

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Приморского края
г.Владивосток
Гимназия № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор гимназии №2

_____ И.А.Шендрик

Приказ №312-а

от "31" 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Голубчикова Н.С
учитель физической культуры.

Владивосток 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в

спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

В содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», включена национальная игра «Лапта». Изучение раздела «Лыжная подготовка» заменен на изучение раздела «Кроссовая подготовка» и часы, отведенные на изучение раздела «Плавание» дополняют раздел «Легкая атлетика». Это связано с особенностями материально-технической базы гимназии (стадион, спортивные площадки, каток). Второй раздел программы (34 ч) отведен на организацию и проведение спортивных мероприятий -10 ч («Веселые старты», соревнования по подвижной игре «Снайпер и т.д.) и «Подвижные игры на основе баскетбола» - 24 ч.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане ФГОС НОО №373 от 06.10.2009г.

В 4 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической

подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Безопорный прыжок через гимнастические барьеры. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 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:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

Разделы программы	4-й класс
I часть — 270 ч.	67 ч.
Знания о физической культуре	3 ч.
Способы физкультурной деятельности	3 ч.
Физическое совершенствование:	61 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная	2 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
– гимнастика с основами акробатики	8ч.
– лёгкая атлетика	18ч.
– подвижные игры	20ч.
II часть — 135 ч.	35 ч.
1. Подвижные игры с элементами спорта:	
– подвижные игры на основе баскетбола, лапта.	24 ч.
2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	11 ч.
Итого: 405 ч.	68ч.

Оценивание по физической культуре является важной особенностью предмета. Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными (*см. приложение 1*).

Осуществляя оценивание уровня подготовленности по физической культуре (*см. приложение 2*), учитель реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Учащиеся, отнесенные

по состоянию здоровья к специальной (подготовительной) медицинской группе и имеющие противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений оцениваются только по разделу знания.

Календарно-тематическое планирование

№ Урока	Название раздела программы	Темы уроков	Календарный срок изучения	Содержание урока	Характеристика деятельности учащихся	Личностные результаты
1	2	3	4	6	7	8
1	Основы знаний	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Требования к спортивной форме. Программа 3 класса.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями и подвижными играми. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	1,2,4,5
2	Легкая атлетика	Специально-беговые-упражнения. Челночный бег.		Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. ОРУ Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20м. Подвижная игра «Третий лишний»	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
3	Легкая атлетика	Низкий старт. Бег с ускорением до 20 м Эстафеты.		Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Низкий старт. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Стартовые ускорения до 20 м с низкого старта. Эстафеты.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику беговых упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
4	Легкая атлетика	Старты из различных исходных положений.		Бег в равномерном темпе. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Третий лишний»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику беговых упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	

5	Легкая атлетика	Низкий старт. Бег с ускорением 20 м. Эстафеты		Специально-беговые упражнения. Низкий старт. Выполнение команд: «На Старт!», «Внимание!», «Марш!»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику беговых упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
7	Легкая атлетика	Понятие «спринтерский бег». Бег 30 м на результат.		ОРУ. Специально-беговые упражнения. Определение уровня развития скоростных способностей: бег 30 м (тест). Подвижная игра «Заяц без дома»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
8	Легкая атлетика	Прыжковые упражнения. Многоскоки.		Бег в равномерном темпе. ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Подвижная игра «Колдун».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.
9	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега (полет, приземление).		Бег в равномерном темпе. ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега (полет, приземление). Развитие скоростно-силовых способностей.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.
10	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание).		Бег в равномерном темпе. ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 3 шагов разбега (разбег, отталкивание) Развитие скоростно-силовых способностей.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.
11	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега на дальность.		Бег в равномерном темпе. ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 3 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.
12	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места. Игра «Пятнашки».		Бег в равномерном темпе. ОРУ. Прыжковые упражнения. Определение уровня развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места (тест).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.

13	Подвижные игры. Лапта	Подвижная игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых способностей.		Бег в равномерном темпе до 5 минут. ОРУ. Подвижная игра «Лапта» Развитие скоростных и координационных способностей.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
14	Подвижные игры	Подвижная игра «Снайпер». Подтягивание (тест)		Бег в равномерном темпе. ОРУ. Определение уровня развития силовых способностей (подтягивание). Подвижная игра «Снайпер». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивают умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
15	Подвижные игры	Подвижная игра «Снайпер». Подтягивание (тест)		Бег в равномерном темпе. ОРУ. Определение уровня развития силовых способностей (подтягивание). Подвижная игра «Снайпер». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивают умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
16	Подвижные игры	Подвижная игра «Снайпер». Наклон вперед (тест).		Бег в равномерном темпе. ОРУ. Определение уровня развития гибкости (наклон вперед). Подвижная игра «Снайпер». Развитие координационных способностей.	Осваивают умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
17	Подвижные игры.	Упражнения с мячами. Эстафеты с мячами.		Бег в равномерном темпе. ОРУ. Броски б/б мяча из-за головы на дальность из положения сиди ноги врозь, стоя. Эстафеты с мячами. Развитие силовых способностей.	Осваивать технику бросков набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча.
18	Подвижные игры.	Упражнения с мячами. Эстафеты с мячами.		Бег в равномерном темпе. ОРУ. Броски б/б мяча из-за головы на дальность из положения сиди ноги врозь, стоя. Эстафеты с мячами. Развитие силовых способностей.	Осваивать технику бросков набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча.
19	Подвижные игры.	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу»		Бег в равномерном темпе. ОРУ. Броски б/б мяча вперёд-вверх на дальность из положения сиди ноги врозь, стоя. Игра «Гонка мячей по кругу».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

20	Подвижные игры.	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу»		Бег в равномерном темпе. ОРУ. Броски б/б мяча вперёд-вверх на дальность из положения сиди ноги врозь, стоя. Игра «Гонка мячей по кругу».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
21	Подвижные игры.	Подвижные игры «Не давай мяч водящему».		Бег в равномерном темпе. ОРУ. Броски б/б мяча вперёд-вверх на дальность из положения сиди ноги врозь, стоя. Игры «Не давай мяч водящему».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
22	Способы физкультурно - оздоровительной деятельности	Комплекс корригирующей гимнастики.		Составление комплекса корригирующей гимнастики.	Отбирать комплексы упражнений для корригирующей гимнастики. Составлять комплекса корригирующей гимнастики.	
23	Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры. Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.		Построение в две шеренги. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Колдун»	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	1,2,4,5,6
24	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Упражнения в висе. Развитие силовых способностей.		Построение в две шеренги. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Колдун»	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	

25	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Упражнения в висе. Развитие силовых способностей.		Построение в две шеренги. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Колдун»	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
26	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.		Перестроение в 2 круга. ОРУ с обручами. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
27	Гимнастика с основами акробатики. Акробатика.	Группировки. Перекаты в группировке.		Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Группировки, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Упор присев.	Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
28	Гимнастика с основами акробатики. Акробатика.	Группировки. Перекаты в группировке.		Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Группировки, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Упор присев.	Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
29	Акробатика.	Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.		Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» ОРУ с большими мячами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

30	Акробатика.	Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.		Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» ОРУ с большими мячами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
31	Акробатика.	Мост из положения лежа на спине.		«На первый-второй рассчитайся!». Перестроение из одной шеренги в две по расчету. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Мост из положения лежа на спине. Подвижная игра «Туннель».	Различать и выполнять строевые команды. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	
32	Подготовка и проведение соревнований мероприятий	Подготовка и проведение «Веселых стартов»		Соревнования «Веселые старты».	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при соревновательной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	
34	лазание, упражнения в равновесии.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.		Передвижение по диагонали. ОРУ. Перелезание через препятствие. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений прикладной направленности.	
35	лазание, упражнения в равновесии.	Лазания, перелезания. Подвижные игры.		ОРУ на осанку. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений прикладной направленности.	

36	лазание, упражнения в равновесии.	Лазания, перелазания. Подвижные игры.		ОРУ на осанку. взмахом рук. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений прикладной направленности.	2,3,5,6
37	Подготовка и проведение соревнований мероприятий	Преодоление полосы препятствий.		Равномерный бег. ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания по гимнастической скамейке, стенке и перелазание.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
38	Подвижные игры с элементами баскетбола	Инструктаж по ТБ. На занятиях подвижными играми. Стойка баскетболиста. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		ОРУ. Стойка баскетболиста без мяча. Правила т/б при занятиях подвижными играми. Бег с ускорением. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».. Развитие скоростных и координационных способностей.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
39	Подвижные игры с элементами баскетбола	Стойка баскетболиста. Подвижная игра «Снайпер».		ОРУ. Стойка баскетболиста без мяча. Правила т/б при занятиях подвижными играми. Бег с ускорением. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Развитие скоростных и координационных способностей.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
40	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ловля мяча. Подвижная игра «Передал-садись».		ОРУ. Передвижения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Упражнения с большими мячами. Ловля мяча. Подвижная игра «Передал-садись».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
41	Подвижные игры с элементами баскетбола	Передачи мяча в парах, во встречных колоннах. «Мяч среднему»		Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах. ОРУ. Игра «Мяч по кругу». Развитие координационных способностей.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	

42	Подвижные игры с элементами баскетбола	Передачи мяча в парах, во встречных колоннах. «Мяч среднему»		Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах. ОРУ. Игра «Мяч по кругу». Развитие координационных способностей.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
43	Подготовка и проведение соревнований подвижных игр с элементами баскетбола	Прыжки на скакалке. Соревнование по прыжкам. Ведение мяча шагом и бегом. Эстафета с ведением.		ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалке. Командный зачет и личное первенство. Упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча шагом и бегом. Эстафеты с ведением.	Осваивать технику прыжков на скакалке. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
44	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ведение мяча шагом и бегом. Эстафета с ведением.		Упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча шагом и бегом. Эстафеты с ведением.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
45	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ведение мяча и остановка по звуковому сигналу. Эстафеты с мячами.		ОРУ. Упражнения с малым мячом «Школа мяча по Лесгафту». Ведение мяча и остановка по звуковому сигналу. Эстафеты с мячами.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	Остановка «прыжком» и повороты на месте. Подвижная игра «Колдун» с ведением.		ОРУ. Ведение мяча. Остановка прыжком, повороты на месте. Подвижная игра «Колдун» с ведением.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	

47	Подготовка и проведение соревнований участников мероприятий	Соревнования и подвижные игры на коньках.		Соревнования конькобежцев.	Осваивать универсальные умения передвижения на коньках. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
48	Подвижные игры с элементами баскетбола	Стойка баскетболиста. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		ОРУ. Стойка баскетболиста без мяча. Правила т/б при занятиях подвижными играми. Бег с ускорением. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».. Развитие скоростных и координационных способностей.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	1,3,4,5,6
49	Подвижные игры с элементами баскетбола	Стойка баскетболиста. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		ОРУ. Стойка баскетболиста без мяча. Правила т/б при занятиях подвижными играми. Бег с ускорением. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Развитие скоростных и координационных способностей.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
50	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ловля мяча. Подвижная игра «Передал-садись».		ОРУ. Передвижения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Упражнения с большими мячами. Ловля мяча. Подвижная игра «Передал-садись».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
51	Подвижные игры с элементами баскетбола	Передачи мяча в парах, во встречных колоннах. «Мяч среднему»		Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах. ОРУ. Игра «Мяч по кругу». Развитие координационных способностей.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
52	Подвижные игры с элементами баскетбола	Передачи мяча в парах, во встречных колоннах. «Мяч среднему»		Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах. ОРУ. Игра «Мяч по кругу». Развитие координационных способностей.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	

53	Подготовка и проведение соревнований мероприятий	Прыжки на скакалке. Соревнование по прыжкам.		ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалке. Командный зачет и личное первенство.	Осваивать технику прыжков на скакалке. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
54	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ведение мяча шагом и бегом. Эстафета с ведением.		Упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча шагом и бегом. Эстафеты с ведением.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
55	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ведение мяча шагом и бегом. Эстафета с ведением.		Упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча шагом и бегом. Эстафеты с ведением.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
56	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ведение мяча и остановка по звуковому сигналу. Эстафеты с мячами.		ОРУ. Упражнения с малым мячом «Школа мяча по Лесгафту». Ведение мяча и остановка по звуковому сигналу. Эстафеты с мячами.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
57	Подвижные игры с элементами баскетбола	Остановка «прыжком» и повороты на месте. Подвижная игра «Колдун» с ведением.		ОРУ. Ведение мяча. Остановка прыжком, повороты на месте. Подвижная игра «Колдун» с ведением.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
58	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты с ведением мяча.		ОРУ. Упражнения с малым мячом «Школа мяча по Лесгафту». Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

59	Подвижные игры с элементами баскетбола	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).		ОРУ. Упражнения с мячами в парах. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) Развитие скоростно-силовых способностей..	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
60	Подвижные игры с элементами баскетбола	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).		ОРУ. Упражнения с мячами в парах. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) Развитие скоростно-силовых способностей..	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
61	Подвижные игры с элементами баскетбола	Броски в кольцо с места. Подвижная игра «Точно в цель».		ОРУ. Техника броска мяча в кольцо одной рукой. Подвижная игра «Точно в цель». Эстафеты с мячами.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
62	Основы знаний.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС. Упражнения на расслабление.		Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой на спортивной площадке. Теория: «Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС». Упражнения на расслабление.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику беговых упражнений.	2,3,4,5,6
63	Подготовка и проведение соревнований мероприятий	Бег 500 м на результат.		«День бегуна»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при соревновательной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	
64	Легкая атлетика	Метание малого мяча с 3 шагов разбега.		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Метание малого мяча с 3 шагов разбега на дальность. Игра «Пятнашки»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику беговых упражнений.	
65	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.		ОРУ. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Кто дальше?» Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча.	
66	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.		ОРУ. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Кто дальше?» Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча.	

67	Легкая атлетика	Высокий старт, стартовый разгон.		СБУ. Высокий старт. Старт, стартовый разгон. Бег с ускорением до 20 м. Игра «Воробьи-вороны»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику беговых упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
68	Подготовка и проведение соревнований мероприятий	Соревнования по ГТО		Соревнования по ГТО	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время соревнований.	

Уровень физической подготовленности учащихся 9-10 лет

№ п/п	физические способности	контрольное упражнение (тест)	возраст	уровень					
				<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м	9 10	6,8 6,6	6,7-5,7 6,5-5,6	5,1 5,0	7,0 6,6	6,9-6,0 6,5-5,6	5,3 5,2
2	координационные	Челночный бег 3х10 м, с	9 10	10,2 9,9	9,9-9,3 9,5-9,0	8,8 8,6	10,8 10,4	10,3-9,7 10,0-9,5	9,3 9,1
3	скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	9 10	120 130	130-150 140-160	175 185	110 120	135-150 140-155	160 170
4	выносливость	6-минутный бег, м	9 10	800 850	850-1000 900-1050	1200 1250	600 650	700-900 750-950	1000 1050
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	9 10	1 2	3-5 4-6	7,5 8,5	2 3	6-9 7-10	13,0 14,0
6	силовые	подтягивание	9 10	1 1	3-4 3-4	5	3 4	7-11 8-13	16 18

Контрольные упражнения 4 класс.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 1000 м	Без учета времени					
2. Подтягивание на высокой перекладине	5	3	1			
3. Подтягивание на низкой перекладине				16	11	6
4. Бег 30 м	5,0	5,5	6,0	5,2	5,7	6,5
5. Бег 60 м	10,0	10,5	11,0	10,5	11,0	11,5
1. Метание в цель (5 попыток)	4	2	1	3	2	1

Критерии оценки успеваемости по разделам программы

При **оценке знаний** учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Подобными методами оценивается и **владение способами, осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**. Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в

конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Чтобы правильно и точно оценить *уровень физической подготовленности* учащегося, учителю следует учитывать два показателя. **Первый** — исходный уровень подготовленности в соответствии с ныне действующей Комплексной программой физического воспитания. **Второй** — сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

При оценке сдвигов в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

При прогнозировании же показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определённую трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение:

- Тематические плакаты, карточки.
- ИКТ-сопровождение (диски DVD, CD с разработками слайдовых презентаций, обучающие фильмы по отдельным темам программы; аудио кассеты для проведения разминки с музыкальным сопровождением).
- Спортивный оборудование и инвентарь:

1. Спортивные залы 2 спортивных зала

1. размеры зала (длина, ширина, высота), м (20 x 9,98 x 5,6) (

общая площадь зала, кв.м. 199,6 кв.м

наличие раздевалок, душевых, инвентарных 2 инвентарных, 4 раздевалки, 4 душевых, 2 туалетные комнаты

Дата последнего текущего ремонта спортивных залов 2014 г.

Техническое состояние спортивных залов удовлетворительно

2. Плоскостные сооружения

2.1 Легкоатлетический стадион:

1. дорожки для бега по кругу 2 дорожки

длина, м 180 м

количество 2

покрытие асфальт

техническое состояние удовлетворительное

2. дорожки для бега по прямой 2 дорожки

длина, м 100 м

количество 2

покрытие асфальт

техническое состояние удовлетворительное

3. Сектор для прыжков в длину

количество 1 сектор

техническое состояние удовлетворительное

2.2. Волейбольная площадка

1. размеры, м 18 x 9

площадь, кв.м. 162 кв.м

покрытие, оснащение асфальт

техническое состояние удовлетворительное

2.3 Игровая площадка

2.4 Хоккейная коробка

II. Наличие спортивного оборудования

Наименование	Количество
Щиты баскетбольные (пластиковые)	4 шт.
Щиты баскетбольные (деревянные)	6 шт.
Маты гимнастические	15 шт.
Шведская стенка	20 секций
Мост гимнастический	2 шт.
Козел гимнастический	4 шт.

III. Наличие спортивного инвентаря

Наименование	Количество
Сетка волейбольная	4 шт.
Сетка баскетбольная	10 шт.
Мяч футбольный	15 шт.
Мяч баскетбольный	20 шт.
Мяч волейбольный	15 шт.
Медболы	1 шт.
Обруч	10 шт.
Скакалка	20 шт.
Палки гимнастические	12 шт.
Гантели (пар)	30 пар
Мяч для метания	4 шт.
Секундомеры	1 шт.
Теннисные мячи	15 шт.
Ракетки бадминтонные	18 шт.
Воланы	24шт.

Список литературы

Литература для учителя:

1. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Программа «Физическая культура»
2. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 (3–4 классы). – М.: Баласс, 2011.
3. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. – М.: Баласс, 2011.
4. Методическое пособие «Методика преподавания физической культуры 1 – 4 класс», Л.Д.Глазырин, Москва «ВЛАДОС», 2003 г. «Настольная книга учителя физической культуры», Физкультура и спорт, Погадаев Г.И. / 2000 г.
5. Методическое пособие «Физическая культура», Н.В.Решетников, Москва «АСАДЕМА», 2000г.
6. Учебник «Физическая культура 1-4 классы», В.И.Лях / 2008 г.
7. «Методика физического воспитания», В.М.Качашкин, Москва «Просвещение», 1997 г.
8. «Лёгкая атлетика в школе», Ж.К.Холодов, Москва «Просвещение», 1995 г.
9. «Настольная книга учителя физической культуры», Л.Б.Кофман, Москва «ФИС», 1998 г

Литература для учеников:

1. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 (3–4 классы). – М.: Баласс, 2011.
2. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. – М.: Баласс, 2011.