

Министерство образования Иркутской Области
Департамент образования комитета города Иркутска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Лицей ИГУ г. Иркутска
МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска

РАССМОТРЕНО

На заседании методического объединения
учителей физической культуры
от 30.08.2023 г. протокол №1
Руководитель МО С.С. Наумов

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01-06-151/2
31.08.2023 г.
Директор Е.Ю Кузьмина

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
от 30.08.2023 г., протокол №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности
«В здоровом теле – здоровый дух»
для обучающихся 7 – х классов

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

г. Иркутск, 2023 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	<p>Цель программы: формирование осознанного и уважительного отношения обучающихся к здоровому образу жизни и своему здоровью.</p> <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 7 – 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, исключая 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

№	<i>Название раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>
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;
 - ✓ CD – диски;
 - ✓ DVD – проигрыватель
 - ✓ Методические разработки праздников
 - ✓ Приёмы самомассажа и релаксации
 - ✓ Электронные презентации «Вредные и полезные привычки»
- «Режим дня школьника»

Литература

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.