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными формами учёта знаний будут: анкетирование учащихся; мониторинг состояния здоровья, практические работы, тесты.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования тестовых и практических работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, конкурсы, тестирования, спортивные игры, мониторинги, лицейская научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Маты;
- ✓ Коврики;
- ✓ Гимнастические скамейки;
- ✓ Мячи, обручи, кегли, гимнастические палки, скакалки;
- ✓ Музыкальный центр;
- ✓ СД – диски;
- ✓ DVD – проигрыватель
- ✓ Методические разработки праздников
- ✓ Приёмы самомассажа и релаксации
- ✓ Электронные презентации «Вредные и полезные привычки»

Литература для учителя:

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. [Текст]/ Асачева Л.Ф. Горбунова О.В. – СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013. – 112с.
2. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. [Текст]/ Баранцев С.А. - М.: Просвещение, 1988
3. Безруких М. М., Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие. [Текст]/ Безруких М. М., Филиппова Т.А, Макеева А.Г. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
4. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. [Текст]/ Былеев Л.В. – М., 1990.
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. [Текст]/ Глязер С. – М., 1993.
6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. [Текст]/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. Просвещение, 2010.
7. Покровский Е.А. Русские детские игры. Жребий хороводы, символические игры. – СПб.: Речь, Образовательные проекты. [Текст]/ Покровский Е.А. - М.: Сфера, 2010. – 144 с.
8. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст]/ Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С.. - М., Просвещение, 2011.