

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 42»**

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

«Утверждаю»
Директор школы _____ З.К. Крутых
Приказ № 250 от 30.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по «Физической культуре»
по УМК
«Перспективная начальная школа»

3 часа в неделю

102 часа за учебный год

4 класс

составитель:

учитель 1 категории
Бабкин Вадим Александрович
Пьянков Сергей Борисович
Чепкасова Оксана Николаевна

2022 - 2023 учебный год

г. Ижевск

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Примерной программы по физической культуре в начальной школе (М.: Академкнига/Учебник, 2020, проект «Перспективная начальная школа», автора А.В.Шишкина.)

При разработке программы были также использованы следующие документы:

- Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273;
- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 годы»;
- «Национальная доктрина образования» и «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2023 года».

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура», изучается в 4 классе 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Планируемые результаты обучающихся за год обучения

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Планирование и учет работы по физическому воспитанию с обучающимися подготовительной и специальной группы здоровья.

Подготовительная группа здоровья:

1. “Разбить” учебную группу на подгруппы в соответствии с их подготовленностью и степенью заболевания.
2. Занятия по индивидуальной программе.
- 3.ОРУ (за исключением противопоказанных упражнений)
4. Сдача нормативов и участие в соревнованиях исключены.

Специальная группа здоровья:

1. Учащиеся присутствуют на уроке.
- 2.Освоение теоретических знаний по физической культуре.
- 3.Написание рефератов по основам знаний по физической культуре.
4. Сдача нормативов и участие в соревнованиях исключены

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура учащиеся

4 класс должны: демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»	Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»
	мальчики			девочки		
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); На низкой перекладине из виса лёжа кол-во раз (девочки);	5 и более	3	2	13 и выше	7	5 и ниже
Челночный бег	8,6 и менее	9,1	9,8 и более	9,1 и менее	9,6	10,2 и более
Прыжок в длину с места	155 и более	145	125 и менее	150 и более	135	115 и менее
Метание набивного мяча 1 кг. (см)	380 и более	310	270 и менее	350 и более	275	235 и менее
Прыжок в длину с разбега	300	260	220	260	220	180
Бег 30 м, с	5,0 и менее	6,0	6,5 и более	5,2 и менее	6,3	6,8 и более
Наклон вперед из положения сидя, см.	9 и более	5	3 и менее	12, и более	9	6 и менее
Метание малого мяча (150гр)	31 и более	26	22 и менее	20	16	13
Ходьба на лыжах 1 км.	6,45	7,15	7,45	7,15	7,45	8,15
Прыжки со скакалкой 15с	28	26	22	32	30	26
Кросс 2000м.	Без учета времени					

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетки: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным

отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

На материале аэробики

развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) а так же развитие скоростно-силовых способностей, выносливости, силы и гибкости.

Реализация модуля «Школьный урок»

Вид	Форма	Содержание
Активизация познавательной деятельности	Интеллектуальные игры, дискуссий, олимпиады, соревнования,	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, привлечение внимания школьников к получаемой на уроке социально значимой информации
Учебная дисциплина и самоорганизация	конференции, исследовательские проекты, диспуты	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения
Содержания учебного предмета		Демонстрацию детям примеров ответственного, гуманного, человеколюбия и добросердечности, через подблюдения, задач для решения, проблемных ситуаций д
Познавательная мотивацию школьников		Применение на уроке интерактивных форм работы, возможность приобрести опыт ведения конструктивного взаимодействия с другими детьми, налаживания отношений в классе
Социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи		Организация шефства мотивированных и энергичных учащихся с неуспевающими одноклассниками
Реализация учащимися индивидуальных и групповых исследовательских проектов		Даёт школьникам возможность приобрести навыки решения теоретической проблемы, навык генерирования идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык исследователей, навык публичного выступления и отстаивания своей точки зрения

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с учетом рабочей программы воспитания

№	Наименование разделов	Формируемые социально значимые и ценностные отношения[1]
1.	Знания о физической культуре	2,4,5,9
2.	Легкая атлетика	2,3,8
3.	Способы физической	2,4

	деятельности	
4.	Подвижные игры	6,8,11
5.	Гимнастика с основами акробатики	10,1,4
6.	Лыжная подготовка	7,3
7.	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта	6,8,11
8.	Футбол	10,1,4

Целевым приоритетом на уровне НОО является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. Быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
2. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
3. Знать и любить свою Родину — свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
4. Беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
5. Проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
6. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
7. Быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
8. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
9. Уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
10. Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.
11. Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	раздел	Кол-во часов на раздел	Количество часов выделенных на:	
			теория	Практич.
1.	Знания о физической культуре	1	1	-
2.	Легкая атлетика	27	1	28
3.	Способы физической деятельности	1	1	-
4.	Подвижные	12	1	13

	игры			
5.	Гимнастика с основами акробатики	18	1	11
6.	Лыжная подготовка	27	1	28
7.	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта	11	1	10
8	футбол	6	2	4
	всего	102	8	94

Учебно-методическое планирование.

№ п/п	Раздел кол-во часов на раздел	Тема урока	Основное содержание по темам	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
1.	Знания о физической культуре (1 час)	Инструктаж по л/а №190,193-2019г. в зале и на улице.	Т\Б при занятиях легкой атлетикой. Инструктаж по охране труда Правила поведения в спортзале и на улице. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Знать, уметь, готовность к обучению, стремление к физическому совершенствованию
2.	.Способы физкультурной деятельности (1 час)	Самостоятельные игры и развлечения	Комплекс упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки Самоконтроль во время занятий физической культурой. Первая помощь. Совершенствование строевых команд: «Равняйся! Смирно! Вольно! Разойдись!». П/и «бабочки – шмели»	Сформировать представление о физической культуре, умение работать в группе, умение работать самостоятельно
3.	Лёгкая атлетика.	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь выполнять упражнения
4.	Лёгкая атлетика (27 часов)	Техника высокого старта в беге на 30 м.	Бег 3 мин.Техника высокого старта: Команды « на старт», «Внимание», «Марш», Комплекс ОРУ .Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Пустое место».	Уметь выполнять технику
5.	Лёгкая атлетика	Учёт бега на 30 метров	Медленный бег 3 и 4 мин. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ ,СБУ техника высокого старта. Пробное тестирование норм ГТО	Уметь выполнять технику
6.	Лёгкая атлетика.	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь выполнять упражнения
7.	Лёгкая атлетика	Техника метания теннисного мяча на дальность	ОРУ в движении. Совершенствование метания мяча. П/и «снайпер»	Уметь выполнять технику (раз)
8.	Лёгкая атлетика	Учет метания теннисного мяча на дальность	Медленный бег 3 и 4 мин. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ ,СБУ . Совершенствование метания мяча.	Уметь выполнять технику (раз) Вып
9.	Лёгкая атлетика.	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь выполнять упражнения
10.	Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега	Прыжки. Особенности прыжка в длину с разбега. Эффективные отталкивание, полет, приземление Развитие скоростно-силовых качеств	Знать, уметь

11.	Лёгкая атлетика	Учет прыжков в длину с разбега	Бег 3 мин. Комплекс ОРУ ,СБУ Совершенствование прыжка в длину с разбега.Развитие силовых качеств	Уме дли результ выпо Р кон
12.	Лёгкая атлетика	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Умет вес уп
13.	Лёгкая атлетика	Техника челночного бега 3*10м	Медленный бег, ОРУ в движении,СБУ,ускорения3х20м подвижные игры.	Умение скорос Ко
14.	Лёгкая атлетика	Учет челночного бега 3*10м	Развитие скоростных и координационных способностей. Пробное тестирование норм ГТО	Умение скорос Контро
15.	Лёгкая атлетика.	Прыжок в длину с разбега.	Развитие скоростных и координационных способностей.	Уме вып
16.	Лёгкая атлетика.	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Умет вес уп
17.	Лёгкая атлетика	Учет по подтягиванию	ОРУ, совершенствование силовой подготовки Пробное тестирование норм ГТО	Ум пер кон
18.	Лёгкая атлетика.	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Умет вес уп
19.	Подвижные игры 12 часов	ОРУ с обручами Подвижные игры	ОРУ с обручами Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты с мячами	Уметь игры с метани
20	Подвижные игры	ОРУ в движении. Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», эстафеты с гимнастическими палками	Уметь игры с метани
21.	Подвижные игры	ОРУ в движении. Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», эстафеты с гимнастическими палками	Уметь игры с метани
22	Подвижные игры	ОРУ в движении. Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Удочка», «Гуси лебеди».	Уметь игры с метани
23	Подвижные	ОРУ. Игры:	ОРУ. Игры: «Перестрелка». Эстафеты.	Уметь

	игры	«Перестрелка». Эстафеты.	Совершенствование гибкости	игры с метани
24	Подвижные игры	ОРУ в движении. Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Удочка», «Гуси лебеди».	Уметь игры с метани
25	Гимнастика с основами акробатики 18 часов	Инструктаж поТБ. ИОТ №192-2019г. Строевые упражнения	ТБ на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Основная стойка. Выполнение команд под счет, хлопки. Самостоятельная подача команд.	Знать п гимнас колонн демонс стойку
26	Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения Равновесие	Шеренга. Одна, две, три. Возможные варианты перестроения. Команды для осуществления перестроения. Равновесие. Развитие и значение в повседневной жизни.	Уметь шеренг опреде
27	Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения Равновесие	. Команды для осуществления перестроения. Равновесие. Развитие и значение в повседневной жизни	Уметь шеренг опреде
28	Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения контрольный урок	Медленный бег, ходьба. ОРУ. Строевые команды	Знать и напра- выполн вытяну результ выполн
29	Гимнастика с основами акробатики	. Акробатика. Изучение комбинации	Группировка. Перекаты вгруппировке,лежа наживоте. Кувырок вперед, основы техники выполнения кувырка	Знать и группир
30	Гимнастика с основами акробатики	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	Беседа о способах сохранения здоровья, ОРУ на месте и в движении, круговая тренировка	Уметь весь ур упражн
31	Гимнастика с основами акробатики	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Особенности выполнения. Страховка активная и пассивная	Знать т Уметь группир коленя кувыр
32	гимнастика с основами акробатики	Стойка на лопатках. «Мост». Развитие гибкости	Стойка на лопатках. Мост. Из различных И.П Особенности выполнения. Страховка активная и пассивная Гибкость, методика развития	Иметь коорди способ снаряд comple гибкос
33	гимнастика с основами акробатики	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь весь ур упражн

34	Гимнастика с основами акробатики	Комбинация из изученных элементов.	Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках пережат в упор присев. Кувырок назад Комбинация из изученных элементов. Круговая тренировка	Уметь изучен и в ком
35	Гимнастика с основами акробатики	Комбинация из изученных элементов	Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках пережат в упор присев. Кувырок назад Комбинация из изученных элементов. ОРУ	Уметь л акробат
36	Гимнастика с основами акробатики	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь весь ур упражн
37	Гимнастика с основами акробатики	Лазание по канату различными способами	лазание по канату различными способами. Развитие силовых качеств	Умение
38	Гимнастика с основами акробатики	Лазание по канату различными способами	Лазание по канату различными способами . Перелезание через коня. Заскок на коня с дальнейшим перелезанием, лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Умение гимнаст коня, по
39	Гимнастика с основами акробатики	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь весь ур упражн
40	Гимнастика с основами акробатики	Прыжки через «Коня»	Перелезание через коня. Заскок на коня с дальнейшим спрыгиванием.	Описать техник сверст гимнаст выявля соблю безопас
41.	Гимнастика с основами акробатики	Прыжки через «Коня»	ОРУ. Продолжить учить прыжку через козла способом "запрыгивание в упор присев" Упражнения на гибкость	Описать техник сверст гимнаст выявля соблю безопас
42	Гимнастика с основами акробатики	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь весь ур упражн
43	Подвижные игры 4 часа	ОРУ. Игры: «Поезда идут в депо». Эстафеты.	Медленный бег, ОРУ, подвижные игры, эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей и координации	Уметь игры с метани
44	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Дружные салки»,	Медленный бег, ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие скоростно-	Уметь игры с

		«Рыбак». Эстафеты, упражнение на равновесие	силовых способностей. Упражнения на равновесие.	метани
45	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей, прыжковые упражнения	Уметь игры с метани
46	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты, упражнение на равновесие	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на развитие гибкости, равновесия	Уметь игры с метани
47	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей, прыжковые упражнения	Уметь игры с метани
48	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты, упражнение на равновесие	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на развитие гибкости, равновесия	Уметь игры с метани
49	Лыжная подготовка 27часов	Т.Б. на уроках л/п..ИОТ№194-2019 Температурный режим улицы	Ознакомить учащихся с ОТ на уроках лыжной подготовки. Проверка и подгонка лыжного инвентаря. Повторение пройденного материала в 3-м классе.	Знать т выполн
50	Лыжная подготовка	Скользкий шаг, поворот переступанием на месте	Повороты на месте. Приставной шаг. Теория. «Понятие обморожение. Первая помощь при обморожениях. Игра “Попади в ворота”	Описыв передв выявля ошибки сверст физиче соблюд безопа
51	Лыжная подготовка	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь весь ур упражн
52	Лыжная подготовка	Скользкий шаг, поворот на месте.	Повороты на месте. Приставной шаг. Прохождение дистанции до 2 км	Описыв передв выявля ошибки сверст физиче соблюд безопа

53	Лыжная подготовка	Спуски и подъемы на склоне, поворот переступанием в движении.	Учить повороту и торможению "плугом". Прохождение дистанции до 2 км. Преодоление препятствий на лыжах.	Описывать передвигаясь, выявлять ошибки, сверстники, физическое соблюдение безопасности
54	Лыжная подготовка	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь выполнять весь урочный материал, упражнения
55	Лыжная подготовка	Спуски и подъемы на склоне, поворот переступанием в движении.	Учить поворот переступанием в движении. Продолжать учить повороту и торможению "плугом". Прохождение дистанции до 2 км. Преодоление препятствий на лыжах.	Описывать передвигаясь, выявлять ошибки, сверстники, физическое соблюдение безопасности
56	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием	Учить согласованности рук и ног в (П-2). Продолжать учить поворот переступанием в движении. Совершенствовать поворот и торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км.	Описывать передвигаясь, выявлять ошибки, сверстники, физическое соблюдение безопасности
57	Лыжная подготовка	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь выполнять весь урочный материал, упражнения
58	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием	Продолжать учить согласованности рук и ног в (П-2). Продолжать учить поворот переступанием в движении. Совершенствовать поворот и торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км.	Описывать передвигаясь, выявлять ошибки, сверстники, физическое соблюдение безопасности
59	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход.	Продолжать учить (П-2). Совершенствовать преодоление спусков. Прохождение дистанции до 2 км	Описывать передвигаясь, выявлять ошибки, сверстники, физическое соблюдение безопасности
60	Лыжная подготовка	Развитие силовых качеств по средствам круговой	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь выполнять весь урочный материал, упражнения

		тренировки.		
61	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход.	.Совершенствовать (П-2). Совершенствовать преодоление спусков. Прохождение дистанции до 2-км без учёта времени.	Описание передвижения, выявление ошибок, сверстники, физическое наблюдение, соблюдение безопасности
62	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход, торможение «полуплугом»	Совершенствовать (П-2). Повторить торможение «полуплугом». Прохождение дистанции до 2-км без учёта времени.	Описание передвижения, выявление ошибок, сверстники, физическое наблюдение, соблюдение безопасности
63	Лыжная подготовка	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь выполнять весь урок, упражнения
64	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход, торможение «плугом»	Совершенствовать (П-2). Совершенствовать торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2-км без учёта времени.	Описание передвижения, выявление ошибок, сверстники, физическое наблюдение, соблюдение безопасности
65	Лыжная подготовка	Торможение «плугом», одновременный бесшажный ход	Учить согласованности рук в (ОБХ). Учить отталкиванию в (ОБХ). Совершенствовать торможение «плугом» Прохождение дистанции до 2-км.	Описание передвижения, выявление ошибок, сверстники, физическое наблюдение, соблюдение безопасности
66	Лыжная подготовка	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь выполнять весь урок, упражнения
67	Лыжная подготовка	Торможение «плугом», одновременный бесшажный ход	Продолжать учить согласованности рук в (ОБХ). Продолжать учить отталкиванию в (ОБХ). Учёт умений торможения «плугом» Прохождение дистанции до 2-км.	Описание передвижения, выявление ошибок, сверстники, физическое наблюдение, соблюдение безопасности
68	Лыжная подготовка	Равномерное передвижение по дистанции	Прохождение дистанции до 2-км без учёта времени.	Описание передвижения, выявление

				ошибки сверст физиче соблюд безопа
69	Лыжная подготовка	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь весь ур упражн
70	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2 км.	Учёт умений: прохождение дистанции 2-км без учёта времени.	Описать передв выявля ошибки сверст физиче соблюд безопа
71	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта 11ч	Т.Б. № 193,196-2019г. на занятиях подвижными и спортивными играми	Ознакомить учащихся с ОТ на уроках В\Б и Л\А. ОРУ. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать т выполн
72	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь держан рассто броски игр; иг
73	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь держан рассто броски игр; иг
74	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь держан рассто броски игр; иг
75	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта	Игра мини баскетбол	ОРУ в движении. Начать учить броску по кольцу. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Упражнения на развитие силы	Уметь держан рассто броски игр; иг
76	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь держан рассто броски игр; иг
77	Подвижные и	Бросок двумя руками	Ловля и передача мяча на месте в	Уметь

	спортивные игры с элементами спорта	от груди. Остановка прыжком с двух шагов.	треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди	держан рассто броски игр; иг
78	Развитие физических качеств.	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь весь ур упражн
79	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта	Бросок двумя руками от груди. Игра мини баскетбол	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра мини баскетбол	Уметь держан рассто броски игр;
80	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра мини баскетбол	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра мини баскетбол	Уметь держан рассто броски игр; иг
81	Развитие физических качеств.	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь весь ур упражн
82	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта	Бросок двумя руками от груди.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра мини баскетбол	Уметь держан рассто броски игр; иг
83	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта	Броски по кольцу. Игра баскетбол	ОРУ в движении. Начать учить броску по кольцу. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Упражнения на развитие силы	Уметь держан рассто броски подвиж баскетб
84	Развитие физических качеств.	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь весь ур упражн
85	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта	Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра мини баскетбол	Уметь держан рассто броски игр; иг

86	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта	Бросок двумя руками от груди по кольцу Развитие координационных способностей.	ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь держать расстояние при броске подвижного баскетбола
87	Развитие физических качеств.	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь выполнять весь урочный комплекс упражнений
88	Футбол 5 часов	Футбол. Удар ногой с разбега по неподвижному мячу.	Учить ударам по неподвижному в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень;	Научить ударам ногой по неподвижному мячу
89	футбол	Футбол. Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в мишень	Продолжать учить ударам по неподвижному в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень	Удары по горизонтальной (полоса шириной 1,5 м) и вертикальной (полоса шириной 2 м – 8 м) мишеням
90	футбол	Футбол. Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в мишень	Продолжать учить ударам по неподвижному в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень	Удары по горизонтальной (полоса шириной 1,5 м) и вертикальной (полоса шириной 2 м – 8 м) мишеням
91	футбол	Футбол. Удар ногой с разбега по катящемуся мячу.	ОРУ. Совершенствовать учить удары по неподвижному мячу. Учить выполнять удары ногой по катящемуся мячу	Уметь выполнять удары по катящемуся мячу
92	футбол	Футбол. Ведение мяча между предметами	ОРУ. Учить ведению мяча между предметами. Упражнения на гибкость.	Уметь выполнять ведение мяча между предметами
93	футбол	Футбол. Удар ногой с разбега по катящемуся мячу.	ОРУ. Совершенствовать учить удары по неподвижному мячу. Учить выполнять удары ногой по катящемуся мячу	Уметь выполнять удары по катящемуся мячу
94	футбол	Футбол. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	ОРУ. Учить ведению мяча между предметами и с обводкой предметов, подвижные игры с элементами футбола	Уметь выполнять ведение мяча с предметами, выполнение упражнений на устранение недостатков, применение для развития физических качеств

95	Лёгкая атлетика 5 часов	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.	ОРУ. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Уметь двигаться пробежать скорость
96	Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега	Развитие скоростных и координационных способностей.	Умение выполнять
97	Лёгкая атлетика	Бег на результат 30,м. Развитие скоростных способностей	ОРУ,СБУ. Совершенствовать технику высокого старта. Пробегание отрезков до 30метров. Подвижные игры с элементами Л\А.Сдача контрольного норматива 30 м	Уметь двигаться пробежать скорость
98	Лёгкая атлетика	Метание малого мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь двигаться различными на дальности расстоянии
99	Лёгкая атлетика	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь выполнять упражнения
100	Лёгкая атлетика	Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. Учет умений. Метание мяча. Упражнения на силу	Уметь дальности метания и устранять ошибки в метании развитии
101	Лёгкая атлетика	Игра «Гуси-лебеди». Развитие гибкости	ОРУ. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие гибкости. Сдача контрольного норматива наклон вперед из положения сидя	Уметь двигаться выполнять гибкость
102	Лёгкая атлетика	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	ОРУ, Развитие общей выносливости, совершенствование силовой подготовки	Уметь выполнять упражнения

Учебно-методическое обеспечение

Программа	учебник	учебные пособия
-----------	---------	-----------------

		для учащихся
Образовательная система «Перспективная начальная школа»	А.В.Шишкин и др Физическая культура. Книга 2(3-4 классы).- (М.: Академкнига/Учебник, 2020	А.В.Шишкин и др Физическая культура. Кни 2(3-4 классы).- (М.: Академкнига