

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол от «30» августа 2018г. №1



Утверждаю

Директор

Пришненская средняя школа №27

приказ от 31.08.2018 № 174

Шити А.Н.Митяева

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пришненская средняя школа №27»**

Рабочая программа

по предмету физкультура 4-6 класс
УМК «Перспектива»

Учитель: Щербина Денис Сергеевич

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения, на основе примерной программы по учебным предметам «Физкультура» 1 – 4 классы. Автор программы «Физическая культура А.В. Шишкина. Академкнига/учебник – М. 2013 г, с учетом концепции лично-ориентированной развивающей системы «Перспективная начальная школа».

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 2020 года».

В УМК входит:

-«Физическая культура». Учебник. 3- 4 классы. А.В.Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов. Москва. Академкнига/Учебник. 2013 г.

Цель учебного предмета физическая культура:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре;
- содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

Задачи предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
- формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы: во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка; во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе; в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни. Кроме того, физическая культура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно-игровой деятельности и физической подготовке

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с ФГОС и учебным планом для образовательных учреждений, использующих систему «Перспективная начальная школа», предмет представлен в предметной области «Физическая культура». При этом курс рассчитан во 2-4 классах **на 102 часа** (34 учебных недели), по **3 часа в неделю**. Уроки по темам: «Передвижение на коньках», «Плавание» - перераспределены в темы «Лыжная подготовка», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», так как не позволяют возможности школы.

Ценностные ориентиры содержания предмета.

Ценностные ориентиры содержания образования сформулированы в ФГОС и Примерной основной образовательной программе. В силу особенностей учебного предмета выделяем ценности:

- патриотизма и Российской гражданственности (любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в т.ч. за спортивные успехи российских атлетов);
- нравственных чувств (нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга; уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь; толерантность);
- трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни (уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость);
- природы и окружающей среды (родная земля, природные факторы, как средства физического воспитания);
- прекрасного (красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие; самовыражение в творчестве и спорте);
- здоровья (сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение).

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности.

Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека. Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура являются:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях:

- о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях;
- о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах;
- основ истории физической культуры и Олимпийского движения;
- о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта. Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

Выпускник начальной школы должен уметь:

- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;
- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;
- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания;

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу

3-го года обучения

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся:

- * различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность;
- * раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры;
- * перечислять упражнения для развития равновесия; наблюдать за действиями спортсменов.

Обучающиеся получают возможность научиться:

планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня;
разъяснять основы развития быстроты.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся:

- * перечислять правила составления режима дня;
- * составлять комплексы утренней гимнастики;
- * наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса;
- * разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания;
- * перечислять основные принципы закаливания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- * понимать и объяснять механизмы закаливания;
- * организовать самостоятельное закаливание организма;
- * перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека;
- * наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся:

- * обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности;
- * перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

Обучающиеся получают возможность научиться проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся:

- * узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта;
- * перечислять и сравнивать особенности стилей плавания;
- * объяснить роль участников спортивной тренировки;
- * перечислять основные правила и приемы игры в волейбол.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- * перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам;
- * узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся:

- * излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы;
- * перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.

Обучающиеся получают возможность научиться узнавать талисманов Олимпийских игр.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся:

- * выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;
- * выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;
- * выполнять прыжки в длину с места и разбега;
- * передвигаться на лыжах с палками;
- * самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками;
- * играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, висы).

Обучающиеся получают возможность научиться:

- * лазать по канату (3 метра);
- * играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- * уверенно передвигаться на коньках по прямой и по повороту; выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

Содержание предмета «физическая культура»

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки. Содержание раздела теоретической подготовки включает 5 содержательных блоков:

1 блок. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

3 класс. Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика: лазание по канату и упражнения для развития равновесия. Обучение технике катания на коньках и классическому ходу в лыжных гонках. Спортивная экипировка для занятий в зимнее время. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

2 блок. Здоровый образ жизни.

3 класс. Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.

3 блок. Начальные основы анатомии человека.

3 класс. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания.

4 блок. Спорт.

3 класс. Спортивные эстафеты. Плавание: стили плавания. Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Видов спорта,

которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, водное поло, гандбол, велоспорт, фехтование, скалолазание, конный спорт.

5 блок. История физической культуры и Олимпийское образование.

3 класс. История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр Программа и талисманы Олимпийских игр

3 класс

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости.

Характеристика видов деятельности учащихся. Различать физические упражнения по воздействию на организм человека. Отбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и других комплексов разной целевой направленности. Составлять и выполнять комплексы физических упражнений разной целевой направленности. Характеризовать показатели физической подготовки. Развивать физические качества.

Легкая атлетика. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»).

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжков. Развивать скоростные способности. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на узкой рейке гимнастической скамьи на равновесие.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их. правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Метания теннисного мяча на дальность и точность.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое и трое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд. Различать и выполнять изучаемые строевые команды. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности, гибкость и силу при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных акробатических упражнений и комбинаций.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Висы и лазание на шведской стенке.

Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: передвижение с лыжными палками. одновременный ход, чередование одновременного с попеременным ходом, передвижение со сменой темпа. Эстафеты и игры на лыжах

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Развивать выносливость и координационные способности. Выявлять технические ошибки и исправлять их. Проявлять смелость и настойчивость. Преодолевать естественные трудности (мороз, ветер).

Подвижные игры.

Характеристика видов деятельности учащихся. Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Спортивные игры. Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу. **Волейбол:** передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам. **Характеристика видов деятельности учащихся.** Осваивать и совершенствовать технические действия спортивных игр, использовать их в игровой деятельности. Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять признаки и элементы. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает программу по учебному предмету, учебники по физической культуре 3-4 класса, учебно-методические пособия для учителей физической культуры с конспектами уроков для каждого класса начальной школы.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, специфики учебного предмета, а также особенностей базовых видов спорта, используемых в образовательном учреждении, и минимально допустимый перечень книгопечатной продукции, печатных, технических и других информационных средств обучения.

Спортивный инвентарь

Мячи: резиновые легкие; баскетбольные, футбольные, волейбольные; теннисные Полный комплект (на каждого ученика класса) Мячи набивные весом 1, 1,5, 2 кг.

Мат гимнастический Комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на двух учеников) Скакалки детские.

Гимнастические коврики.

Обруч пластиковый детский.

Палка гимнастическая.

Конусы.

Кегли. Полный комплект

Рулетка измерительная. Свисток игровой. Секундомер. Флажки стартовые. Не менее одного на класс Эстафетные палочки Лыжи детские с креплениями и палками.

Учебно-практическое оборудование Стенка гимнастическая.

Перекладина гимнастическая (пристеночная).

Бревно напольное.

Скамейка гимнастическая жесткая (2, 3, 4 м).

Гимнастический подкидной мостик.

Козел гимнастический.

Стойка для прыжков в высоту с планкой.

Щит баскетбольный тренировочный.

Канат для лазания (5 м)

Волейбольная стойка универсальная. Сетка волейбольная.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Аптечка для оказания первой помощи

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

Примерная программа по физической культуре. Авторская программа по физической культуре.

Журнал «Физическая культура в школе». Учебно-методические пособия для учителя по физической культуре. Книги о физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Технические средства обучения: Магнитофон, музыкальный центр. Компьютер и мультимедийный проектор (по возможности)

Литература:

1. А.В.Шишкина «Физическая культура. Программы по учебным предметам, 1-4 классы. М.: Академкнига/Учебник, 2013;

2. А.В.Шишкина Физическая культура. Учебник для 1-2 классов. М.: Академкнига/Учебник, 2013.

Учебный план

№ /п	Название темы	Количество часов	Учетные часы
1	Легкая атлетика	17	5
	Теоретическая часть	2	
	Практическая часть	15	

2	Гимнастика (практическая часть)	18	1
3	Теоретическая часть. Здоровый образ жизни.	2	
4	Практическая часть. Подвижные игры.	18	
5	Практическая часть. Лыжная подготовка	18	1
6	Теоретическая часть. Спорт	1	
7	Практическая часть. Спортивные игры	20	1
8	Теоретическая часть. История физической культуры и Олимпийское образование	1	
9	Практическая часть. Легкая атлетика	7 ч	5
	Итого: теоретическая часть	6	
	Итого: практическая часть	96	5
	Итого	102	13

На теорию выделено 6 часов, остальные темы изучаются в процессе уроков в течение года.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (мальчики)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4
			9	6,8	6,7-5,7	5,1
			10	6,6	6,5-5,6	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1
			9	10,2	9,9-9,3	8,8
			10	9,9	9,5-9,0	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более
			8	110	125-145	165
			9	120	130-150	175
			10	130	140-160	185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более
			8	750		более
			9	800	800-950	1150
			10	850	850-1000 900-1050	1200 1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более
			8	1	3-5	7,5
			9	1	3-5	7,5
			10	2	4-6	8,5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	7	1	2—3	4 и выше
			8	1	2—3	4
			9	1	3—4	5
			10	1	3—4	5

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (девочки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	90 и менее	110-130	150 и более
			8	100	125-140	155
			9	110	135-150	160
			10	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	500 и менее	600-800	900 и более
			8	550	650-850	950
			9	600	700-900	1000
			10	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	2	6-9	12,5
			9	2	6-9	13,0
			10	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз	7	2 и ниже	4—8	12 и выше
			8	3	6—10	14
			9	3	7—11	16
			10	4	8—13	18

Система оценки планируемых результатов

Оценивание результатов учащихся по предмету «Физическая культура» осуществляется во время текущего, тематического и итогового контроля.

Текущий контроль позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за урок оценки в один поурочный балл.

Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а самодвижение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования - в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Тематический контроль – это оценивание выполнения упражнений во время учётных уроков после прохождения соответствующей темы: учёт по бегу на 30 м, 60 м, 1 км; учёт по выполнению строевых

команд, акробатических элементов отдельно и в комбинации; учёт по выполнению строевых команд, висов, подтягиванию в висах.

К тематическому контролю отнесено выполнение контрольных упражнений, указанных в табл. 1, 2 в начале учебного года.

Итоговый контроль включает выполнение контрольных упражнений в конце года.

Используемый для контроля материал: комплексная программа физического развития учащихся 1-11 классов.

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.

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)

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

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

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

Отметка «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.

Оценка техники выполнения контрольных упражнений, указанных в таблицах 1, 2 осуществляется согласно уровням:

«5» - высокий уровень,

«4» - средний уровень,

«3» - низкий уровень.

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

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

**Тематическое планирование по физической культуре с определением
основных видов учебной деятельности обучающихся для 4 класса**

Количество часов в неделю: 3 часа

Годовое количество часов: 102 часа

УМК учащихся: «Ура, физкультура!» 1-4 классы, под ред. Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев - М.«Просвещение», 2011.

УМК учителя: «Физическая культура. 2 класс»: А.В. Шишкина – Волгоград: Учитель, 2009.

№ урока	Тема урока. Элементы содержания	Количество часов	Примечание
Легкая атлетика (9 ч)			
1	Вводный инструктаж по охране труда при занятиях в спортивном зале ИОТ-023-2014. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «смена сторон». Встречная эстафета» Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	
2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	
3	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.	1	
4	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с мета. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. История развития физической культуры и первых соревнований	1	
5	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
6	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	1	
7	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	
8	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.	1	

9	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с мета. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
Кроссовая подготовка (11 ч)			
10	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1	
11	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости.	1	
12	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.	1	
13	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.	1	
14	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	1	
15	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости.	1	
16	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы». Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости.	1	
17	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	1	
18	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости.	1	
19	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.	1	
20	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости.	1	
21	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	1	
Гимнастика			
22	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось»	1	

23	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось»	1	
24	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось»	1	
25-26	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	2	
27	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1	
28	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	1	
29-30	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов, вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	2	
31	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	1	
32-33	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	2	
34	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	1	
35	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось»	1	
36-37	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось»	2	
38-39	ОРУ. Игры: «Пустое место», белые медведи. Развитие скоростно - силовых способностей.	2	
40-41	ОРУ. Игры: «Пустое место», белые медведи. Развитие скоростно - силовых способностей.	2	
42-45	ОРУ Игры: «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	

46-47	ОРУ «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
48	Инструктаж по ТБ. Ознакомить техникам передвижения и торможения на лыжах. Провести эстафету (сначала с палками, потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м).	1	
49-50	Повторить правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, формировать представления о значении занятий на лыжах для здорового человека, объяснить правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах (беседа), ознакомить с требованиями к одежде при занятиях на лыжах.	2	
51-52	Повторить правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, формировать представления о значении занятий на лыжах для здорового человека, объяснить правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах (беседа), ознакомить с требованиями к одежде при занятиях на лыжах.	2	
53	Формировать навыки ходьбы на лыжах, тренировать в выполнении строевых упражнений на лыжах, проверить одежду и обувь учащихся, разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». Провести игру «Не задень!». Проверить торможение плугом.	1	
54	Повторить кратко требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, сформировать представления о положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и учебу четвероклассника, формировать навыки передвижения на лыжах, игра «Не задень»	1	
55	Формировать представления о правилах поведения на школьных спортивных площадках во внеурочное время зимой, навыки ходьбы на лыжах. Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах (п/и «Шире шаг», поворот переступанием на лыжах на месте и в движении), продолжить разучивать комплекс упражнений «Разминка на лыжника». Передвигаться на лыжах до 2 км в медленном темпе. Кататься с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	1	
56	Формировать представления о правилах поведения на школьных спортивных площадках во внеурочное время зимой, навыки ходьбы на лыжах. Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах (п/и «Шире шаг», поворот переступанием на лыжах на месте и в движении), продолжить разучивать комплекс упражнений «Разминка на лыжника». Передвигаться на лыжах до 2 км в медленном темпе. Кататься с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	1	
57-58	Закрепить технику передвижения на лыжах (передвижение приставными шагами влево-вправо, п/и «Знак качества», научить скреплять лыжи и палки; передвижение ступающим и скользящим шагом; п/и «Шире шаг»; высокая и низкая стойка на лыжах; передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой»). Пройти дистанцию 2 км.	2	
59-60	Повторить правила безопасного поведения при занятиях	2	

	физической культурой в зимний период года, совершенствовать навык ходьбы на лыжах (ходьба по учебной лыжне); закреплять выполнение строевых упражнений (повороты на месте переступанием вокруг пяток, приставные шаги влево-направо); совершенствовать технику выполнения комплекса упражнений «Разминка лыжника», развивать выносливость (п/и «Два мороза»).		
61-62	Формировать представления учащихся о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека (беседа), закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному). П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой».	2	
63-64	Сформировать представления о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека; повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени, формировать навык ходьбы, совершенствовать технику выполнения строевых упражнений «Разминка лыжника». Провести учет техники скольжения без палок	2	
65-66	Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание.	2	
67	Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание.	1	
68	Формировать представления учащихся о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека (беседа), закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному). П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой».	1	
69	Сформировать представления о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека; повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени, формировать навык ходьбы, совершенствовать технику выполнения строевых упражнений «Разминка лыжника». Провести учет техники скольжения без палок	1	
Баскетбол (11ч.)			
70-71	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2	
72	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
73	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие	1	

	координационных способностей.		
74	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
75	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
76	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
77	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
78	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
79-80	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2	
81	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1	
82-83	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости.	2	
84	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.	1	
85	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.	1	
86-87	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости.	2	
88	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости.	1	
89-90	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	2	
91	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1	
92-93	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	2	
94	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.	1	
95	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	1	

96	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. ФК в области коммуникативных действий способствует развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации.	1	
97	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
98	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди» Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
99	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	1	
100	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.	1	
101-102	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	2	

Материально - техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименования объектов
1.	Стенка гимнастическая
2.	Бревно гимнастическое высокое
3.	Козел гимнастический
4.	Конь гимнастический
5.	Перекладина гимнастическая
6.	Брусья гимнастические, разновысокие
7.	Брусья гимнастические, параллельные
8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления
9.	Канат для лазания, с механизмом крепления
10.	Мост гимнастический подкидной
11.	Скамейка гимнастическая жесткая

12.	Штанги тренировочные
13.	Коврик гимнастический
14.	Станок хореографический
15.	Маты гимнастические
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
17.	Мяч малый (теннисный)
18.	Скакалка гимнастическая
19.	Мяч малый (мягкий)
20.	Палка гимнастическая
21.	Обруч гимнастический
22.	Коврики массажные
23.	Сетка для переноса малых мячей
24.	Планка для прыжков в высоту
25.	Стойки для прыжков в высоту
26.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
27.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
28.	Мячи баскетбольные
29.	Футболки игровые с номерами
30.	Стойки волейбольные универсальные
31.	Сетка волейбольная
32.	Мячи волейбольные
33.	Ворота для мини-футбола
34.	Мячи футбольные
35.	Палатки туристские (двух местные)
36.	Средства до врачебной помощи
37.	Аптечка медицинская
38.	Спортивный зал
39.	Кабинет учителя
40.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

41.	Игровое поле для футбола
42.	Комплект лыж
43.	Бадминтон
44.	Теннисный стол
45.	Ракетки для малого и большого тенниса

Список литературы

- 1) Арзуманов С.В., Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям, М., Феникс, 2009.
- 2) Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Физическая культура, 5-7 кл. Просвещение, 2005.
- 3) Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Конспекты уроков для учителя физкультуры; пособие для учителя, Владос, 2007.
- 4) Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А.Зданевича (М: Просвещение, 2011)
- 5) Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников, Феникс, 2000.
- 6) Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Астрель, 2003.
- 7) Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе: 1—11 кл.: метод.пособие / В. В. Осинцев. — М.: Владос-Пресс, 2001.
- 8) Погадаев Г.И., Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, Дрофа, 2008.
- 9) Янсон Ю.А., Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект, книга для педагога, М.,Феникс, 2006.

