

**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 8 – 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><b>Цель программы:</b> формирование осознанного и уважительного отношения обучающихся к здоровому образу жизни и своему здоровью.</p> <p><b>Задачи программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие навыков самоорганизации правильного режима здорового питания, режима дня, учебы и отдыха;</li> <li>– формирование элементарных представлений о первой доврачебной помощи пострадавшим;</li> <li>– 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;</li> <li>– формирование элементарных знаний и потребности противостоять негативному влиянию открытой и скрытой рекламы ПАВ, алкоголя, табакокурения (учиться говорить «нет»);</li> <li>– мотивация обучающихся на участие в социально значимой деятельности по пропаганде здорового образа жизни.</li> </ul>
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"> <li>- 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);</li> <li>– предъявление примеров ведения здорового образа жизни из жизни жителей Иркутской области;</li> <li>– ознакомление обучающихся с основами ведения здорового образа жизни, физической культуры, с народными играми, со спортивно-оздоровительной инфраструктурой ближайшего социума;</li> <li>– включение школьников в санитарно-просветительскую деятельность и пропаганда занятий физической культурой;</li> <li>– коллективные прогулки;</li> <li>– выставки, посвященные здоровью;</li> <li>– дискуссии и беседы по проблемам здорового образа жизни современного ученика (о режиме дня, труда и отдыха, питания, сна);</li> <li>– разработка учащимися памяток и информационных листовок здоровья.</li> </ul>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «В здоровом теле – здоровый дух!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 8 – 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 часть – 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

№	Название раздела	Кол-во часов
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
<b>Раздел 1. «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» (2 часа)</b>		
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
<b>Раздел 2. Проведение тематических классных часов (4 часа): один раз в четверть, классный руководитель проводит классный час на тему: здоровье и спорт</b>		
3	Классный час - 1 четверть	1
4	Классный час - 2 четверть	1
5	Классный час - 3 четверть	1
6	Классный час – 4 четверть	1
<b>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</b>		
7	Подготовка к Дню Здоровья	1
8	Подготовка к Дню Здоровья	1
9	Участие в Дне Здоровья	1
10	Участие в Дне Здоровья	1
<b>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</b>		
11	Участие в конкурсе «Папа - мама – я – спортивная семья»	1
12	Участие в конкурсе «Папа - мама – я – спортивная семья»	1
<b>Раздел 5. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини футбол (6 часа) –и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя</b>		
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»

дня школьника»

«Режим

### **Литература**

**Литература для учителя:**

- 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.
- Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. [Текст]/ Баранцев С.А. - М.: Просвещение, 1988
- 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.
- Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. [Текст]/ Былеев Л.В. – М., 1990.
- Глязер С., Зимние игры и развлечения. [Текст]/ Глязер С. – М., 1993.
- Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. [Текст]/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. Просвещение, 2010.
- Покровский Е.А. Русские детские игры. Жребий хоромы, символические игры. – СПб.: Речь, Образовательные проекты. [Текст]/ Покровский Е.А. - М.: Сфера, 2010. – 144 с.
- 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.