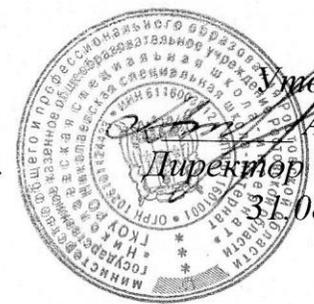


Государственное казённое образовательное учреждение Ростовской области  
специальное (коррекционное) образовательное учреждение  
для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
специальная (коррекционная) общеобразовательная школа - интернат VIII вида  
ст. Николаевской Константиновского р-на

*Рассмотрено: на заседании  
МО учителей начальных классов.  
Протокол № 1 от « 31 » 08 2015 г.  
Руководитель МО: А. Н. Кожанова.*

*Согласовано на педагогическом  
совете школы-интерната.  
Протокол № 1 от « 31 » 08 2015 г.*

*Утверждаю:  
А. А. Острянская.  
Директор школы-интерната  
31.08.2015 г.*



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физкультуре

**1 КЛАСС**

Составитель: Титарева Евгения Владимировна.

2015- 2016 учебный год.

## Пояснительная записка

Рабочая программа предметного курса «Физкультура» составлена для обучающихся воспитанников с легкой умственной отсталостью на основе программы для подготовительного и 1-4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под общей редакцией В.В. Воронковой, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г.

### Нормативно-правовые документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС),
- «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/2015 учебный год.
- Основная образовательная программа начального общего, основного общего и среднего общего образования ГКОУ РО ст. Николаевской школы-интерната VIII вида.
- Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) педагогов ГКОУ РО ст. Николаевской школы-интерната 8 вида, принятого на педагогическом совете от августа.
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1 – 4 класс/ [ А. А. Айдаберкова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др.] – 8-ое изд. - М.; Просвещение, 2013.

**Цель:** Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### Задачи:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и доступными видами спорта;

- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать
- овладение основами доступных видов спорта(гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;

### **Ценностные ориентиры предмета.**

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическая культура способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество. В процессе освоения предметного курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Таким образом, система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося в обществе, формированию его духовных способностей.

**Особенность изучаемого курса** состоит в том, что программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Отличительной чертой данного курса** является то, что на уроках физкультуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

**Особенностью организации учебного процесса** по данному курсу является:

- принцип коррекционной направленности обучения;
- принцип индивидуализации и дифференциации процесса обучения;
- оптимистическая перспектива.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры отличаются чрезмерной двигательной реактивностью, интенсивной эмоциональной напряжённостью, ярким проявлением негативного отношения к занятиям и даже к окружающим, обучающимся и учителям. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности обучающегося, учётом уровня его физического развития и физической подготовки. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, по желанию и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

### **Содержание учебного курса.**

Содержание программного материала учебного курса состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: *гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.*

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений). Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

#### **Раздел «Гимнастика»**

Включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для

переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др. Упражнения по лазанью и перелезанию — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции обучающихся.

### **Раздел «Легкая атлетика».**

Включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучающиеся учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

### **Раздел «Лыжная подготовка».**

В условиях специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача общеобразовательных школ учреждений). Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

### **Раздел «Игры»**

В него включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений. В играх встречаются все основные виды движений - ходьба, бег, прыжки, метание, преодоление препятствий. Подвижные игры позволяют корректировать нарушения пространственной ориентировки, координацию, равновесие.

## Место учебного курса в учебном плане.

### Базисный учебный план по программе:

**1 класс-** 3 часа в неделю – 99 часов в год

I четверть 9 недель – 27 часов

II четверть 7 недель – 21 час

III четверть 9 недель – 27 часов

IV четверть 8 недель – 24 часа.

## Требования к результатам освоения учебного предмета «Физкультура» .

### *Личностные результаты:*

- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- освоить социальную роль обучающегося, проявлять интерес к учению.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса;
- иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); ТБ на уроках физкультуры.

### *Базовые учебные действия:*

### *Регулятивные УД*

- уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
- определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя;
- выполнять физические упражнения с учетом требований безопасности.

### *Познавательные УД:*

- ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.
- уметь слушать, отвечать на вопросы учителя и самостоятельно их задавать;

### *Коммуникативные УД:*

- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;
- оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных речевых ситуаций;
- слушать и понимать речь других, дополнять ответы.
- участвовать в паре, в работе группы во время занятий.

### ***Предметные результаты:***

#### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся 1 класса:**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- правила поведения на уроках физкультуры, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- что значит шеренга, колонна, круг;
- где правая и левая сторона, верх и низ;
- что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
- как подготовиться к занятиям по лыжной подготовке.

Обучающиеся должны **уметь:**

- ходить в колонне по одному;
- строиться в одну шеренгу;
- ходить по гимнастической скамейке;
- выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме;
- чередовать бег с ходьбой;
- подпрыгивать на одной и на двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;
- передвигаться на лыжах;
- поворачиваться на лыжах;
- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Перечень материально-технического обеспечения</b>
<b>1.</b>	<b>Методические и учебные пособия.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 1-4 классов, под редакцией доктора педагогических наук В. В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2010</li> <li>2. Болонов Г.П. // Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.— М.: ТЦ Сфера, 2003.- 160с.</li> <li>3. Мозговой В.М. // Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец.(коррекц.) образоват. учреждений VIII вида. – М. : Просвещение, 2009.-256с.</li> <li>4. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. / Под ред. Шапковой Л.В.—СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002,-160с.</li> <li>5. Черник Е.С. // Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.— М.: Учебная литература, 1997.—320с.</li> <li>6. Болонов Г.П. // Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.— М.: ТЦ Сфера, 2003.- 160с.</li> </ol>
<b>2.</b>	<b>Технические средства обучения.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аудиозаписи ,CD диски, USB-носитель.</li> <li>2. Музыкальный центр.</li> <li>3. Музыкальные произведения: на релаксацию, для разминки.</li> </ol>

3.	<b>Демонстрационные пособия.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Напольные модули.</li><li>2. Стенка гимнастическая</li><li>3. Скамейка гимнастическая (2м, 4м)</li><li>4. Комплект навесного оборудования (перекладина, кольца, канат, лестница)</li><li>5. Мячи: мяч малый, средний, большой</li><li>6. Палка гимнастическая.</li><li>7. Кубики пластмассовые.</li><li>8. Скакалка детская.</li><li>9. Мат гимнастический.</li><li>10. Кегли.</li><li>11. Мешочки для метания.</li><li>12. Обручи металлические.</li><li>13. Флажки: стартовый.</li><li>14. Рулетка измерительная.</li><li>15. Секундомер.</li><li>16. Канат.</li><li>17. Аптечка.</li></ol>
----	----------------------------------	--

**Календарно-тематическое планирование  
по физкультуре для обучающихся 1 класса.**

3 часа в неделю , 99 часов в год.

№	Тема, разделы.	Кол-во часов	дата	Основные виды учебной деятельности.
	<b>I четверть . Лёгкая атлетика.</b>	<b>27ч. 27ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Ходьба:</b> Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.	<b>13ч.</b> 1	1.09	<b>Познакомить</b> с правилами поведения в спортивном зале.
	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1	4.09	<b>Определять</b> назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.
	Обычная ходьба в умеренном темпе.	1	5.09	<b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.
	Ходьба по прямой линии.	1	8.09	<b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.
	Ходьба на носках.	1	11.09	<b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы.
	Ходьба на пятках.	1	12.09	<b>Осваивать</b> ходьбу под счет, под ритмический рисунок.
	Ходьба на внутреннем и внешнем своде стоп.	1	15.09	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	18.09	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижной игры.
	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	1	19.09	

	Подвижная игра «По канату».	1	22.09	<b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.
	Ходьба в чередовании с бегом.	1	25.09	
	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1	26.09	
	Ходьба по ориентирам.	1	29.09.	
<b>2.</b>	<b>Прыжки.</b>	<b>14ч.</b>		
	Прыжки на двух ногах на месте.	1	2.10	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. <b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания  <b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств.  <b>Осваивать</b> технику выполнения прыжков.  <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.  <b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых
	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед,назад.	1	3.10	
	Прыжки на двух ногах вправо,влево.	1	6.10	
	Подвижная игра на закрепление прыжков «Весёлая эстафета».	1	9.10	
	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м.	1	10.10	
	Подпрыгивание вверх на месте с захватом мяча.	1	13.10	
	Перепрыгивание через начерченную линию.	1	16.10	
	Перепрыгивание через набивной мяч.	1	17.10	

1.	Перепрыгивание через шнур.	1	20.10	упражнений.
	Подвижная игра «Заячий прыжок».	1	23.10	
	Прыжки в длину с места.	1	24.10	<b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.
	Прыжки на двух ногах на месте.	1	27.10	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с места.
	Прыжки на двух ногах с поворотами в правую и левую стороны.	1	30.10.	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжков на двух ногах на месте.
	Итоговый урок.	1	31.10	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести.
	<b>II четверть.</b>	<b>21ч.</b>		<b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания
	<b>Гимнастика.</b>	<b>21ч.</b>		
	<b>Упражнения без предметов.</b>			
	Правили поведения на уроках гимнастики.	1	10.11	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
	Понятие о правильной осанке.	1	13.11	<b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
Размыкание на вытянутые руки в колонне.	1	14.11	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	
Размыкание на вытянутые руки в шеренге.	1	17.11	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно.	
Построение в колонну по одному.	1	20.11	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	
Построение в шеренгу по одному.	1	21.11	<b>Знать и различать</b> строевые приемы.	
Перестроение из шеренги в круг.	1	24.11	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений	
Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!».	1	27.11		

--	--	--	--	--

Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».	1	28.11	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического кона.</p> <p><b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p>
Движение в колонне.	1	1.12	
Упражнения для мышц шеи.	1	4.12	
Упражнения для укрепления мышц спины.	1	5.12	
Упражнения для укрепления мышц живота.	1	8.12	
Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1	11.12	
Упражнения для мышц ног.	1	12.12	
Упражнения на дыхание.	1	15.12	
Упражнения для формирования правильной осанки.	1	18.12	
Коррекционная игра: «Иди прямо».	1	19.12	
Упражнения для развития точности движений.	1	22.12	
Упражнения для укрепления туловища.	1	25.12	
Итоговый урок.	1	26.12	

	<b>III четверть.</b>	<b>27ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>6ч.</b>		
	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	1	12.01	<b>Соблюдать правила</b> поведения на уроках лыжной подготовки.
	Построение с лыжами.	1	15.01	<b>Определять</b> расстояние друг за другом.
	Переход на учебный круг.	1	16.01	<b>Осваивать</b> передвижении ступающим шагом.
	Ходьба на лыжах.	1	19.01	<b>Выполнять</b> боковые шаги на лыжах переступанием вправо и влево.
	Поворот переступанием вокруг концов лыж.	1	22.01	<b>Осваивать</b> способы передвижения на лыжах.
	Передвижение на лыжах.	1	23.01	<b>Уметь</b> держать дистанцию.
<b>2.</b>	<b>Гимнастика. Упражнения с предметами.</b>	<b>21ч.</b>		<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.
	Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой.	1	26.01	<b>Выполнять</b> ОРУ на лыжах.
	Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую перед собой.	1	29.01	
	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1	30.01	<b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.
				<b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений с предметами.

Принятие различных исходных положений с малым обручем в руках.	1	2.02	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.
Прокатывание малого обруча и его ловля.	1	5.02	<b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.
Удерживание малого обруча двумя руками над головой.	1	6.02	
Разбрасывание и собирание малых мячей.	1	9.02	<b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.
Перебрасывание мяча с одной руки на другую.	1	12.02	<b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности
Подвижная игра с мячом «Мяч в корзину!».	1	13.02	
Поднимание большого мяча вперёд,вверх,опускание вниз.	1	16.02	
Перекачивание большого мяча сидя,стоя.	1	19.02	
Общеразвивающие упражнения с большими мячами.	1	20.02	
Переползание на четвереньках в медленном темпе.	1	1.03	
Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1	4.03	
Лазанье по гимнастической стенке вверх,вниз.	1	5.03	

	Перелезание сквозь гимнастические обручи.	1	11.03	
--	---	---	-------	--

1.	Ходьба по начерченному коридору(20 см)	1	12.03	
	Стойка на носках(3-4с.)	1	15.03	
	Построение в круг по ориентиру.	1	18.03	
	Итоговый урок.	1	19.03	
	<b>IV четверть. Лёгкая атлетика.</b>	<b>24ч.</b>		
	<b>Бег:</b>	<b>7ч.</b>		
	Элементарные понятия о беге.	1	1.04	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
	Перебежки группами.	1	2.04	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки.
	Перебежки по одному.	1	5.04	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции.
	Медленный бег (1 мин.)	1	8.04	<b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.
2.	Подвижная игра «Кто быстрее?».	1	9.04	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).
	Бег в колонне в заданном направлении.	1	12.04	<b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.
	Чередование бега и ходьбы.	1	15.04	<b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.
	<b>Метание:</b>	<b>17ч.</b>		
	Правильный захват различных предметов	1	16.04	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы,

для выполнения метания.			быстроты, выносливости.
Произвольное метание малых мячей.	1	19.04	<b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.
Подвижная игра «Салки с мячом».	1	22.04	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
Броски и ловля волейбольных мячей.	1	23.04	<b>Уметь</b> демонстрировать отведение руки для замаха.
Метание колец на шести.	1	26.04	<b>Уметь</b> метать из различных положений.
Подвижная игра на закрепление метания колец «С колышка на колышек».	1	29.04	<b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.
Приём и передача мяча по кругу.	1	30.04	
Приём и передача мяча в колонне.	1	3.05	
Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1	6.05	
Приём и передача флажков по кругу.	1	7.05	
Приём и передача флажков в колонне.	1	10.05	
Подвижная игра «Метко в цель».	1	13.05	
Приём и передача палок в шеренге.	1	14.05	
Приём и передача палок по кругу.	1	17.05	
Приём и передача палок в колонне.	1	20.05	
Сдача нормативов по метанию.	1	21.05	

	Итоговый урок.	1	24.05	
--	----------------	---	-------	--