

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол от «01» 09 2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Главный врач СПб ГБУЗ

«Детский санаторий «Солнечное»

Н.В. Андриянычева



Приказ от «01» 09 2023 № 144

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

( ID 1727892)

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

на 2023-2024 учебный год

Составители программы:

Учитель Львова Ирина

Юрьевна

Санкт-Петербург  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

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

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным

благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программами наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 4 КЛАСС

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по последствиям и самочувствию. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная внешность культуры***

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

##### ***Спортивно-оздоровительная визуальная культура***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегается методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### **Лёгкая атлетика**

Предупреждение травм во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдалеке, стоя на месте.

##### **Лыжная подготовка**

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### **Плавательная подготовка**

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавающем кроле на груди, осторожные движения в плавающем кроле на спине.

##### **Подвижные и спортивные игры**

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренними сторонами стопы, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.

##### **Прикладно-ориентированная графическая культура**

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы освоения личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося формируются следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К концу обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

### **Познавательные универсальные технологические действия :**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

### **Коммуникативные универсальные технологические действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;
- оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

### **Регулятивные универсальные технологические действия:**

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

- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **4 КЛАСС**

К завершению обучения в **4 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- объяснить назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и наружной систем;
- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выведенный опорный прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- начало движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
- отсюда освоение техники выполнения ударов игры в бадминтон;
- выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	Учебник, рэш
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная подготовка имиджа	3	Учебник, рэш
2.2	Профилактика травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	Учебник, рэш
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура</b>			
1.1	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела	1	Учебник, рэш
1.2	Закаливание организма	1	Учебник, рэш
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	Учебник, рэш
2.2	Легкая атлетика	11	Учебник, рэш
2.3	Спортивные игры волейбол баскетбол	12	Учебник, рэш
2.4	Игра в бадминтон	15	Учебник, рэш
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	Учебник, рэш
Итого по разделу		65	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	05.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	07.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
3	Самостоятельная подготовка изображений	1	0	1	12.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	14.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития	1	0	1	19.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
6	Правила использования травм на уроках физической культуры	1	0	1	21.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	26.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
8	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела	1	0	1	28.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
9	Закаливание организма	1	0	1	03.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	05.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
11	Акробатическая комбинация	1	0	1	10.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
12	Акробатическая комбинация	1	0	1	12.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
13	Опорной прыжок	1	0	1	17.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания					журнал, интернет
14	Опорной прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания	1	0	1	19.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжкам	1	0	1	24.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжкам	1	0	1	26.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
17	Обучение опорному прыжку	1	0	1	07.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
18	Обучение опорному прыжку	1	0	1	09.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
19	Упражнения на гимнастическом перекладине	1	0	1	14.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
20	Упражнения на гимнастическом перекладине	1	0	1	16.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	21.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
22	Танцевальные рисунки «Летка-енка»	1	0	1	23.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
23	Танцевальные рисунки «Летка-енка»	1	0	1	28.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
24	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой	1	0	1	05.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
25	Упражнения в прыжках на высоту с разбега	1	0	1	07.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
26	Упражнения в прыжках на высоту с разбега	1	1	0	12.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
27	Прыжок в высоту с	1	0	1	14.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	разбега метода перешагивания					журнал, интернет
28	Прыжок в высоту с разбега метода перешагивания	1	0	1	19.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
29	Беговые актёры	1	0	1	21.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
30	[[Беговые актёры]]	1	0	1	26.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
31	Метание воздушного шара на дальность	1	0	1	28.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
32	Метание воздушного шара на дальность	1	1	0	09.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	11.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	1	0	1	16.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
35	[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	1	1	0	18.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	1	0	1	04.12.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	1	0	0	23.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
38	Имитационные движения в передвижении на лыжах	1	0	1	25.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
39	Имитационные движения в	1	0	1	30.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	передвижении на лыжах					
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном	1	0	1	01.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном	1	1	0	06.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном	1	0	1	08.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
43	[[Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной конкуренции]]	1	0	1	13.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной конкуренции	1	0	1	15.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
45	Организация и проведение занятий бадминтоном	1	0	1	20.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
46	Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном	1	0	1	22.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
47	Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном	1	0	1	29.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
48	Игровые стойки в бадминтоне	1	0	1	27.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
49	Игровые стойки в бадминтоне	1	0	1	05.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
50	Игровые стойки в	1	0	1	07.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	бадминтоне					журнал, интернет
51	Передвижение по площадке	1	0	1	12.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
52	Передвижение по площадке	1	0	1	14.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
53	Передвижение по площадке	1	0	1	19.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
54	Передвижение по площадке	1	0	1	21.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
55	Техника выполнения ударов	1	0	1	02.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
56	Техника выполнения ударов	1	0	1	04.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
57	Техника выполнения подач	1	0	1	09.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
58	Техника выполнения подач	1	0	1	11.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	16.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	18.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
61	[[Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»]]	1	0	1	23.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	25.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	02.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	07.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	14.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	16.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
67	Разучивание	1	0	1	21.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	подвижной игры «Гонка лодок»					журнал, интернет
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	23.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### **Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

#### **Учебник:**

**Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов**  
**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

#### **Пособие для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов.

#### **Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова.– М., 2001.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.