

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «РУХЛИВІ ІГРИ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ
5-6 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІЗ
ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ВОЛЕЙБОЛУ ТА БАСКЕТБОЛУ»

Виконав: студент 2 курсу, групи ФК1-М20z
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Чепенко Євген Вікторович
Керівник: Прозар М. В., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Рецензент: Мисів В. М., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	8
1.1. Рухливі ігри – засіб фізичного виховання учнів	8
1.2. Особливості фізичного розвитку учнів 5-6 класів закладу загальної середньої освіти.....	11
1.3. Рухливі ігри як засіб вдосконалення фізичних якостей.....	15
1.4. Основні завдання, які вирішує вчитель фізичної культури на уроці фізичної культури з використанням засобів рухливих ігор	20
1.5. Організаційно-методичні аспекти використання рухливих ігор в процесі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Методи дослідження.....	28
2.2. Організація дослідження	31
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ РУХЛИВИХ ІГОР УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ.....	33
3.1. Методичні особливості використання рухливих ігор у процесі проведення уроків фізичної культури з учнями 5-6-их класів.....	34
3.2. Стан фізичної підготовки учнів 5-6-их класів на початку педагогічного експерименту	37
3.3. Експериментальне обґрунтування комплексної методики застосування спеціально підібраних рухливих ігор для учнів 5-6-их класів спрямованих на опанування модулями «Волейбол» та «Баскетбол» у закладі загальної середньої освіти.....	48
3.4. Стан фізичної підготовки учнів 5-6-их класів наприкінці педагогічного експерименту	49

ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	71

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- ЗЗО – заклад загальної середньої освіти;
ЕГ – експериментальна група;
КГ – контрольна група.

ВСТУП

Актуальність теми. Питання фізичного виховання дітей шкільного віку в останні роки займають важливе місце в педагогіці та психології освіти. В даний час знизився інтерес до фізичного виховання школярів. У віці 11-12 років (5-6 класи) відмічено зниження показника індексу фізичної активності. Сумарний дефіцит розвитку провідних фізичних якостей кваліфікується оцінкою «задовільно» (Л. В. Волков, 2002).

Формування найбільш важливих базових рухових умінь і навичок вимагає пошуку ефективних засобів педагогічного впливу в сфері фізичного виховання у закладі середньої освіти (Н. В. Москаленко, 2007; Г. В. Безверхня, 2014; Л. А. Аліфанова, 2002; О. Бар-Ор, 2009; О. І. Головченко, 2009). Під впливом фізичної культури поліпшується діяльність кардіореспіраторної системи, зміцнюється опорно-руховий апарат, м'язова система, підвищується стійкість до гострих респіраторних захворювань (Н. Г. Долбишева, 2001; М. Дутчак, 2015; Н. О. Пахальчук, 2019).

Найбільшу зацікавленість на уроках фізичної культури школярі виявляють до рухової активності змінного характеру, а саме до спортивних ігор. Дослідження вітчизняних педагогів і психологів показали, що гра є провідною формою діяльності, яка забезпечує всебічне виховання і розвиток школярів (С. Білітюк, 2000; К. М. Огніста, 2004; З. М. Діхтяренко, 2003 та ін.).

Зважаючи на те, що сучасна система освіти в Україні постійно зазнає певних змін, фізичне виховання дітей також повинно докорінно змінюватися. Цьому сприяють нові програми з фізичної культури забезпечуючи інваріативну і варіативну складові навчального процесу у закладі освіти відповідного ступеню. Процес навчання початкової школи 1-4 класи передбачає функціонування навчальних програм Нової Української Школи, 5-9 класи навчаються за навчальною програмою з фізичної культури 2017 року, 10-11 за навчальною програмою 2017 року. Перед початком кожного навчального року Міністерство

Освіти і Науки України розробляє методичні рекомендації для проведення уроків фізичної культури на першому, другому, третьому ступеню середньої освіти. Враховуючи регіональні особливості, стан матеріально-технічної бази, погодні умови вчителі фізичної культури складають тематику уроків фізичної культури із орієнтацією на компетентнісний підхід.

Осучаснений урок фізичної культури повинен в повній мірі відповідати потребам суспільства, бути цікавим для дітей не лише молодшої школи, але й середньої та старшої.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів 5-6 класів.

Предмет дослідження: рухливі ігри, як засіб фізичного виховання учнів 5-6 класів закладу загальної середньої освіти.

Мета дослідження полягає у формуванні в учнів 5-6 класів відповідних компетентностей, змістових ліній засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання з використанням рухливих ігор.

Завдання дослідження:

1. Дати характеристику рухливим іграм як засобу фізичного виховання учнів закладу загальної середньої освіти.

2. Розробити та застосовувати під час проведення формувального педагогічного експерименту комплекс рухливих ігор для учнів 5-6 класів для вивчення модуля «Волейбол» та «Баскетбол».

3. За результатами формувального педагогічного експерименту визначити показники фізичної підготовки учнів 5-6-их класів.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових літературних джерел; педагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження, педагогічне тестування, формувальний педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів Методика застосування комплексу рухливих ігор для учнів 5-6 класів на уроках фізичної культури може бути використана в процесі навчання навикам ігор у волейбол і баскетбол у

зкладах загальної середньої освіти, спортивних секціях, дитячих оздоровчих таборах.

Результати досліджень можуть бути використані при складанні лекційного курсу і курсу підвищення кваліфікації для здобувачів вищої освіти, майбутніх учителів фізичної культури, фахівців у сфері фізичної культури та спорту.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 5-6 жовтня 2021 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 80 сторінках, з яких 64 основного тексту, вона містить 8 таблиць. Дипломна робота (проект) складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків зі списку 57 використаних літературних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел засвідчив, що рухливі ігри є не лише відмінним засобом фізичного виховання учнів 1-4 класів, але й учнів середньої школи. У процесі гри діти перебувають у своєму природному середовищі, сам процес гри для них – це процес пізнання навколишнього світу.

Відповідно до типової освітньої програми для нової української школи (затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року № 1272) фізкультурної освітньої галузі метою навчання фізичної культури є всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізкультурної та ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять та виховання фізично загартованих і патріотично налаштованих громадян України.

2. Враховуючи мету базової загальної освіти, зробили висновки про те, що у процесі вивчення модулів «Волейбол» та «Баскетбол» потрібно використовувати цікаві для учнів 5-6-их класів рухливі ігри, які стимулюватимуть їх до прояву творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, які сформують у них національну свідомість, загальну культуру, забезпечать їх соціалізацію, здатність до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів, та сформують у процесі навчання рухові вміння та навички ігор у волейбол та баскетбол.

3. Метою нашого дослідження було не лише формування рухових умінь та навичок учнів 5-6 класів у вивченні модулів «Волейбол» та «Баскетбол» засобами рухливих ігор, але й порівняти стан загальної фізичної підготовки учнів 5-их та 6-их класів. На основі порівняльної характеристики зробити висновки про доцільність використання у процесі фізичного виховання рухливих ігор для початкового розучування та вдосконалення рухових дій зі спортивних ігор в учнів середньої школи.

4. Результати, які отримали у ході нашого дослідження засвідчили наступне.

Досліджуванні учні (хлопці, дівчата) контрольних та експериментальних груп п'ятих та шостих класів на початку формувального педагогічного експерименту не мали достовірних відмінностей у тестових випробуваннях, які визначають рівень їх загальної фізичної підготовки.

З 14-ти тестових випробувань хлопці 5-го класу контрольної групи дещо переважали своїх одноліток експериментальної групи у стрибку в довжину з місця – $140,1 \pm 8,47$ см (ЕГ) та $139,4 \pm 7,45$ см (КГ); човниковому бігу 5х6 м – $13,4 \pm 1,34$ с (КГ) та $13,8 \pm 1,38$ с (ЕГ); бігу «ялинкою» 92 м – $30,9 \pm 1,64$ с (КГ) та $31,9 \pm 1,68$ с (ЕГ); бігу 30 м – $5,7 \pm 0,13$ с (КГ) та $5,8 \pm 0,14$ с (ЕГ); кидку набивного м'яча стоячи двома руками із-за голови – $6,01 \pm 0,33$ м (КГ) та $5,90 \pm 0,32$ м (ЕГ). Зміна складала від 0,5 % до 3,2 % ($p > 0,05$).

П'ятикласниці контрольної групи мали деяку перевагу у таких тестових випробуваннях: стрибку у довжину з місця – $135 \pm 7,49$ см (КГ) та $134,4 \pm 8,01$ см (ЕГ); кидку набивного м'яча сидячи ноги нарізно – $4,3 \pm 0,33$ м (КГ) та $4,2 \pm 0,43$ м (ЕГ); кидку набивного м'яча стоячи двома руками із-за голови – $5,2 \pm 0,31$ м (КГ) та $5,1 \pm 0,29$ м (ЕГ); нахилу вперед сидячи – $12,4 \pm 0,44$ см (КГ) та $11,5 \pm 0,31$ см (ЕГ). Зміна складала від 1,0 % до 7,3 % ($p > 0,05$).

Шестикласники контрольної групи також мали деяку перевагу над своїми однолітками експериментальної групи у шести тестових випробуваннях, у них дещо краще була розвинута вибухова сила м'язів нижніх кінцівок, координаційні здібності, швидкісні якості та вибухова сила м'язів верхніх кінцівок, зміна була в межах від 1,3 % до 3,9 %.

Шестикласниці контрольної групи переважали своїх однокласниць за сімома тестовими випробуваннями, які характеризують рівень розвитку: вибухової сили м'язів нижніх кінцівок (стрибок у довжину з місця – $136,9 \pm 7,01$ см (КГ) та $135,4 \pm 7,28$ см (ЕГ)); координаційних здібностей (човниковий біг 3х10 м – $11,0 \pm 0,19$ с (КГ) та $11,3 \pm 0,23$ с (ЕГ), човниковий біг 5х6 м – $13,8 \pm 0,20$ с (КГ) та $14,0 \pm 0,22$ с (ЕГ)); загальної витривалості (5-ти хвилинний біг – $720 \pm 20,03$ м (КГ) та $700 \pm 19,04$ м (ЕГ)); вибухової сили м'язів верхнього плечового поясу (кидок набивного м'яча стоячи

двома руками із-за голови – $5,9 \pm 0,38$ м (КГ) та $5,8 \pm 0,34$ м (ЕГ), кидок набивного м'яча у стрибку – $7,1 \pm 0,24$ м (КГ) та $7,0 \pm 0,34$ м (ЕГ)); гнучкості поперекового відділу хребта (нахил вперед сидячи – $11,5 \pm 0,34$ см (КГ) та $11,0 \pm 0,54$ см (ЕГ)). Зміна була в межах від 1,1 % до 4,3 %.

Результати, які отримали на початку педагогічного експерименту засвідчили однорідність досліджуваних вибірок контрольних та експериментальних груп учнів п'ятих та шостих класів.

5. Формувальний педагогічний експеримент полягав у тому, що учні контрольних груп п'ятих та шостих класів під час вивчення модулів «Волейбол» та «Баскетбол» займалися за загальноприйнятою методикою, а учні експериментальної групи на таких уроках вдосконалювали свої рухові вміння та навички із переважним використанням рухливих ігор (див. додаток А, Б).

Наприкінці навчального року провели тестові випробування для вияву рівня загальної фізичної підготовки досліджуваних груп, які засвідчили наступне.

Хлопці 5-го класу експериментальної групи з 14-ти тестових випробувань показали кращі результати у восьми, а саме: стрибку у довжину з місця, стрибку вгору з місця, стрибку вгору з розбігу, бігу 30 метрів, 10-секундному бігу на місці, 5-ти хвилинному бігу, кидку набивного м'яча стоячи двома руками із-за голови та згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, зміна була в межах від 7,0 % до 20,5 %, отримані результати були достовірно вірогідними ($p < 0,05$).

Це саме стосується і дівчаток п'ятого класу, з тією відмінністю, що вони показали кращі результати у таких тестових випробуваннях: човниковому бігу 3x10 метрів, бігу «ялинкою» 92 метрів, бігу 30 метрів, 10-секундному бігу на місці, 5-ти хвилинному бігу, кидку набивного м'яча стоячи двома руками із-за голови, згинанні та розгинання рук в упорі лежачи, нахилу вперед сидячи, у цих тестових випробуваннях була в межах від 5,5 % до 17,0 % ($p < 0,05$).

У шестикласників експериментальної групи порівняно з контрольною групою впродовж формувального педагогічного експерименту кращий приріст був у розвитку таких фізичних якостей: вибухової сили м'язів нижніх кінцівок (стрибок угору з місця – $32,2 \pm 1,13$ см (КГ) та $35,7 \pm 1,19$ см (ЕГ), зміна склала 10,9

%; стрибок угору з розбігу – $35,4 \pm 1,29$ см (КГ) та $39,4 \pm 1,28$ см (КГ), зміна склала 11,3 %, отримані результати були достовірно вірогідними ($p < 0,05$)); координаційних здібностей (човниковий біг 3x10 м – $9,6 \pm 0,14$ (КГ) та $9,1 \pm 0,11$ (ЕГ), зміна склала 5,2 %, ($p < 0,05$); човниковий біг 5x6 м – $11,9 \pm 0,34$ (КГ) та $11,1 \pm 0,12$ (ЕГ), зміна склала 6,7 %, ($p < 0,05$)); швидкості (10-ти секундний біг на місці – $24,45 \pm 1,22$ с (КГ) та $29,4 \pm 1,71$ см (ЕГ), зміна відповідно була 20 %, ($p < 0,05$)); загальної витривалості (5-ти хвилинний біг – $910 \pm 17,21$ м (КГ) та $970 \pm 17,81$ м (ЕГ), зміна – 6,6 %, отримані результати були достовірно вірогідними ($p < 0,05$)); вибухової сили м'язів верхніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи – $17,9 \pm 0,73$ (КГ) та $20,1 \pm 0,65$ (ЕГ), зміна – 12,3 %, ($p < 0,05$)); гнучкості поперекового відділу хребта (нахил уперед сидячи – $9,3 \pm 0,86$ см (КГ) та $11,5 \pm 0,32$ см (ЕГ), зміна – 23,7 %, ($p < 0,05$)).

З пропонованих чотирнадцяти тестових випробувань дівчата шостого класу експериментальної групи переважали у розвитку фізичних якостей свої однолітки контрольної групи в одинадцятьох. Винятком стали три тестові випробування, за допомогою яких можна оцінити рівень розвитку вибухової сили м'язів нижніх кінцівок (не зважаючи на те, що у тестовому випробуванні «Стрибок у довжину з місця» учениці 6-го класу експериментальної групи показали кращий результати ніж учениці контрольної групи ($139,4 \pm 6,59$ см (КГ) та $152,2 \pm 5,51$ см (ЕГ), при зміні 9,2 %), отриманий результат був достовірно невірогідним ($p > 0,05$), щодо тестового випробування «Стрибку вгору з місця» то учениці експериментальної групи переважали своїх одноліток на 3,7 %, ($p > 0,05$)). Також невірогідним був і результат ($p > 0,05$) в одному із тестових випробуваннях, яке характеризує рівень розвитку координаційних здібностей, а саме: човниковому бігу 5x6 м. Учениці контрольної групи виконали це тестове випробування за $13,5 \pm 0,21$ с, а експериментальної – за $13,4 \pm 0,32$ с, зміна склала 0,7 %.

6. Підводячи підсумки дослідження необхідно зазначити наступне. Вміло побудований навчальний процес із використанням у ньому рухливих ігор, це не лише відмінний засіб фізичного виховання, але й відмінний засіб фізичної активності підростаючого покоління. Проведене дослідження не вирішує всіх

аспектів широкого кола проблем фізичного виховання учнів 5-6 класів закладів загальної середньої освіти, а слугує певним орієнтиром для досягнення основних завдань фізичного виховання під час проведення уроків фізичної культури.

Результати дослідження свідчать, що впродовж навчального року відбулися певні позитивні зрушення у розвитку загальної фізичної підготовки учнів 5-6 класів як контрольної так і експериментальної груп. За більшістю показниками учні експериментальних груп переважали у розвитку своїх одноліток контрольних груп, а це у свою чергу свідчить про доцільність пропонованої методики впровадження рухливих ігор у процес фізичного виховання учнів 5-6 класів для початкового вивчення та вдосконалення рухових дій зі спортивних ігор.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алифанова Л. А. Соматофункциональный потенциал школьников в зависимости от различных режимов двигательной активности. Гигиена и санитария. 2002, № 3. С. 56-59.
2. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль: Підручники і Посібники, 2011. 322 с.
3. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріянов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Київ: Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
4. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья. Киев: Медкнига, 2011. 107 с.
5. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения; пер. с англ. И. Андреев. Киев: Олимпийская литература, 2009. 528 с.
6. Безруких М. М. Возрастная физиология: физиология развития ребенка. Москва: ИЦ «Академия», 2008. 416 с.
7. Білітюк С. Рухливі ігри та фізичні вправи у дітей віком 7-10 років. Наукові записки ТДПУ: Педагогіка. 2000. № 7. С. 70-75.
8. Борисова Ю. Особливості фізичного стану дітей шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2009. С. 41-44.
9. Бугастова І. А. Гра як засіб підготовки дитини до школи. Журнал для батьків. 2001. № 1. С. 17.
10. Возний С. С. Здоров'я учнів та перспективи його корекції засобами фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. Вип. 12. Т. 1. Вінниця: 2011. С. 330-332.
11. Волейбол та баскетбол на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Розробники: І. А. Раковська, В. В. Грюкова. А. В. Мицак. Дніпро: Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2018. 56 с.

12. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
13. Волков Л. В. Фізичне виховання у режимі навчального дня: [навчальний посібник]. Київ: Освіта України, 2012. 160 с.
14. Головченко О. І. Характеристика спеціально організованої та спонтанної рухової активності в учнів середнього шкільного віку з різним рівнем розвитку особистісних якостей. Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал. 2009. № 2. С. 15-18.
15. Діхтяренко З. Духовно-моральна цінність рухливих ігор у позакласній роботі, як ефективний засіб розвитку фізичних якостей учнів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2003. № 3-4. С. 59-61.
16. Добринський В.С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 2000. 21 с.
17. Долбишева Н. Г. Фізичне здоров'я, компоненти і критерії оцінки. Молода спортивна наука України. Львів, 2001. Вип. 5. Т.2. С. 21-24.
18. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 44-52.
19. Козетов І.І. Формування оптимальної структури координаційних здібностей у школярів 7-9 років: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2001. 20 с.
20. Костюк П. М., Лапковський Е. Й. Оцінка стану здоров'я школярів України та факторів, що на нього впливають. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. Вип. 12. Т. 1. Вінниця: 2011. С. 202-206.
21. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури. Метод. посібник. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. 80 с.

22. Круцевич Т. Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков. Теория и методика физического воспитания. 2003. № 2. С. 8-20.

23. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: підручник. Т. 1. Київ: Олімпійська література, 2003. 422 с.

24. Кудикіна Н.В. Теоретичні засади педагогічного керівництва ігровою діяльністю молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. Інститут педагогіки АПН України. Київ, 2004. 42 с.

25. Кузь В. Г., Сивачук Н. П. Українські народні дитячі ігри: Посібник для студентів філологічного факультету, студентів дошкільного та педагогічного факультетів. Київ: Науковий світ, 2003. 32 с.

26. Ламкова О. І., Дорофєєва С. В. Рухливі ігри та естафети. Харків: Ранок, 2009. 128 с.

27. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети для школярів. Харків: Ранок, 2005. 128 с.

28. Леськів А. Д., Дзюбановська А. Б. Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль: СМП «Астон», 2000. 132 с.

29. Лях В. И., Задневич А. А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва: Изд-во «Просвещение», 2004. 128 с.

30. Марченко С. І. Підбір, розробка і класифікація тренувальних завдань ігрової спрямованості для школярів молодших класів. Теорія та методика фізичного виховання. 2003. № 4. С. 13-20.

31. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2018. Том II. С. 48-54.

32. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 252 с.
33. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Луцьк, 2008. 89 с.
34. Мужичок В. О., Мосейчук А. В. Використання рухливих ігор у формуванні здоров'язбережувальної компетенції молодших школярів загальноосвітньої школі. Чернівці. Молодий вчений. № 3.3. Березень, 2018. С. 105-107.
35. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407. Київ, 217. 427 с.
36. Огніста К. М., Огністий А. В. Рухливі ігри у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль: ТДПУ, 2004. 40 с.
37. Олійник І. О., Єрусалимець К. Г. Рухливі ігри. Навчальний посібник. Кременець. КОГПІ, 2005. 104 с.
38. Пахальчук Н. О., Мируха О. І., Романенко Г. М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. Молодий вчений. 2019. № 5.2 (69.2). С. 72-75.
39. Питомець О. П., Михайлова Н. Д. Практикум з рухливих ігор. Київ: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2008. 59 с.
40. Рухливі ігри з методикою викладання: навч. посібник / уклад. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.
41. Сапунов В. Н. Гимнастика и акробатика нужны в школе. Физическая культура в школе. № 1. 2007. С. 53-57.
42. Сборник информационно-методических и учебных материалов по проблеме «Физическое воспитание и здоровье обучающихся»: под общ. редакцией Минько Н. Г. Выпуск 39. Часть III. Москва, 2004. 321 с.
43. Семенов Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях. Москва, 2007. 167 с.

44. Семеренський В. І., Черемський П. Г. Українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги. Харків: Дзига, 1999. 528 с.
45. Сивачук Н. П. Український дитячий фольклор. Київ: Деміур, 2008. 288 с.
46. Спортивные игры для институтов физической культуры / Под ред. Железняк Ю. Д., Портного Ю. Н. Москва: ФиС, 2001. 501 с.
47. Сухомлинський В. О. Павлиська середня школа. Вибрані твори: у 5-ти т. Т.4. Київ: Рад. школа, 1977. С. 193.
48. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
49. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 19-23.
50. Упор І. В., Січовик І. Г. Дитячі ігри та розваги. Київ: Просвіта, 2004. 424 с.
51. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загально-освітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / Ю. Є. Докукіна, Г. А. Коломоєць, М. В. Тимчик; [за ред. М. В. Тимчика]. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
52. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для институтов высших учебных заведений. Москва: «Академия». 2000. 480 с.
53. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. 2-ге вид. Харків: ОВС, 2008. 408 с.
54. Шалар О. Г. Ефективний шлях поліпшення рухової активності підлітків – процесуально-діяльнісний етап самостійних занять фізичними вправами. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295295.pdf>.
55. Шевченко О. В. Рухливі ігри та забави. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Кіровоград: РВВ КДГТУ імені Володимира Винниченка, 2005. 108 с.

56. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб. 1 частина. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 272 с.

57. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб. 2 частина. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. 304 с.