

Управление образования администрации  
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
центр творчества и развития «Город мастеров»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров»  
 Т.В. Барбарич  
«10» августа 2020 г.



принята  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «10» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивная направленности  
«Народные подвижные игры»

Возраст обучающихся: 6-10 лет  
Срок реализации: 2 года

Сесарева Полина Андреевна,  
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район  
2020 год

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание.....	7
4. Обеспечение.....	29
5. Мониторинг образовательных результатов.....	19
6. Список информационных материалов.....	20

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа « Народные подвижные игры» разработана в соответствии с Государственным стандартом начального общего образования по физической культуре, на основе комплексной программы физического воспитания для 1-11 классов М.: Просвещение, 2014, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642; ред. от 26.04.2018)
- «Концепция развития дополнительного образования детей» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р)
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р)
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам; протокол от 30 ноября 2016 г. N 11)

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на

совершенствование, прежде всего, естественных движений – ходьбы, бега, прыжков, метаний элементарных игровых умений – ловли мяча, передачи, бросков. Ударов по мячу; технико-тактических взаимодействий – выбор места, взаимодействия с партнером, командой и соперником, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

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

Программный материал по спортивно-развивающим и подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения, условий проведения занятий.

**Цель программы:** развить жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость, а так же всестороннему, гармоничному развитию личности, овладение технических навыков.

#### **Задачи программы:**

- укреплять здоровье учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучать базовым основам видов спорта
- развить основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формировать общие представления о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### **Место учебного предмета в учебном плане:**

Дополнительная программа реализуется по 2 час в неделю в 1,2,3,4 классе, что при 36 учебных неделях составляет 72 часа в год.

#### **Планируемые результаты реализации программы 1 год обучения:**

##### ***Обучающийся научатся:***

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультминутках;
- владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (ловля и передача мяча);
- самостоятельно проводить в соответствии с правилами 5-6 подвижных игр;

##### ***Получат возможность узнать:***

- об истории развития подвижных игр;
- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении игровых упражнений;
- о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

## **Планируемые результаты реализации программы 2 год обучения:**

### ***Обучающийся научатся:***

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультминутках;
- владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (ловля и передача мяча);
- самостоятельно проводить в соответствии с правилами 5-6 подвижных игр;

### ***Получат возможность узнать:***

- об истории развития подвижных игр;
- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении игровых упражнений;
- о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

## **Основные методы работы.**

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

### **1. Метод словесного описания упражнений**

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

### **2. Метод показа упражнений**

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).

### **3. Метод целостного разучивания упражнений**

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

### **4. Метод расчлененного разучивания**

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

#### 5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

#### 6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование подвижных игр, развивающих необходимые физические способности.

### 2. Учебно-тематический план

№ п/п 1 год обучения	Наименование раздела	Теори я	практика	кол-во часов
1	Подвижные игры с речитативом на развитие основных физических качеств	1	24	25
2	Подвижные игры для дыхательной и сердечно - сосудистой системы с предметами и без предметов	1	23	24
3	Народные подвижные игры	1	22	23
	Всего часов	3	69	72
№ п/п 2год обучения	Наименование раздела	Теори я	практика	кол-во часов
1	Народные подвижные игры разных народов мира	1	24	25
2	Народные подвижные игры с использованием музыкального сопровождения	1	23	24
3	Народные подвижные	1	22	23

	игры с использованием речитатива и инвентаря			
	Всего часов	3	69	72

### 3.Содержание учебно-тематического плана

№ занятия	Основное содержание занятий 1 год обучения	Дата	Кол-во часов
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.		1
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Русская народная игра «Салки».		1
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».		1
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Русская народная игра «Жмурки». Игра «Краски».		1
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры»». Игра «Волки, зайцы, лисы».		1
6	Комплекс ОРУ с предметами. Русская народная игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».		1
7	История возникновения игр с мячом.		1
8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».		1
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?», Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».		1

10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».		1
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».		1
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.		1
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».		1
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».		1
15	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».		1
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».		1
17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.		1
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».		1
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».		1
20	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».		1
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».		1
22	Закаливание и его влияние на организм.		1

	Первая помощь при обморожении.		
23	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».		1
24	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».		1
25	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».		1
26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.		1
27	Беговая эстафеты.		1
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)		1
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия		1
30	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.		1
31	Разучивание народных игр. Игра «Калин – банба»		1
32	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»		1
33	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»		1
34	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".		1
35	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»		1
36	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».		1
37	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»		1
38	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».		1



39	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.		1
40	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».		1
41	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»		1
42	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».		1
43	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»		1
44	Правила безопасного поведения при с играх мячом.		1
45	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».		1
46	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»		1
47	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».		1
48	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».		1
49	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.		1
50	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».		1
51	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».		1

52	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».		1
53	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»		1
54	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.		1
55	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».		1
56	Игра «Санные поезда».		1
57	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»		1
58	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки		1
59	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».		1
60	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».		1
61	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».		1
62	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».		1
63	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.		1
64	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»		1
65	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»		1

66	Разучивание народных игр. Игра «Котел»		1
67	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".		1
68	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Салочки»		1
69	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»		1
70	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Попади в цель»		1
71	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».		1
72	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город»		1
	Всего		72
№ занятия	Основное содержание занятий 2год обучения	Дата	Кол-во часов
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.		1
2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Африканские салки по кругу» (Танзания)		1
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Больная кошка» (Бразилия)		1
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Канатоходцы» (Узбекистан)		1

5	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Потяг» (Белоруссия)		1
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Поезд» (Аргентина)		1
7	История возникновения игр у разных народов. Игра «Буйволы в загоне» (Судан)		1
8	ОРУ по музыку. Игра «Один в круге» (Венгрия)  Совершенствование координации движений.		1
9	Развитие глазомера и чувства расстояния при ОРУ в колонне. Игра в молотилку (Йемен)		1
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра с предметом «Шарик в ладони» (Бирма)		1
11	ОРУ с платочком под счет. Игра на внимание «Найди платок!» (Австрия)		1
12	Профилактика детского травматизма. Повтор правил дыхания во время Народных игр. Народная игра по выбору учащихся.		1
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Лев и коза (Афганистан)		1
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра по музыкальное сопровождение « А ну-ка, повтори!» (Конго)		1
15	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой .		1

	Игра с гимнастической палкой «Балтени» (Латвия)		
16	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра « Доброе утро, охотник!» (Швейцария)		1
17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Народная подвижная игра по выбору учащихся.		1
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Вытащи платок!» (Азербайджан)		1
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Хромая уточка»(Украина)		1
20	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Копна – тропинка – кочки».Игра « Статуя» (Армения)		1
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра с мешочком «Лови мешок!» (Игра индейцев)		1
22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Народная подвижная игра по выбору учащихся.		1
23	ОРУ в движении. Народная подвижная игра «Укус змеи» (Египет), «Оксак-карга» (Узбекистан)		1
24	Ору по музыку. Игра «Сахребоба» (Грузия)		1
25	ОРУ в парах. Игра «Пожарная команда»		1

	(Германия)		
26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.		1
27	Беговые эстафеты. На развитие основных физических качеств.		1
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)		1
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия		1
30	Повтор знаний о народных играх . Роль и место игры в жизни людей.		1
31	Русские народные игры Разучивание народных игр. Игра «Калин – банба», «Змейка».		1
32	Разучивание народных игр. Игра «Салки»».		1
33	Разучивание народных игр. Игра «Кошки-мышки»».		1
34	Разучивание народных игр. Игра «Ворота».		1
35	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Капканы» , Игра «Вороны и воробьи».		1
36	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь», «Золотые ворота».		1
37	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо».		1
38	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза», «Горелки».		1
39	Повтор правил по технике безопасности при проведении игр. Профилактика детского травматизма. «Казачьи разбойники».		1

40	Комплекс ОРУ. Народная подвижная игра по выбору учащихся.		1
41	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка», Волк и овцы.		1
42	Комплекс ОРУ с речитативом. Игра «Жмурки».		1
43	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра Жмурки «Маша и Яша».		1
44	Правила безопасности при проведении русских народных игр с мячом. «Свечки»		1
45	Совершенствование координации движений. «Поднебески».		1
46	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Гвоздиковать».		1
47	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Ручки».		1
48	Броски и ловля мяча. Игра «Через ножки».		1
49	ОРУ с малым мячом. Игра «В ладоши»		1
50	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».		1
51	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».		1
52	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».		1
53	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Основы игры в лапту. «Лунки»		1
54	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике		1

	безопасности.		
55	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».		1
56	Игра «Санные поезда».Игра по выбору учащихся.		1
57	ОРУ на открытом воздухе. Игра «Земля – вода – небо» «На одной лыже».		1
58	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки		1
59	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».		1
60	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».		1
61	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».		1
62	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».		1
63	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.		1
64	Разучивание народных игр. Игра «Царь горы»		1
65	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»		1
66	Разучивание народных игр. Игра «Слухи»		1
67	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".		1
68	Комплекс ОУР в движении. «Игра в фанты». Игра «Салочки»		1
69	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Розыгрыш фантов».		1
70	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Метко в цель».		1



71	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Не задень» Игра «Зевака». Игра «Увернись от мяча».		1
72	Комплекс ОРУ с речитативом. Игра «Почта»		1
	Всего Всего часов		72 144

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата	Дата	Всего	Количество	Режим занятий
	начала обучения	окончания обучения	учебных недель	учебных часов	
1 год обучения	01.09.2019	31.05.2020	39	72	
2 год обучения	01.09.2019	31.05.2021	39	72	

#### 4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Авторы	Название учебных и методических изданий	Выходные данные
1	В.И. Лях	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов	Москва.:Просвещение ,2012 год.
2	В.И.Лях	Учебник «Физическая культура»1-4 класс,	Москва.:Просвещение ,2012 год

3	А.Ю.Патрикеев	Подвижные игры 1-4 классы	Москва: «ВАКО»,2007
---	---------------	---------------------------	------------------------

## 5. Контрольно – измерительные материалы

### Оценка результатов тестирования

Тестовые упражнения	Оценка результатов		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
1.Задержка дыхания на вдохе (сек.)	50	40	30
2.Сгибание разгибание рук (кол-во раз)	16	14	10
3.Поднимание туловища(кол-во раз)	25	20	15
4.Наклон вперед (см)	18	14	10
5.20 приседаний за(30 сек)	25-20	15-10	8
6.ЧСС разница % восстановления(мин)	1-3	4-5	6

При проведении народных подвижных игр с учащимися 1-4 класса, необходимо учитывать: правильное и доступное возрасту объяснение правил игры, напоминание о соблюдении правил по технике безопасности, количество играющих может меняться, следить за четким выполнением правил, установленных на занятии, учитывать возрастные особенности каждого занимающегося, следить за состоянием здоровья.

### 6. Используемая литература

1. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник Ю.Ф. Курамшин. Учебник -4-е изд., - Москва: Академия, 2012.-48
2. Бальсевич В.К., Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей [Текст]: учебник/В.К. Бальсевич – 1-е изд., Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Москва: Академия,2012. – №2- 45 с.
3. Жуков М.Н., Подвижные игры [Текст]: учебник/М.Н.Жуков. – Москва:Изд-во: Академия. – 2012. – 45 с.