**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Самарской области Департамент образования городского округа Самара МБОУ лицей «Технический» г.о. Самара

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | ПРОВЕРЕНО | УТВЕРЖДЕНО |
| методическим объединением | Заместитель директора | Директор лицея «Технический» |
| учителей начальных классов |  | C:\Users\Секретарь\Desktop\NEW\Подпись.jpg |
| С.А.Краснова | В.Б. Ханбекова | И.А.Бочков |
|  |  | Приказ № |
| Протокол №1 | "28 " августа 2022 г. | от "29" августа 2022 г. |
| от "26 " августа 2022 г. |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

# Курса внеурочной деятельности

**«Динамическаая пауза»**

(для 1 классов образовательных организаций)

Составитель программы: Мельникова Т.В.

Самара 2022

**Рабочая программа**

**«Динамическая пауза» 1 класс.**

**1.Пояснительная записка**

Программа по курсу внеурочной деятельности разработана на основании:

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации **№ 286 от 31 мая 2021 г.)**
3. ООП НОО МБОУ лицея «Технический» г.о. Самара
4. «Положения о рабочей программе учебного предмета и курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования МБОУ лицея «Технический» г.о. Самара»

Программа курса «Динамические паузы» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что подвижные игры направленны 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.

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.

Курс «Динамическая пауза» не предназначен для решения задач физического совершенствования, а носит, 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 цикличных занятий по скользящему графику.

Ведение курса «Динамические паузы» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку уроки физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, 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 «Динамические паузы» 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;
* ведение закаливающих процедур;
* укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* 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.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

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

4Демонстрационные

# Формы и методы реализации программы

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

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;

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.

# Сроки реализации программы.

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю.

Рабочая программа внеурочной деятельности интегрированного курса

«Динамическая пауза» составлена согласно требованиям СанПиНа, годового календарного графика МБОУ лицея «Технический» и составляет 66 часов. (33 нед. х 2 ч.= 66 ч.)

# Форма аттестации

Реализация данной программы не предполагает прохождение обучающимися промежуточной и итоговой аттестации

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения внеурочного «Динамическая пауза» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

# Патриотическое воспитание:

* ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

# Гражданское воспитание:

* представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

# Ценности научного познания:

* знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
* познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
* познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
* интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

# Формирование культуры здоровья:

* осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

# Экологическое воспитание:

* экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
* экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1. **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

* ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
* выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
* моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, игр;
* устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
* приводить примеры и осуществлять демонстрацию изученных подвижных игр;
* формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
* овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
* использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
* использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

1. **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

* вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
* описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
* строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
* организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
* проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
* продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

1. **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

* оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
* контролировать состояние организма на занятиях и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
* предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
* проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
* осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

# 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, утренняя 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.

**Тематическое планирование**

**по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во практических часов** |
| 1 | Вводный урок. Игра с элементами ОРУ  "Класс, смирно!" | 1 |
| 2 | Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное  движение" | 1 |
| 3-4 | Игры с бегом: "Конники - спортсмены",  "Гуси - лебеди" | 2 |
| 5-6 | Игры с прыжками "Попрыгунчики-  воробушки". Разучивание и закрепление | 2 |
| 7-8 | Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -  разучивание. | 2 |
| 9-10 | Игры с прыжками:  "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание | 2 |
| 11-12 | Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп"  разучивание | 2 |
| 13-14 | Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки  с мячом"-разучивание | 2 |
| 15-16 | Игры с обручами: "Упасть не давай",  "Пролезай - убегай" -разучивание | 2 |
| 17-18 | Игры с мячом:  "Кто дальше бросит", "Метко в цель" | 2 |
| 19-20 | Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",  Национальная игра "В раю оленьих троп" | 2 |
| 21-22 | Игры в снежки: "Защитники крепости",  "Нападение акулы" | 2 |
| 23 | "Быстрые упряжки"  «Мяч соседу» | 1 |
| 24-25 | Игры на санках. "На санки",  "Гонки санок" | 2 |
| 26-27 | Игры на санках "Трамвай"  "Пройди и не задень" | 2 |
| 28-29 | Игры у гимнастической стенки:  "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание | 2 |
| 30 | Эстафета с лазаньем и перелезанием. | 1 |
| 31-32 | Игры у гимнастической стенки –повтор  Игра «Угадай чей голосок» | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 33-34 | Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание | 2 |
| 35-36 | Игры с лентами (веревочкой):  Поймай ленту", Удав стягивает кольцо- разучивание | 2 |
| 37-38 | Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-  "Быстрый олень: прыжки через нарты. | 2 |
| 39-40 | Игры у гимнастической стенки – по  выбору детей., игры: «Карусель», «Замри» | 2 |
| 41-42 | Игры с бегом:  "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание | 2 |
| 43-44 | Игры с бегом:  "Два Мороза", "Гуси-лебеди" | 2 |
| 45-46 | Игры с мячом  (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание | 2 |
| 47-48 | Игры с мячом:  "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему | 2 |
| 49-50 | Игры с мячом: "У кого меньше мячей",  "Мяч в корзину" | 2 |
| 51-52 | Игры-эстафеты с бегом и мячом | 2 |
| 53-54 | Игры с прыжками:  "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор. | 2 |
| 55-56 | Игры с бегом:  "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор | 2 |
| 57-58 | Игры с обручами: "Упасть не давай",  "Пролезай - убегай"-повтор | 2 |
| 59 | Игра-соревнование "Веселые старты" | 1 |
| 60-61 | Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):  "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор. | 2 |
| 62-63 | Игры с элементами прыжков в длину:  "Через ручеек"-повтор. | 2 |
| 64-65 | Игры с элементами ОРУ: "Совушка" -  "Перемена мест", повторение, | 2 |
| 66 | "День и ночь! –  «Пустое место»,  «Юла» | 1 |

**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 «День - ночь», «Два мороза», «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», «Попрыгунчки - воробышки», «Запрещенное движение», «Гуси - лебеди».

* 1. 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»,

«Ручеек», «Успей занять место»

* 1. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Юла», «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 чередующийся 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.

* 1. 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.

# Список литературы:

* Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания .
* учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2020г
* А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном

процессе. [http://www.schoolexpert.ru](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.schoolexpert.ru&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGkjQCKmGuTLiWUEkTanNkX6bXKUA)

* [Артем Патрикеев](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/10/20/programma-dinamicheskie-pauzy) Подвижные игры. 1-4 классы [ВАКО.](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.ozon.ru%2Fcontext%2Fdetail%2Fid%2F1210062%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFA-y-Q4Fac_OHljtkc4MbBHUfPNw) 2020г
* М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2020 г