

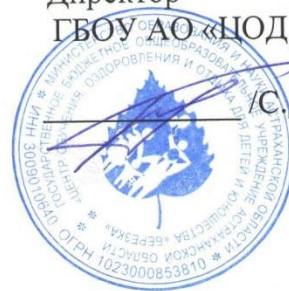
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ «ЦЕНТР ОБУЧЕНИЯ, ОЗДОРОВЛЕНИЯ
И ОТДЫХА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «БЕРЕЗКА»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
ГБОУ АО «ЦОД «БЕРЕЗКА»
Протокол № 01
От «25» 02 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГБОУ АО «ЦОД «БЕРЕЗКА»




С.Д. Дахин /

Рабочая программа
дополнительного образования
« Я – спортсмен »
возраст обучающихся 7-17 лет

Составила:

инструктор по физической
культуре и спорту

С.М. Ковалева /  /

г.Астрахань 2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей 7-17 лет, разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом МОиН РФ от 06.10.2013г. № 373, изменениями, внесёнными в ФГОС НОО, утверждёнными приказом МОиН РФ от 26.11.2013г. № 1241.

Форма обучения – очная.

Нормативный срок обучения –14 часов.

Обучение осуществляется на русском языке. Программа включает в себя обобщенный курс по предметам: физическая культура, ОБЖ. Прохождение практики не предусмотрено.

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не предусмотрено.

Целью учебной программы по физической культуре является:

1. Формирование у занимающихся основ здорового образа жизни.
2. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

Предметные:

- Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

Личностные:

Формирование

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- познавательных интересов.

Развитие:

- мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- творческих возможностей отдыхающих детей.

Метапредметные:

Овладение

- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- способностью принимать и сохранять цели и задачи образовательной деятельности, поиска средств её осуществления;
- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием .

Умение

- определять общую цель и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Общая характеристика .

Кружок «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Важнейшим требованием поведения занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к занимающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Особенности преподавания .

Особенностью данной программы образовательной области “Физическая культура” является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями воспитанников; материально-технической оснащённостью образовательного процесса.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2013 г. №373) данная рабочая программа для детей 7-17 лет направлена на достижение учащимися личностных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать активную жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебно-тематический план.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по физической культуре для учеников 1-11 классов.

№ / п/п	Разделы учебной программы	Количество часов.
1.	Вводное занятие: ТБ, основы знаний о физической культуре.	в процессе занятий
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Каждое занятие
3.	Легкая атлетика	4
4.	Гимнастика с элементами ОФП	2
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	2
6.	Подвижные игры, развивающие физические качества.	3
7.	Подвижные игры, развивающие интеллектуальные способности.	2

Общеразвивающие упражнения:

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
- Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).
- Упражнения на формирование осанки и укрепление мышц стопы.
- Система упражнений с большими и малыми мячами, которая составляет своеобразную «школу мяча».
- Упражнения для развития дыхания
- Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики:

- Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке, перекуты, стойка на лопатках.
- Гимнастические упражнения прикладного характера; передвижение по гимнастической стенке.

- Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по гимнастической скамейке с предметами.

Легкая атлетика:

- Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, из разных исходных положений; челночный бег; высокий и низкий старт с последующим ускорением.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.
- Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры:

В начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника:

- Развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.
- Развитие творчества, воображения, внимания,
- Воспитание инициативности, самостоятельности действий,
- Выработку умения выполнять правила общественного порядка.
- **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- **На материале лёгкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- **Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты:** «Утки-охотники», «Салки-догонялки», «У медведя во бору», «Зов джунглей», «Карлики-великаны», и т.д..

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры.

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

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

План занятий по физкультуре для младших школьников.

Цели: Обучение новым упражнениям и играм.

Совершенствование навыков и умений, полученных на занятиях в школе.

Подготовка к общелагерным спортивным мероприятиям.

Воспитание морально-волевых качеств школьников через игру и задания.

Инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, стойки, скакалки, теннисные ракетки и шары, фитбольные мячи, гимнастические скамейки, обручи, пляжный набор, клюшки.

Ход занятия:

1. Построение. Постановка целей и задач занятия.
2. Разминка в движении и в беге. ОРУ.
3. Совершенствование ранее изученных элементов в игровой форме.
4. Обучение нового задания со спецификой вида спорта.
5. Развитие физических качеств через эстафеты и подвижные игры.
6. Игры и задания, способствующие развитию внимания.
7. Подведение итогов занятия, (мониторинг с детьми « Чему научились?», « Что нового вы хотите узнать на занятиях?»..т.д.).

Тематика каждого занятия:

1. ОФП.
2. Легкая атлетика.
3. Подвижные и спортивные игры.
4. Гимнастика.
5. Полосы препятствий.
6. «Зов джунглей».

Легкая атлетика: выполнение низкого и высокого старта, бег из различных исходных положений, челночный бег, эстафетный бег, бег на выносливость 6 мин., обучение метанию в вертикальную цель.

Спортивные игры: передачи мяча в парах, в движении, ведение мяча с различными заданиями, броски в кольцо, подвижные игры и задания характерные для баскетбола (выполняется волейбольными мячами).

Гимнастика: передвижения по гимнастической скамейке, упражнения на гимнастических скамейках и ковриках, упражнения на гибкость, выполнение

упражнений с предметами, различные перестроения, разучивание гимнастических комбинаций. Строевые приемы в игровой форме.

Урок эстафет: совершенствование полученных навыков и умений по различным видам спорта, через эстафеты и задания.

Зов джунглей: выполнение физических упражнений в игровой форме, совершенствование знаний из предмета «Окружающий мир».

ОФП: развитие физических качеств с учетом возрастных особенностей школьников через игру и эстафеты.

Подвижные игры: сплочение детского коллектива, выявление лидерских качеств каждого ребенка, развитие интеллектуальных способностей.

Соревнования для воспитанников на смену (21 день):

1. Квест «Быстрее! Выше! Сильнее!»
2. Турнир по шашкам.
3. Личное первенство по ОФП.
4. Зов джунглей.
5. Соревнования по пионерболу.
6. Соревнования по дартсу.
7. Соревнования по метанию.
8. Соревнования по стритболу.
9. Личное первенство по плаванию.
10. Легкоатлетическая эстафета.
11. Соревнования по перетягиванию каната.
12. Соревнования по футболу.
13. Соревнования по спортивному ориентированию.
14. Спортивные полосы препятствий
15. Интеллектуальная викторина «О спорт, ты мир!»
16. Эстафеты на воде.
17. Личное первенство по армрестлингу.
18. Соревнования по настольному теннису.
19. Веселые старты.
20. Соревнования по бадминтону.
21. Подведение итогов.

Дата: **Место проведения:** спортивный зал.

Оборудование: свисток, стойки и эстафетные палочки.

Задачи: Совершенствование выполнения низкого и высокого старта.

Обучение челночному бегу 3*10. Развитие координационных способностей.

№	Содержание урока	Дозировка	Общие методические указания
	Подготовительная часть	8-10 мин.	
1.	Построение. Приветствие учащихся. Сообщение задач урока.		Настроить внимание учащихся на работу.
2.	Разминка в ходьбе и беге: обычная ходьба, на носках, на пятках, внешняя сторона стопы, ходьба выпадами, медленный бег, приставным шагом, бег с подскоками.		Добиваться правильного выполнения с помощью показа.
3.	ОРУ на все мышечные группы.		Подготовить организм учащихся к основной нагрузке. Своевременное исправление технических ошибок.
	Основная часть урока	25-30 мин.	
1.	Выполнение низкого и высокого старта.		Спросить у детей на какие команды выполняется данное действие.
2.	Подвижная игра «Догони!»		Следить за выполнением команд, стимулировать ребят за правильное выполнение игры.
3.	Обучение челночному бегу с эстафетной палочкой.		Обратить внимание на выполнение остановок, разучить действие поэтапно.
4.	Закрепить новое задание через подвижную игру «Кто быстрее»		Проанализировать с ребятами игру, указать на правильные действия учащихся.
	Заключительная часть урока	5 мин.	
1.	Спокойная ходьба. Подвижная игра на внимание «Вызов номеров»		Снизить физическое и эмоциональное напряжение у

Подведение итогов занятия.	учащихся.
----------------------------	-----------

Конспект занятия по физической культуре для начальной школы по ОФП.

Дата: **Место проведения:** спортивный зал.

Оборудование: свисток, стойки, скакалки, рулетка для прыжков.

Задачи: Мониторинг учащихся по физической подготовке.

Развитие физических и морально-волевых качеств.

№	Содержание урока	Дозировка	Общие методические указания
	Подготовительная часть	8-10 мин.	
1.	Построение. Приветствие учащихся. Сообщение задач урока.		Настроить внимание учащихся на работу.
2.	Разминка в ходьбе и беге: обычная ходьба, на носках, на пятках, внешняя сторона стопы, ходьба выпадами, медленный бег, приставным шагом, бег с подскоками.		Добиваться правильного выполнения с помощью показа.
3.	ОРУ на все мышечные группы.		Подготовить организм учащихся к основной нагрузке. Своевременное исправление технических ошибок.
	Основная часть урока	25-30 мин.	
1.	Выполнение прыжков на скакалке 2 подхода по 30 сек.		Прыжки выполняются произвольно не на скорость.
2.	Подвижная игра «Лягушка»		Научить координационно выполнять толчок и приземление на всю стопу.
3.	Бег 3*10, прыжок в длину с места на результат		Обратить внимание на выполнение остановок, показать положение рук и корпуса при выполнении заданий.
4.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (девочки упор о скамейку)		Объяснение и показ правильного

			выполнения, проделать задание через подводящие упражнения.
	Заключительная часть урока	5 мин.	
1.	Спокойная ходьба. Подвижная игра на внимание «Карлики-великаны» Подведение итогов занятия.		Похвалить ребят за старание и правильное выполнение. Дать рекомендации по устранению ошибок.

Конспект занятия по физической культуре для начальной школы по подвижным и спортивным играм.

Дата: **Место проведения:** спортивный зал.

Оборудование: свисток, стойки, мячи волейбольные и баскетбольные.

Задачи: Обучение передач мяча в парах, броски в цель, разновидности ведения.
Развитие координационных способностей.

№	Содержание урока	Дозировка	Общие методические указания
	Подготовительная часть	8-10 мин.	
1.	Построение. Приветствие учащихся. Сообщение задач урока.		Настроить внимание учащихся на работу.
2.	Разминка в ходьбе и беге: обычная ходьба, на носках, на пятках, внешняя сторона стопы, ходьба выпадами, медленный бег, приставным шагом, бег с подскоками.		Добиваться правильного выполнения с помощью показа.
3.	ОРУ на все мышечные группы.		Подготовить организм учащихся к основной нагрузке. Своевременное исправление технических ошибок.
	Основная часть урока	25-30 мин.	
1.	Выполнение передач двумя руками от груди, из-за головы, от плеча правой рукой (левой), с отскоком о пол на месте (затем в движении).		Обратить внимание на работу кисти и перестановку ног во время передач

2.	Подвижная игры «Посиделки», «Змейка».		Следить за правильным выполнением, стимулировать ребят за правильные броски и передачи.
3.	Подвижная игра «Движущая цель»		Броски выполнять произвольно, с обручем можно передвигаться. Засчитывается прямое попадание.
4.	Игра «Пионербол»		Научить перебрасывать мяч через сетку, ловить, играть на 3 передачи с трех шагов. Проанализировать с ребятами игру.
	Заключительная часть урока	5 мин.	
1.	Спокойная ходьба. Подвижная игра на внимание «Запрещённые движения» Подведение итогов занятия.		Снизить физическое и эмоциональное напряжение у учащихся. Беседа о правилах игр.

Конспект занятия по физической культуре для начальной школы по совершенствованию двигательных качеств (полоса препятствий).

Дата: **Место проведения:** спортивный зал.

Оборудование: свисток, стойки, эстафетные палочки, скамейки, обручи, мячи.

Задачи: Совершенствование ранее изученных приемов и заданий на предыдущих уроках. Научить работать в команде. Комплексное развитие физических качеств.

№	Содержание урока	Дозировка	Общие методические указания
	Подготовительная часть	8-10 мин.	
1.	Построение. Приветствие учащихся. Сообщение задач урока.		Настроить внимание учащихся на работу, поставив задачу о зачете изученных элементов.
2.	Разминка в ходьбе и беге: обычная ходьба, на носках, на пятках, внешняя сторона стопы, ходьба выпадами, медленный		Добиваться правильного выполнения с помощью показа.

	бег, приставным шагом, бег с подскоками.		Нагрузка низкая т.к. основная работа на препятствиях.
3.	ОРУ на все мышечные группы.		Подготовить организм учащихся к основной нагрузке. Своевременное исправление технических ошибок.
	Основная часть урока	25-30 мин.	
1.	<u>Задание 1</u> : подтягивание на скамейке, прыжки в обручи, назад возвращаются бегом		Детально показывать правильное выполнение заданий, по ходу выполнения сразу обращать внимание ребят на ошибки...
2.	<u>Задание 2</u> : ходьба по узкой стороне скамейки, пролезть в обручи, назад возвращаются бегом		Шаги выполнять не спеша, стараться держать равновесие. Обруч сверху вниз.
3.	<u>Задание 3</u> : бег по скамейке, прыжки на скакалке (10 раз), назад возвращаются бегом по скамейке.		Обратить внимание на выполнение прыжков, скакалку не следует бросать.
4.	<u>Задание 4</u> : кувырок (либо проползти по пластунски), ведение мяча к кольцу, бросок в щит, назад с ведением мяча, оставить у отметки и передать эстафету.		Кувырок выполнять с группировкой. На шею не опираться, ползти, стараясь не поднимать таз от ковра. После броска мяч необходимо поймать и с помощью ведения вернуться к отметке.
	Заключительная часть урока	5 мин.	
1.	Спокойная ходьба. Подвижная игра на внимание «Утки-охотники» Подведение итогов занятия.		Проанализировать с детьми важность эстафет и взаимовыручки в команде.

Спортивно – развлекательные эстафеты «Зов джунглей»

Цель:

Расширить кругозор младших школьников в области окружающего мира.

Гармоничное развитие всех физических качеств.

Воспитание морально-волевых качеств, умение работать в команде.

Пропаганда ЗОЖ и активного отдыха среди младших школьников.

Ход мероприятия:

1. Построение и приветствие команд.
2. Команды представляют свое название, девиз и эмблему.
3. Разминка.
4. Беседа с ребятами о хищных и травоядных животных.
5. Краткое объяснение условий конкурса. Команды занимают свои места.
6. После каждой пройденной эстафеты ребята отвечают на вопросы из окружающего мира.
7. Показ эстафеты с точным объяснением.

Эстафеты:

1. « Быстрые охотники » (эстафета с костью и бананами)
2. « Пингвины » (прыжки в мешках или с мячом в ногах)
3. « Запасливые белки » (накидать как можно больше тарелок в обруч)
4. « Кенгуру » (прыжки с двух ног в обручи, назад бегом)
5. « Веселые мишки » (ведение фитбольного мяча змейкой)
6. « Змей » (подтягиваются на скамейке, затем через тоннель, оббегают стойку и ползут назад)
7. « Хомяки » (капитан команды стоит с ловушкой, участники на определенной линии бросают мяч, а «хомяку» нужно наловить как можно больше мячей от своих игроков)
8. Подвижная игра « Утки и охотники »

После каждой эстафеты подводиться итог. Чья команда быстро и безошибочно выполнила задание, получают свою заслуженную кость или банан.

Следовательно, победитель определится по наибольшему количеству бананов или костей. Подведение итогов игры.

Вопросы:

1. Чем питаются хищники?
2. Что делает медведь зимой? Почему?
3. Чем питаются травоядные животные?
4. Что такое живая и неживая природа?
5. Назовите не ядовитые растения.
6. Какие ядовитые грибы вы знаете?
7. Каких диких животных вы знаете?

8. Назовите времена года и их отличия между собой.
9. Когда бывает самый длинный день и короткая ночь?
10. Какого числа бывает самая длинная ночь и короткий день?

Перечень оборудования и наглядных пособий:

- Стойки.
- Пляжный набор.
- Коврики гимнастические.
- Скамейки гимнастические.
- Комплект теннисного набора.
- Мячи: баскетбольные, волейбольные, резиновые.
- Скакалки.
- Обручи пластиковые.
- Канат.
- Контейнер с комплектом игрового инвентаря.
- Карточки с загадками.

Список литературы:

1. О. С. Макарова «Игра. Спорт. Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2009)
2. «Игровые формы физических упражнений». Автор-составитель С. А. Авилова, Т. В. Калинина. (Волгоград: Учитель, 2008)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы» (-М.: ВАКО, 2009)
4. Коркин В.П. Акробатика для школы. М.; Физкультура и спорт 1974.
5. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2010.
6. Физкультура И. И. Должиков. Москва 2004 год;

7. Развитие физических способностей детей И. М. Бутин, А. Д. Викулов, Москва 2008;
8. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2009;
9. Методика преподавания физической культуры, Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик, Москва 2011 год.
10. Вестник образования. Тематическое приложение. - № 2. - 2005.
11. Погадаев Г.И., Артеменко О.И., Цехмистренко Т.А. Использование народных игр на уроках физической культуры . Москва 2003.