**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ»**

**Кафедра развития образования**

#### Практико-значимая работа по теме

#### «Применение игрового метода на уроках гимнастики»

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Выполнила:**  Еркина Любовь Львовна,  Учитель физической культуры  МБОУ СОШ № 9 г. Пушкино  **Научный руководитель:**  канд. исторических наук, ст. преподаватель Шалашная В.М. |

**Москва 2015**

**1**

**Содержание**

В данной практико-значимой работе отражаются требования к результатам освоения основной общеобразовательной программы, представленной в федеральном государственном образовательном стандарте основного начального общего образования второго поколения, что позволяет всем участникам образовательного процесса иметь представление о целях, задачах, содержании, структуре обучения, о воспитании и развитии учащихся средствами предмета физическая культура.

**План работы**

1. Содержание
2. Пояснительная записка
3. Основная часть работы
   1. Роль гимнастики в физическом воспитании учащихся
   2. Игровой метод на уроках гимнастики
   3. Разработка урока по теме: «Применение игрового метода на уроках гимнастики»
4. Заключение
5. Список литературы

2

**Пояснительная записка**

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре. Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**3**

**Основная часть работы**

3.1 Роль гимнастики в физическом воспитании учащихся.

Гимнастические упражнения в России существовали с древних времен. Они служили развлечением во время народных гуляний. Впервые обязательные занятия физическим упражнениями ввел Петр 1 в армии в конце 17 века.

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания людей и занимает в ней важное место. Она популярна благодаря ее доступности. Наряду со сложными, да­же очень сложными, упражнениями, которые есть в современной спортивной гимнастике, в ней имеется множество самых разнообразных простых упражнений, вполне доступных любому человеку, независимо от его возраста и пола. Трудно переоценить значение гимнастики, которая наряду с основными средствами физического воспитания, такими, как игры, спорт, туризм, призвана содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, воспитанию моральных и волевых качеств человека, восстановлению его физических и духовных возможностей.

Гимнастика стала сегодня подлинно народным средством физического воспитания. В нашей стране ежедневно занимаются гимнастикой миллионы людей. Гимнастика занимает важное место в программах физического воспитания высших и средних учебных заведений, коллективах физической культуры и добровольных спортивных обществах спортивной акробатикой, спортивной и художественной гимнастикой регулярно занимаются сотни тысяч детей, юношей и девушек.

Гимнастика используется как средство лечения в медицине, применяется как средство оздоровления в домах отдыха, санаториях. В последние годы в нашей стране большой популярностью пользуется атлетическая гимнастика. Получает все большее распространение профессионально-прикладная гимнастика.

Задачи гимнастики определяются общей целью воспитания, которая заключается в формировании нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

1.Оздоровительные задачи: укрепление здоровья; развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы: устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; выработка правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

1. Образовательные задачи: способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гиб­кости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.
2. Воспитательные задачи: формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, на­стойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».

Виды гимнастики и их классификация.

Все великое многообразие гимнастических упражнений исторически сложилось в отдельные виды. Этот закономерный процесс начался еще в прошлом столетии. В 1968 г. на Всесоюзной конференции по вопросам гимнастики были рассмотрены и утверждены три группы ее видов: общеразвивающие виды, спортивные и прикладные виды гимнастики. Такое деление оправдано двумя обстоятельствами. Первое связано с более конкретными задачами, которые поставлены перед гимнастикой в настоящее время. Второе — с необходимостью научного обоснования дальнейшего развития гимнастики, создания современной теории и методики ее практического применения.

Существующие ныне виды гимнастики отличаются частными целями и задачами, специфическими упражнениями и методическими приемами.

Общеразвивающие вид гимнастики.

К общеразвивающим видам относятся: основная, гигиеническая и атлетическая.Основная гимнастика направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, на воспитание физических, моральных и волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека.

Средствами основной гимнастики являются: строевые упражнения (ходьба, бег в различных сочетаниях); общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; вольные упражнения; простейшие упражнения на гимнастических снарядах; акробатические упражнения; элементы художественной гимнастики, хореографии, игры, эстафеты, прыжки.

Основная гимнастика, в свою очередь, делится на ряд разновидностей применительно к различным группам и возрастам занимающихся.

Основная гимнастика для детей дошкольного возраста (3—7 лет).

Главными задачами основной гимнастики в дошкольном возрасте являются охрана и укрепление здоровья детей, закаливание организма, формирование правильной осанки, всестороннее физическое развитие, выработка первоначальных навыков личной и общественной гигиены.Учитель должен учитывать физические возможности детей данного возраста и весь процесс физического воспитания дошкольников подчинять интересам нормального развития растущего организма.

В связи с особенностями развития скелета, мышц, внутренних органов, нервной системы необходимы простейшие виды физических упражнений—общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, равновесие, подвижные игры, а также простейшие упражнения художественной гимнастики. Учитель должен стремиться воспитывать у ребят дисциплину и прививать навыки организованного поведения в коллективе.

Основная гимнастика для детей школьного возраста направлена на общее укрепление и развитие организма школьников, формирование правильной осанки, воспитание физических, моральных и волевых качеств, а также умения целесообразно пользоваться ими в практической деятельности.Наряду с урочной формой в школьном режиме дня предусмотрена гимнастика до занятий. Цель ее — организовать учащихся перед началом учебного дня, приучить их к регулярным физическим упражнениям.

В связи с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями растущего организма школьный возраст подразделяется на три периода:

а) младший школьный возраст—от 7 до 9 лет (I— III классы);

б) средний школьный возраст—от 10 до 14 лет (IV— VIII классы);

в) старший школьный возраст—от 15 до 16 лет (IX— Х классы).

3.2. Игровой метод на уроках гимнастики.

Применение игровых технологий на уроках физической культуры в начальной школе.

Игровые технологии в начальной школе являются незаменимым средством, решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развития творчества, воображения, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижению этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей). Играя в планомерно подобранные учителем подвижные игры, занимающиеся естественно и непринужденно учатся бы­стрее бегать, высоко и далеко прыгать, метко попадать в цель, дальше бросать мяч, ловко и результативно дей­ствовать в командных со­стязаниях.

Игру можно рассматривать и как свое­образную, предварительную тренировку перед серьезной и ответст­венной учебной работой на уроке или как специальное упражнение, нацеленное на проявление самообладания и находчиво­сти в условиях острой конкуренции на требуемую педагогу тему. Порождаемые игрой положительные эмоции возбужда­ют у ее участников страстное желание подвергнуть проверке в условиях макси­мального напряжения свои физические и психические возможности, и при этом учащиеся не чувствуют усталости даже при значительно повышенных объемах ра­боты, поэтому необходимо методически правильно подбирать игры к уроку.

Понятие «игровые педагогические технологии» включает в себя достаточно обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме соответствую­щих различных игр.

Игра наряду с трудом и учением, одна из основных видов деятельности человека, уди­вительный феномен нашего существования. Понятие игрового метода в сфере физическо­го воспитания отражает соответствующие осо­бенности игры, то есть то, что отличает её в методическом отношении (особенности организации деятельности занимающихся, руководство игрой, другие педагогически существенные признаки) от других способов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, напри­мер футболом, волейболом или элементарны­ми подвижными играми. В принципе он может быть применён к любым физическим упражне­ниям при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями данного метода. Так игры на уроках физической культуры можно применять не только в разделе подвижные и спортивные игры, но и в разделах: гимнастика и легкоатлетические упражнения. На уроках гимнастики применяю подвижные игры для закрепления построений и перестроений, общеразвивающих упражнений, навыка правильной осанки, точности исходных и конечных положений, навыков лазанье и перелезания. Применение игрового метода на уроках легкой атлетики является эффективным средством в обучении и совершенствовании легкоатлетических упражнений. Легкоатлетические упражнения, проводимые в игровой форме, доставляют детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Уроки легкой атлетики проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

При использовании игр на уроках физической культуры придерживаюсь следующего алгоритма.

1. **Выбор игры.** Осуществляется исходя, прежде всего, из целей предстоящего урока, возрастных и учебных возможностей учащихся, их физической подготовленности.
2. **Оборудование и оснащение игровой площадки**. При планировании учебного занятия обязательно выбираю место для проведения игры и оборудование, которые должны соответствовать гигиеническим нормативам, быть безопасным и удобным для учащихся.
3. **Предложение игры детям**. Главная задача в предложении игры заключается в возбуждении интереса к ней, в такой постановке вопроса, когда совпадают цели воспитания и желания ребенка. В предложение игры входит объяснение её правил и техники действий. Игру объясняю точно и кратко, непосредственно перед её началом. В объяснение входит название игры, её содержание и объяснение основных правил игры, в том числе роли играющих, объяснение игровых аксессуаров. Второстепенные правила объясняю по ходу игры.
4. **Разбивка на команды, группы, распределение ролей в игре**. На уроках физической культуры при проведении игр разбиваю класс на команды, таким образом, чтобы группы были равными по физической подготовленности детей. Для игр, в которых требуются капитаны или водящие, учитываю, какая роль особенно полезна ученику. Так, например, чтобы роль позволяла неавторитетным укрепить авторитет, неактивным проявить активность, недисциплинированным стать организованным. Стараюсь следить за тем, чтобы не проявлялось зазнайство, превышение власти командных ролей над второстепенными.
5. **Развитие игровой ситуации**. При организации игр придерживаюсь следующих принципов:

- принцип развития игровой динамики;

- принцип поддержания игровой атмосферы;

- принцип взаимосвязи игровой и неигровой деятельности;

- принципы перехода от простейших игр к сложным игровым формам

1. **Подведение итогов игры**. В соответствии с указанными заранее правилами вмести с учащимися, подводим итог игры, определяем победителей, в качестве жюри привлекают детей, которые по состоянию здоровья не могут в данной игре принимать участие.

При проведение игр обязательно ставлю перед собой следующие задачи:

1.Опираться на достижения предыдущего возраста;

2.Стремиться мобилизовать потенциальные возможности конкретного возраста;

3.Подготовить почву для последующего уровня физической подготовленности учащихся;

4.Ориентироваться на зону ближайшего развития мотивов к учебной деятельности;

5.Главное, уважение к личности ребёнка, не убить интерес к работе, стремиться развивать его.

Результатом широкого применения игровых технологий на уроках физкультуры стало изменение отношения к предмету. Они является проверенным средством активизации двигательной деятельности на уроке физической культуры, за счёт подключения эмоций учащихся. Важным достоинством игрового метода является возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Применение игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию помогает сделать занятия более интересными. Обучающиеся всех возрастов, в работе с которыми регулярно использовались подвижные игры,  посещают уроки физкультуры регулярно и с удовольствием, а также умеют самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

**3.3. Разработка урока по теме: « Гимнастика с элементами акробатики»**

Тема урока: «Гимнастика с элементами акробатики».

Автор: Еркина Любовь Львовна.

Вид урока: формирование новых навыков и знаний на уроках гимнастики.

Тип урока: комбинированный

Метод обучения: ИКТ, словесный, наглядный, сравнительный

Форма организации познавательной деятельности: групповая, индивидуальная, фронтальная.

**Цель урока.**

Предметные: - формирование реализации новых способов действия;

- овладеть новыми навыками и умениями выполнения упражнений

- формировать умение работать самостоятельно

Межпредметные: - способствовать овладению навыком принимать и сохранять цели и задачи творческой деятельности.

- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия.

Личностные: - развивать мотивы учебной деятельности;

- приобрести навыки сотрудничества с учителем и учащимся.

**Задачи урока.**

Образовательные: - овладеть умениями качественного выполнения нового знания;

- умение применять разные виды упражнений в игре.

Развивающие: - умение повторять и выполнять показанные учителем упражнения;

Воспитательные: - воспитывать желание трудиться и познавать новое;

- воспитывать коммуникабельность в общении и обсуждениях по теме.

Проблемы, решаемые обучающимися:

- выбор упражнений;

- применение новых знаний (в играх)

Технологическая карта урока

Ход урока

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Мотивационно – проблемный этап (45 минут) | | | |
| 1 | Этапы урока | Деятельность учителя | Деятельность ученика | Формируемые УУД |
| **1** | **Подготовительный этап (9 мин.):**  **1. 1 Построение, приветствие, сообщение темы и задачи.**  **Ребята, мы сегодня с вами начнём урок с путешествия по тропинке, на которой остались следы. Скажите, движения каких зверей и птиц я изображаю, и как они называются?**  **(Демонстрация двигательных действий: ходьба на внешней стороне стопы; ходьба, перекатываясь с пятки на носок*; ходьба на носках),* но сначала надо пройти через мост –ходьба на равновесие, руки в стороны;**  **-следы медведя – ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе;**  **-следы тигра – ходьба, перекатываясь с пятки на носок;**  **-следы цапли – ходьба на носках.**  **Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? (профилактика плоскостопия)**  **Сейчас мы выполним перестроение в круг, и я вас научу играть в**  **подвижную игру «Затейники»:**  **По считалке выбирают затейника. Взявшись за руки, все участники игры,** **движутся по кругу и проговаривают: Ровным кругом друг за другом  Мы идем за шагом шаг.  Стой на месте, дружно вместе делаем вот так…. После слов "Стой на месте" ребята останавливаются, разнимают руки и ждут движения затейника. Затейник показывает какое-нибудь движение, и все повторяют его.**  **Ребята, а зачем мы с вами выполняли упражнения?** | Организация обучающихся на урок.  Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.  Соблюдать интервал.  Закрепление знаний по двигательным действиям  Научить играть  новую подвижную игру, с элементами ОРУ | Построение в одну шеренгу.  Активное участие в диалоге с учителем.  Повторяют за педагогом и запоминают.  Придумывают упражнения для разминки на все группы мышц.  Отвечают на поставленный вопрос. | Постановка учебной цели занятия (Р)  Умение правильно выполнять двигательное действие(Р)  Умение организовать собственную деятельность (Р)**.**  Умениераспознавать и называть двигательное действие(Пр)  Понимание необходимости выполнения упражнений для предупреждения плоскостопия (л).  Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения подвижной игры(К)  Запомнить упражнения  (ПР)  Умение видеть и чувствовать красоту движения (Л) |
| **2** | **Основной этап (22мин).**  **1. Ребята, сейчас мы поиграем в *подвижную игру «* Совушка», а вначале повторим положения: упор присев и группировка в присяде(демонстрация учителем двигательных действий, дети называют).**  **Игроки на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде.**  **По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т. д.**  **По второму сигналу: «Ночь наступает, всё** **замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал (упор присев или группировка в приседе).**  **«Совушка» выходит на охоту. Заметив ошибку игрока, она её исправляет.**  **Затем «Совушка» опять возвращается в своё гнездо, и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.**  2.**Повторение группировок**  **(работа парах)**  **а)сидя;**  **б) лёжа).**  **Перекатов(вперёд, назад, в сторону).**  **а) «Жучки»**  **Из группировки сидя перекат назад и вперёд и назад 2-3 раза, затем перекат вперёд в группировку сидя.**  **б ) «Ванька-встанька»**   * **Из группировки в приседе,**   **перекат назад и вперёд в группировку в приседе.**   * **Из упора присев, перекат назад и вперёд в группировку сидя.**   **в) «Брёвнышки»**  **Перекат в сторону (на живот) и назад (на спину).**  **3.*Эстафета «Сквозь обруч»***  **Игроки встают в затылок друг другу. Перед каждой командой лежит обруч. По сигналу первые игроки бегут к обручу, пролезают через него и бегут обратно. Следующий игрок выполняет то же самое и т. д.** | Закреплять знаний по двигательным действиям и исходным положениям,  Соотносить задания учителя с двигательными действиями учеников.  Развитие умения давать оценку двигательным действиям.  Создание ситуации эмоциональной разрядки.  Развивать быстроту и ловкость. | Дети показывают нужные положения и начинают играть соблюдая правила.  Водящий оценивает выполнение заданного положения, дети активно играют, соблюдая правила. | Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (Л).  Умение технически правильно выполнять двигательное действие (Р).  Умение активно включаться в коллективную деятельность (Л).  Умение проявлять дисциплинированность (Л)  Умение давать оценку двигательным действиям партнёра (Р)  Умение выявлять ошибки при выполнении перекатов и группировок(Р)  Умение работать в парах (К)  Умение организовать собственную деятельность (Р)  Умение работать в команде(К)  Уважительное отношение к противнику(Л) |
| **3** | **Заключительный этап (4 мин).**  **Упражнение на осанку**  **Ученики встают к стенке и мешочек с песком фиксируют на голове так, чтобы он не упал.**  **Построение.**  **Подведение итогов урока.**  **Д/з** | Отметить отличившихся ребят.  Составить комплекс утренней гимнастики для формирования правильной осанки из 5-6 упражнений | Ученики встают к стенке и мешочек с песком фиксируют на голове так, чтобы он не упал. | Умение выполнять упражнения по укреплению осанки (Р)  Умение организовывать коллективную совместную деятельность (К).  Умение применять полученные знания в организации режима дня(Р). |

**4.**

Заключение

В общеобразовательной школе закладываются основы гуманитарной, естественнонаучной и технологической культуры молодежи, определяющей потенциал старны, который должен обладать достаточно высоким и разносторонним образованием. В документах ЮНЕСКО кратко сформулированы задачи общего образования в XXI веке:

- научить учиться (учиться познавать);

- создавать (практическая направленность обучения

- научить жить (культура дома, здоровый образ жизни);

- научить жить вместе (культура человеческих отношений), которые вошли во ФГОС второго поколения.

Формирование универсальных учебных действий: личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных в образовательном процессе осуществляются на уроках физической культуры и особенно на уроках гимнастики т.к. повышается интерес и желание заниматься творчески.

В каждой школе есть учащиеся заинтересованные занятиями физической культуры, на уроках. Отсюда можно выделить основную цель: формирование УУД и индивидуализация обучения учащихся через самореализацию творческой проектной деятельности.

Чтобы занятия были более эффективными и разнообразными необходимо применять игровой метод обучения т.к. он позволяет повысить мотивацию, учитывать особенности, способности и интересы каждого ученика индивидуально.

В данном мною уроке «Применение игрового метода на уроках гимнастики» учащиеся с огромным желанием обучаются основам гимнастики, элементам акробатики.

Из технологической карты проведения урока «Применение игрового метода на уроках гимнастики» проработаны формирования УУД по всем этапам занятия, отражены задачи и цели, соответствующие ФГОС второго поколения. Проработаны темы по роли ДПИ в физическом воспитании учащихся по игровому подходу.

5.

Список литературы

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 г.)

2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура. – М., 2011.

3. Анатомия человека: Учебное пособие / В. Г. Николаев и др. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2014.

4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. - Владос., 2012.

5. Физическая культура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. - М., 2014

6. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011

7. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2013.

8. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2012.

9. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2012.