



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Кинельское управление
ГБОУ СОШ с. Чубовка

РАССМОТРЕНО
методическим
объединением учителей
 Илюшина М.В.
Протокол №1
от 16.08.2022 г.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по
УВР
 Мироненко М.В.
от 16.08.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Динамический час»
1 класс
на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Клянчина Любовь Викторовна
учитель начальных классов.

Пояснительная записка

1 класс (1 час в неделю-33 часа)

Программа внеурочной деятельности по курсу внеурочной деятельности «Динамический час» для 1-4 классов разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (06.10.2009г. № 373).

Программа рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

Данная программа тесно связана с программами по физической культуре Егорова Б.Б., Пересадина Ю.Е., Ляха В.И.

Связь динамических пауз, осуществляемых во внеурочное время, с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

Актуальность изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Актуальность данной темы обусловлена еще и тем, что наша школа является школой здоровья. Введен 3-й урок физкультуры, оздоровительная физкультура, динамический час в начальной школе, физкультминутки на уроках. Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования: быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной. Чтобы обеспечить разнообразие в условиях современной школы нам видится выход в организации для каждой параллели классов циклических занятий по скользящему графику. Ведение курса «Динамический час» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки учащихся 1 классов, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня. Важное направление в содержании программы «Динамический час» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Цель: воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются **в игровой форме.**

Сроки реализации программы.

Полный курс рассчитан на 1 год обучения - 1 час в неделю.

Рабочая программа внеурочной деятельности интегрированного курса «Динамический час» составлена согласно требованиям СанПиНа, годового календарного графика и составляет 33 ч.

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе –30 мин.

Программа направлена на:- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,

- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Общая характеристика курса.

На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях).

Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Пути, средства, методы достижения цели.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Основополагающие педагогические принципы программы:

- реализации потребности детей в двигательной активности;
- учета специфики двигательных занятий;
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся;
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки;
- разнообразной физической деятельности учащихся;
- преемственности урочных и внеурочных работ.

Средства достижения цели:

- 1.Аудиовизуальные
- 2.Электронные образовательные ресурсы
- 3.Наглядные
- 4.Демонстрационные

Методы достижения цели:

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод и др.

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются: экскурсии; практические занятия; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; просмотр и

обсуждение видеоматериала; беседы по воспитательным эффектам подвижных игр; мини – проекты.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Теоретических	Практических
1	Подвижные игры	12		12
2	Игры на внимание	10		10
3	Общеразвивающие игры	5		5
4	Комплексы общеразвивающие	4		4
5	Беседы	2	2	

3. Содержание программы

1. Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств.

Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости»,

2. Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Используются такие игры как: игра «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Летающая вертушка». Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного

столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующимся с ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

4. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

4. Планируемые результаты

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и

формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов – приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям, формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Преимущественные формы достижения воспитательных результатов при реализации программы внеурочной деятельности «Динамические паузы»

Уровень результатов

Виды внеурочной деятельности

Приобретение социальных знаний

Формирование ценностного отношения к социальной реальности

Получение самостоятельного общественного действия

Игровая деятельность

Сюжетно-ролевые игры «В музее», игра- соревнование, практическая работа, деловая игра, составление кроссвордов, «Меню спортсмена».

Познавательная

Познавательные игры «Карусель», «Замри».

Проекты «Тропой охотников»,

«Быстрый олень», конкурсы "В раю

оленьих троп" (игры коренных народов)

Досугово- развлекательная деятельность (досуговое общение)

Спортивно- оздоровительная
 Спортивные турниры, беседы о деятельности ЗОЖ
 Социально значимые спортивные и оздоровительные проекты

5.Формы и виды контроля

Контроль осуществляется как тематический, так и итоговый. Проводится в форме проектных работ (групповая, тематическая...)

Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально и отражается в его портфолио.

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады.

Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Динамический час» 1класс

ФОРМА ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Планируемые результаты (предмет

№	Тема урока	кол-во часов	Форма достижения результатов
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ «Класс, смирно!», Беседа «Составление режима дня»	1	1 Беседа о ЗОЖ, познавательная игра. Знать: Зачин, команды, кричалки. Уметь: Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, -формирование мотивов достижения и социального признания; -формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности - структурирование знаний; -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; -ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение, -Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов, - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. -Составление последовательности.
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение" «Кошки-мышки»	1	1 Познавательная игра
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди", «Классы»	1	
4	Игры с прыжками	1	закрепление прыжков.

	"Попрыгунчики-воробушки". «У кого мяч?»		-формирование моральной самооценки; действий. Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
5	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание. "Солнце и месяц"	1	
6	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" –повтор. "Прыжки по полоскам"разучивание «Море волнуется»	1	В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве; - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - структурирование знаний; -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; -Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности. -Учет разных мнений и умение обосновать собственное. -Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества;

7	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальн я игра "В раю оленьих троп" разучивание «Построй шеренгу, круг, колонну»	1	
8	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание «Гонка мячей»	1	-Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного
9	Игры с обручами: "Упасть не давай" «Бой петухов»	1	
10	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель" «Скатывание шаров»	1	
11	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп" «Залп по мишени»	1	
12	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы" «Осада снежной крепости»		
13	"Быстрые упряжки" 1 Игра- эстафета – «Правильно неправильно»		Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. - развитие доброжелательн ости, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; --Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника.

			<ul style="list-style-type: none"> - Умение договариваться, находить общее решение, -Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу -Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
14	<p>Игры на санках. "На санки", "Гонки санок" «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»</p>	1	
1 5	<p>Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень" «У ребят порядок строгий»</p>	1	
16	<p>Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание «Группа смирно!»</p>	1	<p>Ориентирование в пространстве</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни в ситуации конфликта интересов, последовательности действий. -Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
17	<p>Эстафета с лазаньем и перелезанием. «Мяч соседу»</p>	1	<p>Закрепить навык ориентирования в пространстве совершенствование функции равновесия</p> <p>Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - структурирование знаний; -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;
18	<p>Игры у гимнастической стенки -повтор «Угадай, чей голосок»</p>	1	
19	<p>Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень":</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> -Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление

	прыжки через нарты. разучивание «Краски»		последовательности действий.
20	Составление ОРУ «Земля, вода, воздух, ветер»	1	
21	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты. «Ручеек»	1	
22	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри» «Успей занять место»		Совершенствовать навыки бега; Развивать скоростные способностей. Закрепление навыков метания на дальность и точность. Развитие глазомера - развитие доброжелательн ости, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; - Учет разных мнений и умение обосновать собственное. - Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества; действия и его результата с заданным эталоном.
23	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание «На прогулку»	1	
24	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси- лебеди" «Третий лишний»	1	
25	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-	1	

	разучивание «Летающая вертушка».		
26	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему»	1	
27	Игры с мячом: "У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»	1	
28	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1	<ul style="list-style-type: none"> -выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - структурирование знаний; -осознанное и произвольное -Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение, -Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов, - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. -Составление последовательности действий.
29	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор. «Удочка»	1	<ul style="list-style-type: none"> - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,
30	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	1	Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности. Закрепление навыков метания на дальность и точность.
31	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	1	
32	Игра-соревнование "Веселые старты»	1	

33	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-	1	Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
----	---	---	--

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2011
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания . учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011
3. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>
4. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010
5. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 1986
6. А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД. <http://festival.1september.ru>__