

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума образовательной программы по физической культуре специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида подготовительный, 1-4 классы (под редакцией В.В.Воронковой. Москва.«Просвещение» 2006г.);

Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. (НИИ Дефектологии АПН СССР).- М.,1983 г;

Программа «Особый ребенок» (Пермь, 2004г) и требований к уровню подготовки обучающихся в 6 классе «Особый ребенок» с учетом регионального компонента и особенностей школы.

ЦЕЛЬ: Максимально содействовать социальной адаптации учащихся по средствам физической культуры в соответствии с их способностями в адекватной их здоровой среде.

ЗАДАЧИ: 1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития;
2. Развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
3. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
4. Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
5. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Нормативно - правовая база

1. Закон «Об образовании» РФ
2. Региональный учебный план по Ростовской области
3. Программа «Особый ребенок» (Пермь 2004г)

Базисный учебный план по программе составляет 3 часа в неделю, 102 часа в год

Комплект учебно – методической литературы:

1. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: Пособие для учителя /под редакцией В.В. Воронковой. М.: Школа – Пресс 1994 г.
2. Азбука здоровья: Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-4 классов. /сост. Г.И. Гербова – СПб.: Образование, 1994 г.
3. А.А.Дмитриев Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие – М: Академия, 2002 г.
4. В.Мозговой «Уроки физкультуры в коррекционной школе», М.: - 2000г
5. Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе». М.: - 19997 г.
6. Л. В. Шапковой «Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии» С-Пб, «Детство-Пресс», 2001.

Предполагаемый результат

знаний и умений по физической культуре.

Дыхательные упражнения

Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание.

Основные положения и движения

Повторение и закрепление основных движений данных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движениями рук из различных исходных положений, выполняя в разном темпе.

Упражнения на осанку

Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной.
Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.

Ритмические упражнения

Выполнение простейших движений в ритме со словами. Восприятие перемены темпа музыки.

Построения, перестроения

Размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Ходьба и бег

Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала. Бег на скорость с высокого старта на 30 метров по команде учителя.

Прыжки

Прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на две через «ров».

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

Выполнение основных движений с правильным удерживанием малого мяча, перекладыванием его из руки в руку.

Броски мяча вверх и ловля его после отскока.

Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча на дальность. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении. Поочередные перехваты вертикальной палки. Переноска гимнастической скамейки – 2 человека, мата – 1 человека, коня – 6 человек – на руках. Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.

Лазание, подлезание, перелезание

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Перелезание через препятствие высотой до 1 метра. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1-2 сек.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.

Игры

Знать правила игры и правильно двигаться во время игры

**Рабочая программа по физическому воспитанию
для учащихся 6 класса «Особый ребенок» – 3 часа в неделю**

№ п/п	Содержательные линии	Коррекционно-развивающее Задание	Педагогические средства, технологии и решения	Проблемы, возникающие в ходе работы	Мониторинг
1.	Легкая атлетика – 26 час.	Согласованность движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы), ориентировка в пространстве, развитие мышечной силы, ловкости, формирование и коррекция осанки, профилактика и коррекция плоскостопия. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, точность мелких движений кисти и пальцев.	А.А.Дмитриев «Организация двигательной активности умственно отсталых детей», В.Мозговой «Уроки физкультуры в коррекционной школе», Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе».	Несо согласованность и малая амплитуда движений рук и ног. Неумение отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться при прыжках. Сниженная способность к волевым усилиям. При метании – дискоординация движений рук, ног и туловища, неразвита мелкая моторика кисти.	Анализ индивидуальных показателей учащихся по всем видам и их сравнение со средним значением по имеющимся группам.
2.	Гимнастика – 21 час	Развитие мышечной силы, ловкости, координация движений, согласованность отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы), статического и динамического равновесия, ритмичность движений, укрепление свода стопы, формирование осанки, ориентировка в пространстве.	А.А.Дмитриев «Организация двигательной активности умственно отсталых детей», В.Мозговой «Уроки физкультуры в коррекционной школе», Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе».	Недостаток устойчивости в вертикальной позе, равновесия, психической деятельности (страх, боязнь высоты, неадекватность поведения), не развита мелкая моторика рук.	Анализ индивидуальных показателей учащихся по всем видам гимнастических упражнений.
3.	Игры и игровые упражнения - 18 час Гимнастика – 12 час	Развитие элементарных форм скоростных способностей, ловкости, подвижности в суставах. Развитие зрительно-предметного; зрительно-пространственного и слухового восприятия, памяти, дифференцировка зрительных и слуховых по силе, расстоянию, направлению. Воздействие на моторную и психическую сферу.	Г.П.Болонов «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения».	Недостаток внимания, ориентировка в пространстве, навыка совместных согласованных действий, взаимопонимания, взаимопомощи, несогласованности движений с действиями партнеров и коллективных действий, направлений и амплитуды движений.	Анализ игровой деятельности.

4.	Легкая атлетика – 25 час	Согласованность движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы), ориентировка в пространстве, развитие мышечной силы, ловкости, формирование и коррекция осанки, профилактика и коррекция плоскостопия. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, точность мелких движений кисти и пальцев.	А.А.Дмитриев «Организация двигательной активности умственно отсталых детей», В.Мозговой «Уроки физкультуры в коррекционной школе», Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе».	Несо согласованность и малая амплитуда движений рук и ног. Неумение отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться при прыжках. Сниженная способность к волевым усилиям. При метании – дискоординация движений рук, ног и туловища, неразвита мелкая моторика кисти.	Анализ индивидуальных показателей учащихся по всем видам и их сравнение со средним значением по имеющимся группам.
----	---------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Календарно-тематический план уроков по физическому воспитанию в 6 классе «Особый ребенок» на первую четверть

№ урока	Содержательные линии	К-во час	Дата	Образовательный минимум		Педмониторинг		Коррекционная направленность
				Знать	Уметь	Базовый уровень	Сниженный уровень	
	Легкая атлетика	27						
1.	Ознакомление с правилами безопасности на уроках л/а. Обучение упражнениям в ходьбе (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).	2		правила безопасности на уроках л/а.	выполнять упражнения в ходьбе (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед).	Анализ динамики двигательного анализатора, координации, движений, скоростные качества.	Анализ индивидуальных показателей учащихся и сравнение со средним значением по имеющимся группам..	Формирование и коррекция осанки, согласованность движений и дыхания. Укрепление и стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, координация и ритм движений рук и ног, ориентировка в пространстве, соразмерность усилий, скоростные качества, развитие мышечной силы, выносливости, укрепление стопы. Зрительная дифференцировка направления движения, равновесие. Дифференцировка
2.	Закрепление техники ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед). Бег на скорость с высокого старта. Совершенствование ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед).	2		как выполнять бег на скорость с высокого старта	выполнять упражнения в ходьбе (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед).			
3.	Обучение прыжка в длину с места способом «согнув ноги» Совершенствование бега на скорость (наперегонки).	2		как выполнять прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	выполнять бег на скорость			
4.	Закрепление прыжка в длину с места. Обучение метанию малого мяча на дальность с места.	2		как выполнять метание малого мяча на дальность с места	выполнять прыжок в длину с места способом «согнув ноги»			
5.	Обучение прыжка в длину с	2		как выполнять				

	разбега способом «согнув ноги». Закрепление метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега.			прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	выполнять метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега			тактильных ощущений усилия и расстояния. Развитие мелкой моторики рук.
6.	Совершенствование метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Обучение. Прыжки через скакалку на месте.	2		как выполнять прыжки через к/скакалку				
7.	Закрепление. Прыжки через короткую скакалку на месте. Обучение. Метание малого мяча в цель.	2		Как выполнять метание в цель				
8.	Совершенствование. Прыжки через короткую скакалку на месте. Закрепление. Метание малого мяча в цель.	2			выполнять прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	Анализ динамики	Анализ индивидуальных	Формирование и коррекция осанки, согласованность движений и дыхания. Укрепление и стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, координация и ритм движений рук и ног, ориентировка в пространстве, соразмерность усилий, скоростные качества, развитие мышечной силы, выносливости, укрепление стопы. Зрительная дифференцировка направления движения, равновесие. Дифференцировка тактильных ощущений усилия и расстояния. Развитие мелкой моторики рук.
9.	Обучение. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Совершенствование. Метание малого мяча в цель.	2		выполнять прыжки через скакалку с продвижением	выполнять метание мяча в цель	двигательного анализатора,	показателей учащихся и сравнение	
10.	Закрепление. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Упражнения в ходьбе.	2				координации, движений,	со средним значением	
11.	Совершенствование. Прыжки через короткую скакалку с продвижением. Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».	2		выполнять прыжки через скакалку с продвижением	как выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	скоростные качества.	по имеющимся группам..	
12.	Закрепление. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Обучение метанию мяча в движущуюся цель (мяч, обруч).	2		выполнять метание мяча в движущуюся цель				
13.	Совершенствование. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2			как выполнять прыжок в высоту с разбега способом			

	Закрепление. Метанию мяча в движущуюся цель.				«перешагивание».			
14.	Совершенствование. Метание мяча в движущуюся цель. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Игры подвижные.	1		выполнять метание мяча в движущуюся цель				
Итого:				27 часов		Анализ динамики функций возможностей организма		

Календарно-тематический план уроков по физическому воспитанию в 6 классе «Особый ребенок» на вторую четверть

№ урока	Содержательные линии	К-во час	Дата	Образовательный минимум		Педмониторинг		Коррекционная направленность
				Знать	Уметь	Базовый уровень	Сниженный уровень	
	Гимнастика	21						
1.	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Обучение строевым упражнениям. Упражнения на дыхание.	2		правила безопасности при выполнении физических упражнений. Причины нарушения осанки.	выполнять строевые упражнения. Упражнения на дыхание.	Анализ индивидуальных показателей по всем видам гимнастических	Анализ индивидуальных показателей учащихся со средним значением по имеющимся группам.	Оrientировка в пространстве, формирование и коррекция осанки. Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения. Развитие равновесия, точности движения, преодоление страха высоты, координация движений рук и ног, профилактика плоскостопия, воображение, мелкая мо-
2.	Обучение переноске груза и передаче предметов. Закрепление строевых упражнений. Упражнения для развития мышц туловища.	2		выполнять строевые упражнения.				
3.	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Закрепление переноски груза и передачи предметов. Совершенствование строевых упражнений. Обучение лазанию по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания по	2		как выполнять переноску груза и передачу предметов. выполнять строевые упражнения				

	заданию.					упражнений.		торика рук, силы мышц спины, брюшного пресса.			
4.	Закрепление. Упражнения с гимнастическими палками. Совершенствование. Переноска груза и передача предметов. Закрепление. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания по заданию.	2		Технику лазанья по гимнастической стенке вверх и вниз							
5.	Обучение. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Совершенствование. Упражнения с гимнастическими палками.	2			Правильно выполнять упр. с гимн. палками.						
6.	Обучение упражнениям с большими обручами. Закрепление. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали.	2		правильно выполнять упражнения с большими обручами.		Анализ индивидуальных показателей по всем видам гимнастических упражнений.	Анализ индивидуальных показателей учащихся со средним значением по имеющимся группам.	Ориентировка в пространстве, формирование и коррекция осанки. Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения. Развитие равновесия, точности движения, преодоление страха высоты, координация движений рук и ног, профилактика плоскостопия, воображение, мелкая моторика рук, силы мышц спины, брюшного пресса.			
7.	Закрепление. Упражнения с большими обручами. Совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали.	2			Лазать по гимнастической стенке по диагонали						
8.	Совершенствование. Упражнения с большими обручами. Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке под углом.	2		правильно выполнять упражнения с большими обручами.							
9.	Обучение упражнениям с малыми мячами. Закрепление. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом.	2			Выполнять упражнения с малыми мячами.						
10.	Закрепление. Упражнения с малыми мячами. Совершенствование. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом.	1			Лазать по наклонной гимнастической скамейке						
	Всего: 19 час (-1/2 недели)										
Итого:				19 час					Анализ динамики функций возможностей организма		

Календарно-тематический план

уроков по физическому воспитанию в 6 классе «Особый ребенок» на третью четверть

№ урока	Содержательные линии	К-во час	Дата	Образовательный минимум		Педмониторинг		Коррекционная направленность
				Знать	Уметь	Базовый уровень	Сниженный уровень	
	Игры и игровые упражнения	30						
1.	Правила поведения на уроках спортивных игр. Изучение правил игры. Обучение. Упражнения с флажками.	2		Правила поведения на уроках спортивных игр.		Анализ игровой активности и соревновательной деятельности.	Анализ игровой активности и соревновательной деятельности.	Развитие быстроты реакции, внимания, координации элементарных движений, ловкость увёртывания, ритmicность движений, акцентрированное внимание на сохранении правильной осанки, профилактика плоскостопия, имитация движения воображения, развитие мелкой моторики рук, расслабление, снижение психоэмоционального напряжения, снятие агрессивности. Дифференцировка усилий при бросках и ловле, развитие внимания при
2.	Закрепление. Упражнения с флажками. Обучение. Отбивание большого мяча об пол одной рукой (правой, левой, обеими руками).	2		Правильное выполнение упражнения с флажками.				
3.	Совершенствование. Упражнения с флажками. Закрепление. Отбивание большого мяча об пол одной рукой (правой, левой, обеими руками).	2			Выполнять упражнения с флажками.			
4.	Обучение. Общеразвивающие упражнения (без предметов) Совершенствование. Отбивание большого мяча об пол одной рукой (правой, левой, обеими руками).	2			Отбивание большого мяча об пол одной рукой, двумя			
5.	Закрепление. Общеразвивающие упражнения. Обучение. Передача мяча от груди обеими руками на месте и в движении.	2		Правильная стойка во время выполнения				

				этого упражнения				следящих движениях. Согласованность действий партнёров и коллективных действий.
6.	Совершенствование. Общеразвивающие упражнения. Закрепление. Передача мяча от груди обеими руками в движении и на месте.	2			Выполнять правильно общеразвивающие упражнения.			
7.	Обучение. Передача мяча из-за головы на месте и в движении. Совершенствование. Передача мяча от груди обеими руками в движении и на месте.	2			Выполнять передачу мяча от груди обеими руками в движении и на месте.			
8.	Обучение. Общеразвивающие упражнения в движении. Закрепление. Передача мяча из-за головы на месте и в движении.	2		Правильная стойка во время выполнения этого упражнения		Анализ игровой активности и соревновательной деятельности.	Анализ игровой активности и соревновательной деятельности.	Развитие быстроты реакции, внимания, координации элементарных движений, ловкость увёртывания, ритмичность движений, акцентированное внимание на сохранении правильной осанки, профилактика плоскостопия, имитация движения воображения, развитие мелкой моторики рук, расслабление, снижение психоэмоционального напряжения, снятие агрессивности. Дифференцировка усилий при бросках и ловле, развитие внимания при следящих движениях. Согласованность действий партнёров и коллективных действий.
9.	Закрепление. Общеразвивающие упражнения в движении. Совершенствование. Передача мяча из-за головы на месте и в движении.	2			Общеразвивающие упражнения в движении.			
10.	Совершенствование. Общеразвивающие упражнения в движении. Обучение. Носить и набивать теннисный мяч ракеткой.	2			Выполнять общеразвивающие упражнения в движении.			
11.	Закрепление. Носить и набивать теннисный мяч ракеткой. Обучение равновесию (ходьба «по кочкам»).	2		Как выполнять ходьбу в равновесии				
12.	Закрепление. Равновесие (ходьба «по кочкам»). Совершенствование. Носить и набивать теннисный мяч ракеткой.	2			Выполнять набивать теннисный мяч ракеткой.			
13.	Обучение. Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями. Совершенствование. Равновесие (ходьба «по кочкам»).	2		Правильную стойку при выполнении этого упражнения				
14.	Закрепление. Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями. Игры.	2		Правила игры				
15.	Совершенствование. Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями.	2			Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с			

Подвижные игры.				препятствиями.		
Итого:			30 часов		Анализ игровой активности	

Календарно-тематический план

уроков по физическому воспитанию в 6 классе «Особый ребенок» на четвертую четверть

№ урока	Содержательные линии	К-во час	Дата	Образовательный минимум		Педмониторинг		Коррекционная направленность
				Знать	Уметь	Базовый уровень	Сниженный уровень	
	Легкая атлетика	25						
1.	Повторение правил безопасности на уроках л/а. Обучение упражнениям в ходьбе (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).	2		правила безопасности на уроках л/а.	выполнять упражнения в ходьбе (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед).	Анализ динамики двигательного анализатора, координации, скоростные качества.	Анализ индивидуальных показателей учащихся и сравнение со средним значением по имеющимся группам.	Формирование и коррекция осанки, согласованность движений и дыхания. Укрепление и стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, координация и ритм движений рук и ног, ориентировка в пространстве, соразмерность усилий, скоростные качества, развитие мышечной силы, выносливости, укрепление стопы. Зрительная дифференцировка направления движения, равновесие. Дифференцировка тактильных ощущений усилия и рас-
2.	Закрепление техники ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед). Бег на скорость с высокого старта. Совершенствование ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед).	2		как выполнять бег на скорость с высокого старта	выполнять упражнения в ходьбе (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед).			
3.	Обучение прыжка в длину с места способом «согнув ноги» Совершенствование бега на скорость (наперегонки).	2		как выполнять прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	выполнять бег на скорость			
4.	Закрепление прыжка в длину с места. Обучение метанию малого мяча на дальность с места.	2		как выполнять метание малого мяча на дальность с места	выполнять прыжок в длину с места способом «согнув ноги»			
5.	Обучение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Закрепление метания малого мяча	2		как выполнять прыжок в длину с разбега способом	выполнять метание			

	на дальность с трех шагов разбега.			«согнув ноги»	малого мяча на дальность с трех шагов разбега			стояния. Развитие мелкой моторики рук.			
6.	Совершенствование метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Обучение. Прыжки через скакалку на месте.	2		как выполнять прыжки через к/скакалку							
7.	Закрепление. Прыжки через короткую скакалку на месте. Обучение. Метание малого мяча в цель.	2		Как выполнять метание в цель		Анализ динамики двигательного анализатора, координации, движений, скоростные качества.	Анализ индивидуальных показателей учащихся и сравнение со средним значением по имеющимся группам.	Формирование и коррекция осанки, согласованность движений и дыхания. Укрепление и стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, координация и ритм движений рук и ног, ориентировка в пространстве, соразмерность усилий, скоростные качества, развитие мышечной силы, выносливости, укрепление стопы. Зрительная дифференцировка направления движения, равновесие. Дифференцировка тактильных ощущений усилия и расстояния. Развитие мелкой моторики рук.			
8.	Совершенствование. Прыжки через короткую скакалку на месте. Закрепление. Метание малого мяча в цель.	2			выполнять прыжки через скакалку на месте в различном темпе.						
9.	Обучение. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Совершенствование. Метание малого мяча в цель.	2		выполнять прыжки через скакалку с продвижением	выполнять метание мяча в цель						
10.	Закрепление. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Упражнения в ходьбе.	2									
11.	Совершенствование. Прыжки через короткую скакалку с продвижением. Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».	2		выполнять прыжки через скакалку с продвижением	как выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».						
12.	Закрепление. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Обучение метанию мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Подвижные игры.	3		выполнять метание мяча в движущуюся цель	Выполнять правила игры						
Итого:				25 часа					Анализ динамики функций возможностей организма		

