АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ЧАСТНАЯ ШКОЛА «УСПЕХ»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № _____ от _____2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____ / М.А. Руденко /
Приказ № _____ от _____2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Физическая культура. Общая физическая подготовка»
для обучающихся 2– 3 классов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 029D20AC0031B37FB845F35798834AEFF4
Действителен 06.08.2025 - 06.11.2026
Владелец ЧАСТНАЯ ШКОЛА "УСПЕХ"

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура. Общая физическая подготовка» составлена на основе требований к результатам освоения ООП НОО, установленными ФГОС НОО и программы воспитания.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цель программы: создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья.

2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма.

3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности Школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

перегрузка учебных программ;

ухудшение экологической обстановки;

недостаточное или несбалансированное питание;

стрессовые воздействия;

распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Основные методы реализации программы.

Большие возможности для учебно- воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры является игровой метод. Большинство заданий учащимся планируются и даются в форме игры.

В процессе обучения детей общей физической подготовке на всех этапах используются общие дидактические методы:

Словесные: с помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные: у обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

Практические.

Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Игровые и соревновательные:

1) турниры;

2) подвижные игры;

3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), Физическое совершенствование»

(мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

На изучение курса «Физическая культура. Общая физическая подготовка» отведено 68 часов, в каждом классе урок проводится 1 раз в неделю (2-3 классах – по 34 часа).

Содержание программы «Физическая культура. Общая физическая подготовка» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по данной программе поможет сформировать у младших школьников установку на сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

Содержание учебного курса

Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с

места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3х10 метров, 10х5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из виса стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Школа мяча

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; фитбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча

двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Подвижные игры

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно*:*

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения курса отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств гимнастики;

измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);

развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр, спортивных эстафет;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	2 класс	**34**	
1	Основы знаний	4	https://resh.edu.ru
2	Общеразвивающие упражнения	6	https://resh.edu.ru
3	Легкая атлетика	4	https://resh.edu.ru
4	Гимнастика, акробатика	6	https://resh.edu.ru
5	Школа мяча	4	https://resh.edu.ru
6	Подвижные игры	6	https://resh.edu.ru
7	Контрольные упражнения, соревнования	4	https://resh.edu.ru

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	3 класс	**34**	
1	Основы знаний	4	https://resh.edu.ru
2	Общеразвивающие упражнения	6	https://resh.edu.ru
3	Легкая атлетика	4	https://resh.edu.ru
4	Гимнастика, акробатика	6	https://resh.edu.ru
5	Школа мяча	4	https://resh.edu.ru
6	Подвижные игры	6	https://resh.edu.ru
7	Контрольные упражнения, соревнования	4	https://resh.edu.ru

Поурочное планирование

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	2 класс	**34**	
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	1	https://resh.edu.ru
2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений	1	https://resh.edu.ru
3	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	https://resh.edu.ru
4	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	1	https://resh.edu.ru
5	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru
6	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	1	https://resh.edu.ru
7	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	1	https://resh.edu.ru
8	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	https://resh.edu.ru
9	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	1	https://resh.edu.ru
10	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru
11	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	https://resh.edu.ru
12	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	1	https://resh.edu.ru
13	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	1	https://resh.edu.ru
14	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	1	https://resh.edu.ru
15	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	1	https://resh.edu.ru
16	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	1	https://resh.edu.ru
17	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».	1	https://resh.edu.ru
18	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	1	https://resh.edu.ru

19	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	1	https://resh.edu.ru
20	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	1	https://resh.edu.ru
21	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».	1	https://resh.edu.ru
22	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	1	https://resh.edu.ru
23	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	https://resh.edu.ru
24	Соревнования «Веселые старты».	1	https://resh.edu.ru
25	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	1	https://resh.edu.ru
26	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	1	https://resh.edu.ru
27	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	1	https://resh.edu.ru
28	Команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru
29	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru
30	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	https://resh.edu.ru
31	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	1	https://resh.edu.ru
32	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru
33	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.	1	https://resh.edu.ru
34	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	3 класс	**34**	
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	1	https://resh.edu.ru
2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений	1	https://resh.edu.ru
3	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Класс – смирно!».	1	https://resh.edu.ru
4	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	1	https://resh.edu.ru
5	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru
6	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Заяц в огороде».	1	https://resh.edu.ru
7	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	1	https://resh.edu.ru
8	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	https://resh.edu.ru
9	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	1	https://resh.edu.ru
10	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru
11	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч».	1	https://resh.edu.ru
12	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	1	https://resh.edu.ru
13	Подвижная игра «Передал – садись». Медленный бег до 10 минут.	1	https://resh.edu.ru
14	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	1	https://resh.edu.ru
15	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	1	https://resh.edu.ru
16	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	1	https://resh.edu.ru
17	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1	https://resh.edu.ru
18	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	1	https://resh.edu.ru
19	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с	1	https://resh.edu.ru

	мячом, ведение на месте.		
20	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	1	https://resh.edu.ru
21	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Заяц без логова».	1	https://resh.edu.ru
22	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	1	https://resh.edu.ru
23	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1	https://resh.edu.ru
24	Соревнования «Веселые старты».	1	https://resh.edu.ru
25	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	1	https://resh.edu.ru
26	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	1	https://resh.edu.ru
27	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1	https://resh.edu.ru
28	Команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru
29	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru
30	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Перестрелка».	1	https://resh.edu.ru
31	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	1	https://resh.edu.ru
32	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru
33	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.	1	https://resh.edu.ru
34	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Матвеев А.П. «Физическая культура: 2-й класс: учебник».
2. Матвеев А.П. «Физическая культура: 3-й класс: учебник».