ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа №114 с углубленным изучением отдельных предметов»

городского округа Самара

Принята на заседании МО
протокол №1от 27.08.2026
Председатель МО
_____/Разубаева Ю.С.

Утверждена
Директором
МБОУ Школа №
114 г.о. Самара
_____/ТеринаЖ.В.
Приказ № 302-ОД
От 28.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»

Направленность: Физкультурно-спортивная
Уровень программы: Базовая
Возраст учащихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год (68 часов)



Подписано цифровой подписью: Терина Жанна Владимировна
DN: cn=Терина Жанна Владимировна, o=МБОУ "школа №114" г.о. Самара, email=zhannaterina@mail.ru, c=RU
Дата: 2026.10.02 10:04:50 +04'00'

Самара, 2026

Автор-составитель:

Хвастунова Людмила Матвеевна, учитель начальных классов

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Динамическая пауза» относится к спортивной направленности. Программа по уровню обучения относится к базовой.

Актуальность программы: игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку, игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей,помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость, обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и

Цель программы: формирование у обучающихся потребности и готовности беречь своё здоровье и заботиться о нём, соблюдать правила поведения, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

Задачи, решаемые в рамках данной 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.

-обеспечить двигательную активность школьников;

-познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

-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, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;

-воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

-учить школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

-развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

-воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм народов мира.

Форма занятий: групповая.

Режим работы: два раза в неделю по 40 минут (всего 66 часов)

Программа рассчитана на учащихся 1 классов.

Планируемые результаты:

В результате обучений ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обучающиеся должны знать:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Обучающиеся должны уметь:

—организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

— обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;

— представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— формировать навыки здорового образа жизни;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— 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;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2. Содержание программы

№	Тема	Количество часов			
		Общее кол - во часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	12 ч.	1 ч.	11 ч.	
2	Игры с мячом.	10 ч.	1 ч.	9 ч.	
3	Игра с прыжками (скакалки).	10ч.	1 ч.	9 ч.	
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	10ч.	1 ч.	9 ч.	
5	Зимние забавы.	8ч.	1 ч.	7 ч.	
6	Эстафеты.	8 ч.	1 ч.	7ч.	
7	Народные игры	8 ч.	1 ч.	7ч.	
Итого:		66 ч.	7 ч.	59ч.	

Содержание программы. 1 класс (66 занятий)

Игры с бегом (12 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».

- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (10 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками (10 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (10 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы (8 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты (8 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры (8 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

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

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации программы используется следующая материально-техническая база:

Мячи футбольные и баскетбольные

Скакалки

Обручи

Кегли

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарный учебный график

№ п\п	Месяц	Число	Время	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2.09.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
2		07.09.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
3		09.09.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
4		14.09.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
5		16.09.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
6		21.09.21	9.30-	Комбинированное	1	История возникновения игр с мячом.	МБОУ	

			10.10	занятие			Школа № 114 г.о. Самара
7		23.09.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
8		28.09.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
9		30.09.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
10	октябрь	5.10.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
11		7.10.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
12		12.10.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
13		14.10.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	МБОУ Школа № 114 г.о.

							Самара
14		19.10.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
15		21.10.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
16		26.10.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
17		28.10.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
18	ноябрь	09.11.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
19		11.11.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
20		16.11.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара

21		18.11.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
22		23.11.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
23		25.11.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
24		30.11.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
25	декабрь	2.12.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
26		7.12.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Беговая эстафеты.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
27		9.12.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
28		14.12.21	9.30-	Комбинированное	1	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	МБОУ Школа №

		10.10	занятие			114 г.о. Самара
29	16.12.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
30	21.12.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
31	23.12.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
32	28.12.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
33	30.12.21	9.30-10.10	Комбинированное занятие	1	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
34	11.01.22 январь	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
35	13.01.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	МБОУ Школа № 114 г.о.

							Самара
36		18.01.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
37		21.01.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Ирга «Невод». Игра «Колесо»	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
38		25.01.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
39		28.01.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
40	февраль	01.02.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
41		03.02.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
42		8.02.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	МБОУ Школа № 114 г.о.

							Самара
43		10.02.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
44		15.02.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
45		17.02.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
46		22.02.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
47		24.02.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
48	март	01.03.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
49		03.03.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара

50		10.03.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
51		15.03.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
52		17.03.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
53		22.03.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
54		24.03.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
55	апрель	05.04.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
56		07.04.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Игра «Санные поезда».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара

57		12.04.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
58		14.04.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
59		19.04.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
60		21.04.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
61		26.04.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
62		28.04.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
63	май	05.05.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
64		12.05.22	9.45-	Комбинированное	1	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	МБОУ Школа №

		10.25	занятие			114 г.о. Самара
65	17.05.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара
66	19.05.22	9.45-10.25	Комбинированное занятие	1	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара

Перечень методических пособий

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие.//

В. Е. Гриженя / М.: Советский спорт, 2005. – 40 с.

2. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с.

3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989 г.- 239 с.

4. Лях В. И., Зденевич А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. //В. И. Лях, А. А. Зденевич / М.: Просвещение, 2008. – 127 с.