

Муниципальное образование город Яровое Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19»

ПРИНЯТО ШМО
учителей начальных
классов
Протокол №1
от «30» августа 2022г.
Руководитель ШМО:
Тулемесова Н.Г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР
МБОУ СОШ №19
Матюшечкина О.В.
«31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ №19
Агеева О.Е.
Приказ №113
от «31» августа 2022г.

**Рабочая программа
по физической культуре
начального общего образования
(3 класс)**

Срок реализации: 2022 – 2023 учебный год.

Рабочая учебная программа по физической культуре для 1-4 классов
разработана по предметной линии учебников В.И. Лях «Физическая культура 1-4
классы» М: Просвещение 2014 год.

Составитель: Косых Т.Н,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Яровое 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по технологии составлена на основании:

1. Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 1785)
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 1993).
4. Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
5. Основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №19» г.Яровое Алтайского края принятая Управляющим советом 19.04.2012 г. протокол № 13 и утвержденная приказом №31 от 26.04.2012 г.)
6. Приказа МБОУ СОШ №19 от 26.08.2019 № 103 «Об утверждении Учебного плана на 2019-2020 учебный год».
7. Положения о рабочей программе педагога МБОУ СОШ №19 г.Яровое Алтайского края принятое Управляющим советом 19.05.2016 г. протокол № 5 и утвержденное приказом №29 от 20.05.2016 г.
8. Учебно-методического комплекта по учебному предмету «Физическая культура» для 3 классов автора В. И. Ляха. 1-4 классы

Рабочая программа разработана для обучающихся третьих классов общеобразовательной школы. Данная программа разработана на основе требований ФГОС, в соответствии с «Примерными программами» и авторскими рабочими программами В. И. Ляха.

На изучение учебного предмета в учебном плане отводится в 3 классе 102 часа из расчёта 3 учебных часа в неделю, 34 учебные недели в год.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект В. И. Ляха Физическая культура. 3 класс: Учебник Издательство М.:«Просвещение», 2013., включенный в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования.

Программа составлена исходя из следующих целей и задач обучения предмету, определяемыми ФГОС и примерными программами, а также указанным в авторской программе, и не противоречат целям и задачам реализации ООП НОО МБОУ СОШ №19

Цель - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Образовательные задачи:

- *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, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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.

Контрольные упражнения	Мальчики Уровень			Девочки Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание, к-во раз:						
Мальчики в висе стоя	18-20	15-17	12-14			
Девочки в висе лежа				18-20	15-17	12-14
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	коснуться лбом колен	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола	коснуться лбом колен	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5.6-5.8	5.9-6.3	6.4-6.6	6.0-6.3	5.9-6.5	6.6-6.8
Бег 1000 м, мин	5:00	5:30	6:00	6:00	6:30	7:00

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. 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 просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Требования по физической подготовленности для учащихся 3 класса

Челночный бег 3x10 м

Упражнение выполняется с высокого старта, 3 раза по 10 м с поворотом без остановок. Сравнение временных показателей бега на 30 м и челночного бега 3x10 м демонстрирует уровень развития координации у учащихся. Чем меньше разница между обычным и челночным бегом, тем выше уровень координации у учеников.

3 класс

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	9,5 с и меньше	9,7 с и меньше
Средний	9,6–10,1 с	9,8–10,3 с
Низкий	10,2 с и меньше	10,5 с и больше

Метание малого мяча в горизонтальную цель на точность

Горизонтальная мишень диаметром 25 см расположена на расстоянии 2,5 м от места броска. Учащиеся выполняют 3 броска правой и 3 броска левой рукой мячом для большого тенниса. Фиксируется количество попаданий в цель.

Уровень	Результат
Высокий	5–6 попаданий из 6 бросков
Средний	3–4 попадания из 6 бросков
Низкий	2 и менее попадания из 6 бросков

Метание малого мяча на дальность

Уровень	Результат
Высокий	12,1 м и дальше
Средний	8–12 м
Низкий	Ближе 8 м

Вис на время

Выполняется вис прямым хватом на перекладине или на гимнастической стенке, располагаясь к ней спиной. Тест информативен как для определения выносливости, так и для определения качества морально-волевой подготовки.

Уровень	Результат
Высокий	80 с и больше
Средний	50–79 с
Низкий	10–49 с

Подъём туловища за 30 с

Упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине на мате, руки за головой, прямые ноги закреплены под рейкой гимнастической стенки. Фиксируется количество подъёмов до 90° за 30 с.

Уровень	Результат
Высокий	17 раз и более
Средний	12–16 раз
Низкий	Менее 12 раз

Содержание курса

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. 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, физкультминуток, 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. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперед 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.

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 легкой атлетики: 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.

Учебно-тематический план (102ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	лабораторные и практические работы (с указанием тем)	контрольные работы, (итоговые, тематические, промежуточные и др. виды диагностики с указанием тем)	экскурсии (с указанием тем)
1	Легкая атлетика 10ч				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1ч			
2	Техника высокого старта. Бег 15-20 м.	1 ч			
3	Техника низкого старта. Бег 30 м.	1 ч.			
4	Техника метания мяча на дальность.	1 ч.			
5	Разбор разбега для прыжка в длину.	1 ч.			
6	Прыжок в длину с разбега.	1 ч.			
7	Бег в равномерном темпе.	1 ч.			
8	Метание мяча в цель с 4-5м.	1 ч.			
9	Челночный бег 3×10м.	1 ч.			
10	Прыжок в длину с места.	1 ч.			
2. Футбол 8 ч					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола.	1 ч.			
2	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1 ч.			
3	Удар по неподвижному мячу.				

4	Удар по катящемуся мячу.	1 ч.			
5	Учебная игра мини-футбол.	1 ч.			
6	Остановка мяча ногой. Передача партнеру.	1 ч.			
7	Отбор мяча. Эстафеты с ведением мяча.	1 ч.			
8	Учебная игра по упрощенным правилам.	1 ч.			
3. Спортивные игры «Баскетбол» 19					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.	1 ч.			
2	Стойки баскетболиста. Перемещения в стойке.	1 ч.			
3	Ведение мяча на месте.	1 ч.			
4	Веселые старты с элементами баскетбола.	1 ч.			
5	Передача мяча двумя руками от груди.	1 ч.			
6	Броски мяча в цель.	1 ч.			
7	Игра «Попади в обруч».	1 ч.			
8	Ведение мяча на месте правой, левой рукой.	1 ч.			
9	Ведение мяча с поворотом в правую, левую сторону.	1 ч.			
10	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.				
11	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1 ч.			
12	Игра «Передача мяча в колоннах».	1 ч.			
13	Ловля и передача мяча в движении.	1 ч.			

14	Броски мяча в кольцо.	1 ч			
15	Учебная игра «Мини – баскетбол».	1 ч.			
16	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1 ч.			
17	Броски мяча после ведения.	1 ч.			
18	Учебная игра по упрощенным правилам.	1 ч.			
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола				
Гимнастика на основе акробатики 16					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1 ч.			
2	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	1 ч.			
3	Лазанье по наклонной скамейке в упоре на коленях, в упоре лежа.	1 ч.			
4	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1 ч.			
5	Вис стоя и лежа.	1 ч.			
6	Подтягивания в вися.	1 ч.			
7	Игра «Слушай сигнал».	1ч.			
8	Акробатические упражнения Техника выполнения - кувырок вперед.	1 ч.			
9	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за	1 ч.			

	головой.				
10	Стойка на лопатках.	1 ч.			
11	Мост из положения лежа на спине.	1 ч.			
12	Перестроение в две шеренги.	1 ч.			
13	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке.	1 ч.			
14	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.	1 ч.			
15	Прыжки со скакалкой.	1 ч.			
16	Перелезание через гимнастического коня.	1 ч.			
Лыжная подготовка 14					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1 ч.			
2	Основные требования к одежде и обуви.	1 ч.			
3	Скользкий шаг.	1 ч.			
4	Торможение «плугом».	1 ч.			
5	Игры «Куда укачишься за два шага».	1 ч.			
6	Попеременный двухшажный ход без палок.	1 ч.			
7	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1 ч.			
8	Повороты переступанием.	1 ч.			
9	Игры «Эстафета с передачей палок».	1			
10	Торможение упором.	1 ч.			
11	Попеременный двухшажный ход с палками.	1 ч.			

12	Техника выполнения одновременных ходов.	1 ч.			
13	Игры «Гонки с выбыванием».	1 ч.			
14	Передвижение на лыжах 2 км с равномерной скоростью.	4 ч.			
Волейбол 25 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.	1 ч.			
2	Стойка волейболиста.	1 ч.			
3	Передвижения в стойке.	1 ч.			
4	Постановка рук при верхней передачи.	1 ч.			
5	Техника выполнения верхней передачи.	1 ч.			
6	Веселые старты с элементами волейбола.	1 ч.			
7	Передача мяча в парах.	1 ч.			
8	Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1 ч.			
9	Постановка рук при нижней передачи.	1 ч .			
10	Техника выполнения нижней передачи.	1 ч.			
11	Встречные эстафеты.	1 ч.			
12	Выполнение верхней, нижней передач в парах на месте.	1 ч.			
13	Прием мяча снизу двумя руками.	1 ч.			
14	Передача мяча над собой.	1 ч.			
15	Подвижная игра «Летучий мяч».	1 ч.			
16	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1 ч.			
17	Передача мяча после перемещения	1 ч.			

	вперед.				
18	Учебная игра «Пионербол».	1 ч.			
19	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1 ч.			
20	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1 ч.			
21	Эстафеты с элементами футбола.	1 ч.			
22	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1 ч.			
23	Перехват мяча.	1 ч.			
24	Ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1 ч.			
25	Учебная игра по упрощенным правилам.	1 ч.			
Легкая атлетика 10 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1 ч.			
2	Прыжки в длину с места.	1 ч.			
3	Челночный бег 3×10м.	1 ч.			
4	Техника высокого и низкого старта. Бег 30м.	1 ч.			
5	Встречная эстафета.				
6	Прыжки в длину с разбега.	1 ч.			
7	Метание мяча в цель.	1 ч.			
8	Техника метания мяча на дальность.				
9	Бег с максимальной скоростью.				
10	Техника длительного бега. Бег 1000м.				
Итого: 102 часа					

Перечень учебно-методического обеспечения

-«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010.

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014 (Школа России).

- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: Просвещение 2014 г.

- В. И. Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы.

Интернет ресурсы:

nsportal.ru

fizkultura-na5.ru

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи для метания
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Канат
7. Обруч
8. Секундомер
9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные
10. Мячи резиновые разных диаметров
11. Аптечка

