

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8

СОГЛАСОВАНО
Председатель МС
Име Т.В.Черданцева
Протокол №1 от 28.08.2020 г.



Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс: 16

Учебный год: 2020-2021

Учитель: Орлова Екатерина Михайловна

г. Новочеркасск

2020 г

Пояснительная записка

к программе по физической культуре для 1 классов на 2020 – 2021 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 1 б класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта начального образования, примерной программы «Физическая культура» для 1-4 классов под общей редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Рабочая программа и тематическое планирование согласно учебного плана рассчитаны на 99 часов по 3 часа в неделю и ориентированы на учебник «Физическая культура» 1-4 классы В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

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

Цель курса:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи курса:

- 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.

На изучение физической культуры в 1б классе согласно Учебному плану МБОУ СОШ №8 на 2020-2021 учебный год отводится 3 часа в неделю, что составляет 99 часов в год в соответствии с календарным учебным графиком школы. На реализацию программы по физической культуре в 1б классе запланировано 99 часа (календарное тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ).

I четверть - 27 часов
II четверть - 21 часа
III четверть - 27 часов
IV четверть - 24 часов

Планируемые результаты освоения физической культуры в 16 классе в 2020-2021 учебном году **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

У учащихся будут сформированы:

- самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
 - способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
 - основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
 - познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
 - развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
 - установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
 - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.; эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты **Регулятивные УУД**

У учащихся будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
 - оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
 - осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
 - умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;

- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

Подвижные игры

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

Содержание программного материала по физической культуре на 2020 – 2021 уч. год

№ п\п	Название раздела курса	Количество часов	Формы организации учебной деятельности	Виды учебной деятельности
1.	Знания о физической культуре	7	Фронтальная Поточная Посменная Индивидуальная Групповая	<p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>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.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>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).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты</p>

				<p>сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>
2.	Гимнастика с элементами акробатики	19	<p>Фронтальная</p> <p>Поточная</p> <p>Посменная</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Групповая</p>	<p><i>-Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> 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.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> 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 вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и</p>

				перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
3.	Легкая атлетика	32	Фронтальная Поточная Посменная Индивидуальная Групповая	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
4.	Подвижные игры	41	Фронтальная Поточная Посменная Индивидуальная Групповая	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 16 классе 2020-2021 учебный год

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			Предполагаемая	по факту
1 четверть – 27 часов				
Знания о физической культуре -1 ч.				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Понятие о физической культуре.	1	02.09	
Легкая атлетика – 7 часов				
2	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках.	1	03.09	
3	Урок - игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы.	1	04.09	
4	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	1	09.09	
5	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». ОРУ.	1	10.09	
6	Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ.	1	11.09	
7	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие скорость бега.	1	16.09	
8	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	1	17.09	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 6 ч.				
9	Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры.	1	18.09	
10	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	23.09	
11	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1	24.09	

12	Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон. Игра «Невод».	1	25.09	
13	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай». Развитие координации.	1	30.09	
14	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1	01.10	
Подвижные игры – 11 ч.				
15	Урок - игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	02.10	
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	07.10	
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1	08.10	
18	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1	09.10	
19	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1	14.10	
20	Урок-игра. Игра «Капитаны».	1	15.10	
21	Урок – путешествие. Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	16.10	
22	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	1	21.10	
23	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1	22.10	
24	Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	23.10	
25	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись» (закрепление).	1	28.10	
26	Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт».	1	29.10	
27	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	1	30.10	
2 четверть – 21 часа				
Гимнастика с элементами акробатики – 19 ч.				
28	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения.	1	11.11	

29	Урок - игра. Соревнование. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	12.11	
30	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	13.11	
31	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1	18.11	
32	Урок - игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	1	19.11	
33	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1	20.11	
34	Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях.	1	25.11	
35	Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	1	26.11	
36	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1	27.11	
37	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1	02.12	
38	Урок – соревнование. Лазание по гимнастической скамейке.	1	03.12	
39	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1	04.12	
40	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	09.12	
41	Урок – соревнование. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1	10.12	
42	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка.	1	11.12	
43	Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату.	1	16.12	
44	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1	17.12	
45	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	1	18.12	
46	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1	23.12	
47	Эстафета «Веселые старты». «Веревочка под ногами».	1	24.12	

48	Урок – игра. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость).	1	25.12	
3 четверть – 27 часов				
Легкая атлетика – 23 часов				
49	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	13.01	
50	Разучивание скользящего шага.	1	14.01	
51	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	15.01	
52	Урок-игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.	1	20.01	
53	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1	21.01	
54	Урок - игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	1	22.01	
55	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	27.01	
56	Урок - игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	28.01	
57	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки» (закрепление).	1	29.01	
58	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	1	03.02	
59	Урок - игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход (закрепление).	1	04.02	
60	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	1	05.02	
61	Урок - игра. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1	10.02	
62	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1	11.02	
63	Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения.	1	12.02	

64	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1	17.02	
65	ТБ во время прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка».	1	18.02	
66	ОРУ. Бег на 30 метров	1	19.02	
67	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1	03.03	
68	Прыжки в длину с разбега (закрепление).	1	04.03	
69	Бег. Метание на дальность.	1	05.03	
70	Бег. Метание на дальность (закрепление).	1	10.03	
71	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	11.03	
72	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1	12.03	
73	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1	17.03	
74	Прыжок в высоту. «Челночный» бег (закрепление).	1	18.03	
75	Кроссовая подготовка.	1	19.03	
4 четверть – 24 часов				
76	Кроссовая подготовка (закрепление).	1	31.03	
77	Бег. Игры по выбору учащихся.	1	01.04	
Подвижные игры – 22 часов				
78	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1	02.04	
79	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1	07.04	
80	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1	08.04	
81	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	09.04	
82	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1	14.04	
83	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	15.04	
84	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1	16.04	

85	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	21.04	
86	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.04	
87	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны) <i>Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».</i>	1	23.04	
88	Подвижные игры с мячом. Волейбол.	1	28.04	
89	Подвижные игры. Пионербол.	1	29.04	
90	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	30.04	
91	Игра «Лисица и вороны». ОРУ.	1	05.05	
92	Игры по выбору учащихся.	1	06.05	
93	Подвижные игры. Бадминтон.	1	07.05	
94	Подвижные игры на основе баскетбола. Стритбол.	1	12.05	
95	Игра «Лисица и вороны».	1	13.05	
96	Игры по выбору учащихся.	1	14.05	
97	Подвижные игры «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами»	1	19.05	
98	Подвижные игры «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч»	1	20.05	
99	Подвижные игры «Командные хвостики», «Ножной мяч»	1	21.05	

Литература

Для учителя:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 1 – 4 классы: пособие для общеобразовательных организаций - Просвещение, 2014
- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2016.

Для учащихся:

- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2016.