

**Муниципальное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 г. Грязи
Грязинского муниципального района Липецкой области**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета
Протокол от 30.08.2020 г. № 1



И. ВЕРЖДАК
Директор МБОУ СОШ №6
Г.М. Новикова
Приказ от 01.09.2020 г. № 120

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»**

Возраст обучающихся: 11- 13 лет
Срок реализации программы: 1 год
Составитель:
Кузнецов Дмитрий Сергеевич
педагог дополнительного образования
Квалификационная категория: первая

г. Грязи – 2020г.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» (далее Программа) реализуется в рамках естественнонаучной направленности. Программа построена на принципах развивающего обучения, предполагающего формирование у обучающихся умения самостоятельно мыслить, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи.

Новизна программы заключается в том, что составлена она на основе подвижных игр направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости). Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Актуальность дополнительной программы

Данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

Отличительные особенности. В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр. При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься ОФП. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является: 1. Создание условий для развития личности занимающихся. 2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля. 3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности. 4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений. 5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Целесообразность - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Организация образовательного процесса

Срок реализации Программы – 1 год

Занятия проходят 2 раза в неделю. Формы занятий – теоретические, практические.

Организация образовательного процесса дополнительной общеразвивающей программы «ОФП» осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком МБОУ СОШ №6 г.Грязи 2020-2021 учебный год.

Срок освоения программы 1 год

Срок реализации Программы – 1 год

Занятия проходят 1 раза в неделю по 2 часа.

Регламентирование образовательного процесса на день

Начало занятий – 14:00 час окончание – 16.00 час, согласно расписания занятий творческих объединений, утверждённого директором.

Продолжительность занятий: 1 час 20 минут, перерыв – 10 минут, до 15 человек.

Формы обучения и виды занятий

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники; - соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, согласно расписанию занятий на учебный год. Количество часов в неделю – 2 часа.

Регламентирование образовательного процесса на день

Начало занятий – 14:00, окончание – 16:00, согласно расписания занятий творческих объединений, утверждённого директором.

Продолжительность занятий: 40 мин, перерыв – 10 минут,

Наполняемость групп: до 15 человек.

1.2 Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

- *Образовательных:*
 - Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
 - Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- *Воспитательных:*
 - Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.
- *Оздоровительные:*
 - Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
 - Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
 - Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
 - Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
 - Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14г. № 1726-р);
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (Постановление Правительства РФ от 23.05.2015 г. №497);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г.);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41);
- [Распоряжение администрации Липецкой области от 12 апреля 2018 года №187-р](#) «О реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» в Липецкой области;
- [Приказ УОиН от 16.04.2018 №450](#) «Об утверждении концепции персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Липецкой области»;
- [Приказ УОиН от 17.04.2018 №454](#) «Об утверждении плана мероприятий "дорожная карта" по внедрению персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальных районах (городских округах) Липецкой области»;
- Устав МБУ ДО ЦРТДЮ;
- Календарный учебный график МБОУ СОШ №6 г.Грязи на 2020-2021 учебный год;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБОУ СОШ №6 г.Грязи;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБОУ СОШ №6 г.Грязи.

1.2 Содержание программы.

**Учебный план
образовательной программы «ОФП»**

| №п/п | Название модуля | Количество часов | Форма промежуточной аттестации |
|------|-----------------|------------------|--------------------------------|
| 1. | ОФП | 10 | |
| 2. | Лёгкая атлетика | 25 | |
| 3. | Спортивные игры | 25 | |
| 4. | Лыжный спорт | 8 | |
| | Итого | 68 | |

| № | Учебные разделы и содержание темы | Характеристика видов деятельности учащихся | Кол-во часов |
|---|---|---|--------------------|
| 1 | <p><u>Теоретические сведения</u> История создания игры волейбол. Достижения российских команд. Амплуа игроков. Технические действия и правила игры.</p> <p>Физическая культура и спорт.</p> <p>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.</p> <p>Техника безопасности, правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.</p> | <p><u>Знать</u> историю возникновения игры волейбол, достижения российских команд, ведущих игроков. <u>Знать</u> правила игры.</p> <p><u>Знать</u> значение в жизни человека физической культуры и спорта</p> <p><u>Знать</u> о гигиене, предупреждении травм и врачебном контроле.</p> <p><u>Знать</u> технику безопасности, правила соревнований, места занятий, оборудование и инвентарь.</p> | В процессе занятий |
| 2 | <p><u>Пионербол с элементами волейбола</u> Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.</p> <p><u>Общefизическая подготовка</u> Упражнения разносторонней направленности, комплексы для групп мышц.</p> <p><u>Специально физическая подготовка</u> Прыжки, наскоки, выпрыгивания, перекаты, падения</p> | <p><u>Организовывать</u> совместные занятия волейболом со сверстниками. <u>Описывать технику</u> игровых действий и приемов. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий и приемов, Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <i>использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</i> <u>Знать</u> комплексы ОРУ. <u>Уметь</u> самостоятельно проводить разминку.</p> <p><u>Научиться</u> выполнять специальные физические упражнения, составлять и проводить разминку.</p> | В процессе занятий |
| 3 | Итого | | 68 |

1.4. Планируемые результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Учащиеся смогут:

- допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;
- учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- контролировать действия партнёра.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

В результате занятий по предложенной программе учащиеся получают возможность:

- развивать физические способности, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Учебно-тематический план.

- Вводное занятие. План работы. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.
- Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
- Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.
- Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.
- Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.
- Контрольные упражнения и спортивные соревнования (согласно плану спортивных мероприятий).

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

| | |
|---------------------------|---------------|
| Начало учебного года | 01.09.2020 г. |
| Окончание учебного года | 31.05.2021 г. |
| | |
| Количество учебных недель | 34 |
| Количество учебных дней | 34 |
| Каникулы | - |

2.2 Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение:

| № | Наименование оборудованных кабинетов | Перечень имеющегося оборудования | Количество штук |
|---|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------|
| 1 | Спортивный зал | Волейбольные стойки | 2 |
| | | Волейбольная сетка | 1 |
| | | Волейбольные мячи | 15 |
| | | Маленькие мячи | 15 |
| | | Скакалки | 15 |
| | | Гимнастические маты | 9 |
| | | Набивные мячи | 5 |
| | | Лыжи (комплект) | 15 |
| | | Баскетбольные мячи | 15 |
| | | Футбольные мячи | 5 |

Перечень необходимого наглядного, дидактического и раздаточного материалов.

Наглядный материал:

- Карточки-задания;
- Волейбольные мячи
- Маленькие мячи
- Набивные мячи
- Баскетбольные мячи
- Футбольные мячи
- Скакалки
- Гимнастические маты

Квалификационные требования к квалификации педагога

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации обучающихся:

- практическая работа;
- сдача спортивных нормативов;

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- тестирование;

Формы демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Практическая работа №1 «Верхняя передача мяча двумя руками»

Учащимся для проведения практической работы понадобится взять мячи. Исходная позиция — стоя ровно, на присогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях.

1. Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.

2. Подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.

3. Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.

Практическая работа №2 «Нижний приём мяча двумя руками»

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом:

1. Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.
2. Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Практическая работа №3 «Нижняя подача мяча»

1. *Положение ног и туловища:* Поставьте ноги на ширине плеч. Выдвиньте левую ногу вперед (у левой выдвигается правая нога), а после согните ноги, находясь в полу приседе. Теперь вы устойчиво стоите на ногах и обладаете достаточно подвижностью, чтобы сориентироваться, если неудачно подбросите мяч. Верхнюю часть туловища направьте немного вперед, чтобы повысить вероятность попадания мяча в площадку.

2. *Кисть:* При выполнении нижней подачи в волейболе требуется сжать кисть в кулак. Большой палец отведите в сторону. Если он располагается сверху кулака, то траектория мяча окажется непредсказуемой, и он улетит в аут. Рекомендуется образовать ровную плоскость кулака, поскольку удар приходится именно на эту часть.

3. *Положение рук:* При выполнении подачи рука должна двигаться параллельно полу. Вторым условием является соблюдение прямой линии, начиная с момента замаха и заканчивая маховым движением в сторону площадки. Подача под заднюю линию выполняется при отведении руки до уровня плеч.

Амплитуда движений руки позволит регулировать дальность полета мяча. Если вы желаете направить мяч на трехметровую линию, то отведите руку на 90 градусов (перпендикулярно площадке).

4. *Подбрасывание мяча :* Перед тем как начать подавать закрепостите руку. Для успешного ввода мяча в игру требуется, чтобы рука была прямой. Бросок мяча осуществляется на высоту не более 20 сантиметров. Ориентиром послужит грудная клетка. Игрок должен подбрасывать мяча на уровне этой части тела.

5. *Подача:* Маховые движения рукой необходимо производить плавно. Когда рука доходит до уровня пояса (при условии согнутых ног и наклона туловища вперед) требуется остановить движение руки, иначе мяч попадет в потолок.

Практическая работа №3 «Верхняя прямая подача мяча»

1. *Занять позицию.* Если правша, левая нога впереди. Если левша — правая. Вес тела должен быть перенесен на опорную ногу. На правую — если вы правша, на левую — если левша. Ноги на ширине плеч. Выпрямите корпус на одну линию с ногами. Вы должны смотреть ровно на площадку — таким образом мы задаем направление мячу.

2. *Подготовить мяч для удара.* Вытянуть прямую руку с мячом вперед примерно на уровень подбородка. Держать зрительный контакт с мячом. Бьющая рука заведена за спину и согнута под углом 45 градусов. Осанка ровная, плечи распрямлены. Мяч лежит ровно на ладони.

Важно! Не делать лишних движений при замахе! Чем больше таких движений, тем больше вероятность ошибки. Кисть не оттопырена, а продолжает руку перпендикулярно полу!

3. *Прицелиться.* Оценить ситуацию на площадке: какие места наиболее уязвимые, куда стоит бить, а куда нет. Старайтесь не бить бездумно.

«Спортивные нормативы»

| № п/п | Упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
|-------|--------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |

| | | | | | | | |
|----|--|------|------|------|------|------|------|
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа 30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание \раз\ | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 4/9 \сек\ | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжки через скакалку 1 мин \раз\ | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м. \сек\ | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон \см\ | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища 1 мин \раз\ | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча 1 кг. \см\ | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

2.5 Методические материалы

Формы и методы выбраны в зависимости от возрастных особенностей детей, определяющих уровень образовательного, психического, физического развития ребёнка.

В процессе освоения учебного материала используются *методы обучения*:

- объяснительно-иллюстративный;
- словесно-дидактический (рассказ, объяснение, беседа, описание);
- наглядный метод упражнений;

методы воспитания:

- традиционный (убеждение, поощрение, пример);
- неформально-личностный (пример лично значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей и близких);
- рефлексивный (индивидуальные переживания, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).

Для развития двигательных способностей используются *методы*:

- стандартного упражнения;
- переменного упражнения;
- игровой и соревновательный.

2.6.Список литературы

Перечень учебной литературы:

- Примерная программа «Физическая культура» 5-9 классы под редакцией А.В. Матвеева Просвещение, 2012 г, Портных Ю.И.
- Спортивные игры. М., 1974, Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974