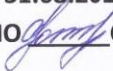


Государственное казенное образовательное учреждение Ростовской области  
специальное (коррекционное) учреждение для обучающихся,  
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида  
ст. Николаевской Константиновского района

Рассмотрено на заседании  
МО учителей предметников  
протокол № 1 от 31.08.2015 г.  
руководитель МО  Старицкая Ю.С.

Согласовано с педагогическим советом  
школы-интерната  
протокол №1 от 31.08.2015г.



Утверждаю:  
директор  
школы-интерната  
  
А.А. Острянская  
31.08.2015 г.

Рабочая программа  
по физической культуре

10 класс

Составитель: Луцив Михаил Иванович

2015-2016 учебный год

## **Пояснительная записка**

**Цель:** Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни.

### **Задачи:**

1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития.
2. Развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре.
3. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.
4. Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
5. Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.
6. Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта.
7. Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

### **Нормативно-правовые документы:**

1. Закон РФ «Об образовании» ст.9 п.2
2. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии от 12.03.1997 г.(с изменениями от 10.03.200. 23.12.2002 г)
3. Региональный учебный план специального коррекционного образовательного учреждения VIII вида от 10.07.2002 г.
4. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных школ учреждений VIII вида, сборник 1 Издательство Москва «Владос», 2012г., под редакцией В.В. Воронковой.

Учебная рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования, программа по физической культуре специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5-9 классов. (Москва Владов 2001) и требований к уровню подготовки обучающихся 7-11 классов с учетом регионального компонента и особенностей образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальных (коррекционных) общеобразовательных школах учреждений VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением,

занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта 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.

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 ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

#### **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 (коньками) 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 «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 «Игры».**

В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная выносливость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). На занятиях обучающихся должны овладеть доступными им простейшими числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений, видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений.

**В программу 10 класса входит:** ходьба с чередованием бега; кросс 1200м-1000м; прыжки в длину, с места, с разбега; совершенствование техники метания; подвижные игры «Волейбол»; упражнения с гимнастическими палками; лыжи – прохождение на скорость отрезков до 100 метров; простые комбинации на брусках; подвижные игры «Баскетбол».

### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

Обучающиеся должны **знать:**

- Как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии;
- Требование к спортивной обуви, одежде;
- Виды и способы смазки лыж;
- Что такое тактика игры, правило игры в волейболе;
- Что такое зонная защита;

Обучающиеся должны **уметь:**

- Выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие;
- Метать мячи, толкать ядро;
- Выполнять прыжки в длину, высоту;

- Выполнять подачи, блокировать мяч самому и в паре;
- Выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения;

### **Базисный учебный план по программе:**

10 класс - 2 часа в неделю – 68 часов в год.

I четверть 9 недель – 18 часов

II четверть 7 недель – 14 часов

III четверть 10 недель – 20 часов

IV четверть 8 недель – 16 часов

### **Список литературы:**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Москва «Просвещение» 2008г.
2. В помощь учителю. Ковалько В.И. Москва «Вако» 2007г.
3. Комплексная программа физического воспитания 5-6 классы. Просвещение издательство 2006г.
4. Педагогическая система формирования жизнестойкости детей-сирот в процессе спортивно-физического воспитания в условиях детского дома. Байер Е.А. 2011г.

**Перечень учебных тем по естественным линиям курса.**

**10 класс 2 часа в неделю – 68 часов в год.**

| <b>Класс</b> | <b>Содержательные линии</b> |                                 |                        |              |                     | <b>Коррекционно-развивающие задачи</b>                                   |
|--------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------|--------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема</b>  | <b>Лёгкая атлетика.</b>     | <b>Акробатика и гимнастика.</b> | <b>Подвижные игры.</b> | <b>Лыжи.</b> | <b>Всего часов.</b> |                                                                          |
| 10 класс     | 26                          | 14                              | 19                     | 9            | 68                  | Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков |

# Календарно-тематическое планирование

10 класс 2 часа в неделю – 68 часов в год

| №<br>п/п | Содержание                                               | Кол-во<br>часов | Дата   |        | Знать                                               | Уметь                     | Формы<br>Контроля |
|----------|----------------------------------------------------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
|          |                                                          |                 | 10 «А» | 10 «Б» |                                                     |                           |                   |
| 1.       | <b>Ичетверть</b>                                         | <b>18 ч.</b>    |        |        |                                                     |                           |                   |
|          | <b>Легкая атлетика.</b>                                  | <b>18 ч.</b>    |        |        |                                                     |                           |                   |
|          | ➤ Вводный урок.                                          | 1 ч.            | 1.09   | 2.09   | Как оказать первую                                  | Бегать.                   |                   |
|          | ➤ Ходьба с чередованием бега.                            | 1 ч.            | 3.09   | 3.09   | помощь при ушибах и                                 |                           |                   |
|          | ➤ Бег в различном темпе.                                 | 1 ч.            | 8.09   | 9.09   | переломах.                                          |                           |                   |
|          | ➤ Пешие переходы до 1 -2 км.                             | 1 ч.            | 10.09  | 10.09  | Требования к спортивной                             | Выполнять бег на          | скорость.         |
|          | ➤ Бег в гору и под гору.                                 | 1 ч.            | 15.09  | 16.09  |                                                     |                           |                   |
|          | ➤ Бег в различном темпе.                                 | 1 ч.            | 17.09  | 17.09  |                                                     |                           |                   |
|          | ➤ Бег 300 м, эстафета (4 по 200 метров.)                 | 1 ч.            | 22.09  | 23.09  | Технику безопасности                                |                           |                   |
|          | ➤ Бег на средней дистанции.                              | 1 ч.            | 24.09  | 24.09  |                                                     |                           |                   |
|          | ➤ Бег на скорость 100 метров и 200 метров.               | 1 ч.            | 29.09  | 30.09  |                                                     |                           |                   |
|          | ➤ Кросс: юноши -1200 м., девушки – 1000 метров на время. | 1 ч.            | 1.10   | 1.10   | Правила эстафеты.                                   |                           |                   |
|          | ➤ Совершенствование эстафетного бега.                    | 1 ч.            | 6.10   | 7.10   |                                                     |                           |                   |
|          | ➤ Прыжок в высоту способом «перешагивания».              | 1 ч.            | 8.10   | 8.10   | Технику безопасности                                | Способом перешагивание.   |                   |
|          | ➤ Совершенствование техники прыжка.                      | 1 ч.            | 13.10  | 14.10  |                                                     |                           |                   |
|          | ➤ Прыжки в длину способом «согнув ноги».                 | 1 ч.            | 15.10  | 15.10  |                                                     | Выполнять прыжок в длину. |                   |
|          | ➤ Совершенствование техники прыжка.                      | 1 ч.            | 20.10  | 21.10  | при выполнении прыжка в длину способом согнув ноги. |                           |                   |

|                                                                                       |                                                                                                   |       |              |                                                                                  |                                                                                          |                                                                       |                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1.                                                                                    | ➤ Закрепление всех видов метания.                                                                 | 1 ч.  | 22.10        | 22.10                                                                            | Фазы прыжка.                                                                             | Метать мячи, толкать, выполнять прыжки в длину, высоту.               | Сдача нормативов по метанию. |
|                                                                                       | ➤ Совершенствование техники метания, толкания.                                                    | 1 ч.  | 27.10        | 28.10                                                                            |                                                                                          |                                                                       |                              |
|                                                                                       | ➤ Итоговый урок.                                                                                  | 1 ч.  | 29.10        | 29.10                                                                            |                                                                                          |                                                                       |                              |
|                                                                                       | <b>II четверть</b>                                                                                |       | <b>14 ч.</b> |                                                                                  |                                                                                          |                                                                       |                              |
|                                                                                       | <b>Подвижные игры.</b>                                                                            |       | <b>6 ч.</b>  |                                                                                  |                                                                                          |                                                                       |                              |
|                                                                                       | ➤ Вводный урок: тактика игры; разбор правил игры; судейство соревнований.                         | 1 ч.  | 10.11        | 11.11                                                                            | Что такое тактика игры, её содержание; Правила игры в волейбол.                          | Выполнять все подачи;                                                 | Сдача верхней передачи.      |
|                                                                                       | ➤ Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях стоя на месте и после передвижения. | 1 ч.  | 12.11        | 12.11                                                                            |                                                                                          |                                                                       |                              |
|                                                                                       | ➤ Приемы мяча различным способом.                                                                 | 1 ч.  | 17.11        | 18.11                                                                            |                                                                                          |                                                                       |                              |
|                                                                                       | ➤ Одиночное и парное блокирование.                                                                | 1 ч.  | 19.11        | 19.11                                                                            | Технику безопасности при выполнении, одиночное и парное блокирование.                    | Блокировать мяч в паре. Перемещаться на площадке. Контролировать мяч. |                              |
|                                                                                       | ➤ Тактика нападения со второй подачи, игроком передней линии и защиты углом вперед.               | 1 ч.  | 24.11        | 25.11                                                                            |                                                                                          |                                                                       |                              |
|                                                                                       | ➤ Учебная игра.                                                                                   | 1 ч.  | 26.11        | 26.11                                                                            | Правила игры.                                                                            | Играть подвижные игры.                                                |                              |
|                                                                                       | <b>2. Гимнастика.</b>                                                                             |       | <b>8 ч.</b>  |                                                                                  |                                                                                          |                                                                       |                              |
|                                                                                       | ➤ Отработка строевого шага.                                                                       | 1 ч.  | 1.12         | 2.12                                                                             | Выполнять строевые шаги.                                                                 |                                                                       |                              |
|                                                                                       | ➤ Обще развивающие упражнения.                                                                    | 1 ч.  | 3.12         | 3.12                                                                             |                                                                                          |                                                                       |                              |
|                                                                                       | ➤ Упражнения с гимнастическими палками.                                                           | 1 ч.  | 8.12         | 9.12                                                                             |                                                                                          |                                                                       |                              |
| ➤ Упражнения с набивными мячами.                                                      | 1 ч.                                                                                              | 10.12 | 10.12        | Как держать туловище при выполнении упражнений в равновесий. Обнаружить ошибку у | Сохранять равновесие в упражнениях. Подавать команды, показывать их. Выполнять стойку на | Сдача на гимнастическ ой скамейке.                                    |                              |
| ➤ Упражнения на гимнастической скамейке.                                              | 1 ч.                                                                                              | 15.12 | 16.12        |                                                                                  |                                                                                          |                                                                       |                              |
| ➤ Пружинистые приседания, в положении выпада вперед опираясь ногой, о рейку на уровне | 1 ч.                                                                                              | 17.12 | 17.12        |                                                                                  |                                                                                          |                                                                       |                              |



|                                                   |                                                                                                  |              |              |       |                                                                                                         |                                                               |                                   |                              |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 1.                                                | колена.                                                                                          |              |              |       | товарища, объяснить её, помощь исправить.                                                               | голове.                                                       | Выполнять упражнение через козла. | Сдача передвижения на лыжах. |
|                                                   | ➤ Опорные прыжки: прыжок ноги вместе, ноги врозь; (конь в длину; высота 115-120 см).             | 1 ч.         | 22.12        | 23.12 |                                                                                                         |                                                               |                                   |                              |
|                                                   | ➤ Прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).                         | 1 ч.         | 24.12        | 24.12 |                                                                                                         |                                                               |                                   |                              |
|                                                   | <b>III четверть</b>                                                                              |              | <b>20 ч.</b> |       |                                                                                                         |                                                               |                                   |                              |
|                                                   | <b>Лыжи.</b>                                                                                     | <b>9 ч.</b>  |              |       |                                                                                                         |                                                               |                                   |                              |
|                                                   | ➤ Вводный урок, способы смазки лыж, совершенствование техники ходов.                             | 1 ч.         | 12.01        | 13.01 | Виды и способы смазки лыж.                                                                              |                                                               |                                   |                              |
|                                                   | ➤ Попеременный четырех шаговый ход.                                                              | 1 ч.         | 14.01        | 14.01 |                                                                                                         |                                                               |                                   |                              |
|                                                   | ➤ Переход с попеременного двух шагового хода к одновременным ходам.                              | 1 ч.         | 19.01        | 20.01 | Технику безопасности при, выполнение перехода с попеременного двух шагового хода к одновременным ходам. |                                                               |                                   |                              |
|                                                   | ➤ Преодоление выступа.                                                                           | 1 ч.         | 21.01        | 21.01 |                                                                                                         | Выполнять на скорость.                                        |                                   |                              |
|                                                   | ➤ Подъем лесенкой.                                                                               | 1 ч.         | 26.01        | 27.01 |                                                                                                         |                                                               |                                   |                              |
| ➤ Прохождение на скорость отрезков до 100 метров. | 1 ч.                                                                                             | 28.01        | 28.01        |       |                                                                                                         |                                                               |                                   |                              |
| 2.                                                | ➤ Прохождение на скорость отрезков до 300 - 400 метров.                                          | 1 ч.         | 2.02         | 3.02  |                                                                                                         | Передвигаться по местности на расстоянии до 2 км на скорость. |                                   |                              |
|                                                   | ➤ Передвижение по среднелесенной местности на отрезках до 1,5 км - мальчики, до 800 м - девочки. | 1 ч.         | 4.02         | 4.02  |                                                                                                         |                                                               |                                   |                              |
|                                                   | ➤ Передвижение на время.                                                                         | 1 ч.         | 9.02         | 10.02 |                                                                                                         |                                                               |                                   |                              |
|                                                   | <b>Акробатика.</b>                                                                               | <b>11 ч.</b> |              |       |                                                                                                         |                                                               |                                   |                              |
|                                                   | ➤ Поворот в сторону с 2-3 шагов.                                                                 | 1 ч.         | 11.02        | 11.02 |                                                                                                         | Выполнять кувырок назад.                                      |                                   |                              |
|                                                   | ➤ Кувырок назад.                                                                                 | 1 ч.         | 16.02        | 17.02 | Технику безопасности при выполнении                                                                     |                                                               |                                   |                              |
|                                                   | ➤ Перекатом назад, стойка на                                                                     | 1 ч.         | 18.02        | 18.02 |                                                                                                         |                                                               |                                   |                              |

|    |                                                                          |              |         |       |                                                                  |                                                         |                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|-------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1. | лопатках (мальчики), сед в «полу шпагат» (девочки).                      |              |         |       | перекатом назад, стойка на лопатках.                             |                                                         |                                           |
|    | ➤ Вис на одной руке на время с различными положениями ног.               | 1 ч.         | (23.02) | 24.02 |                                                                  | Выполнять вис на перекладине.                           |                                           |
|    | ➤ Простые комбинации на перекладине, брусьях.                            | 1 ч.         | 25.02   | 25.02 |                                                                  |                                                         |                                           |
|    | ➤ Закрепление способов лазания по канату.                                | 1 ч.         | 1.03    | 2.03  |                                                                  | Лазать по канату.                                       |                                           |
|    | ➤ Перелизание через препятствие, различной высоты.                       | 1 ч.         | 3.03    | 3.03  |                                                                  |                                                         |                                           |
|    | ➤ Прыжки через гимнастического козла.                                    | 1 ч.         | (8.03)  | 9.03  | Технику безопасности при выполнении опорного прыжка через козла. | Выполнять прыжок через козла.                           | Сдача прыжка через гимнастического козла. |
|    | ➤ Кувырки боком с поворотом.                                             | 1 ч.         | 10.03   | 10.03 | Технику безопасности при выполнении кувырка вперед.              | Выполнять кувырок.                                      |                                           |
|    | ➤ Кувырок вперед с разбега.                                              | 1 ч.         | 15.03   | 16.03 |                                                                  |                                                         |                                           |
|    | ➤ Итоговый урок.                                                         | 1 ч.         | 17.03   | 17.03 |                                                                  |                                                         |                                           |
|    | <b>IV четверть</b>                                                       | <b>16 ч.</b> |         |       |                                                                  |                                                         |                                           |
|    | <b>Подвижные игры.</b>                                                   | <b>8 ч.</b>  |         |       |                                                                  |                                                         |                                           |
|    | ➤ Вводный урок, роль судьи в соревнованиях.                              | 1 ч.         | 31.03   | 31.03 |                                                                  |                                                         |                                           |
|    | ➤ Практическое судейство.                                                | 1 ч.         | 5.04    | 6.04  | Технику безопасности при выполнении игры.                        | Перемещаться на площадке.                               |                                           |
|    | ➤ Понятие о зонной и персональной защите.                                | 1 ч.         | 7.04    | 7.04  |                                                                  | Играть.                                                 |                                           |
|    | ➤ Ловля высокого летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой. | 1 ч.         | 12.04   | 13.04 | Правила игры.                                                    | Перемещаться на площадке.                               |                                           |
|    | ➤ Передача мяча в прыжке.                                                | 1 ч.         | 14.04   | 14.04 | Технику безопасности при выполнении ловли мяча.                  | Броски по корзине различными способами в процессе игры. |                                           |
|    | ➤ Броски мяча двумя руками от головы.                                    | 1 ч.         | 19.04   | 20.04 |                                                                  | Делать передачу.                                        |                                           |
|    | ➤ Сочетание приемов, совместные действия нападающих и защитников.        | 1 ч.         | 21.04   | 21.04 | Как организовать судейство.                                      | Выполнять броски.                                       |                                           |
|    | ➤ Двухсторонняя игра с                                                   | 1 ч.         | 26.04   | 27.04 | Что такое зонная и                                               | Играть по правилам.                                     |                                           |

|    |                                                                                   |             |       |       |                                             |                                   |                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|-------|---------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| 2. | выполнением всех правил.                                                          |             |       |       | персональная защита.                        |                                   |                        |
|    | <b>Легкая атлетика.</b>                                                           | <b>8 ч.</b> |       |       |                                             |                                   |                        |
|    | ➤ Ходьба с чередованием бега.                                                     | 1 ч.        | 28.04 | 28.04 | Технику безопасности при выполнении бега.   | Пробежать на скорость.            |                        |
|    | ➤ Пешие переходы до 1-3 км.                                                       | 1 ч.        | 3.05  | 4.05  |                                             |                                   |                        |
|    | ➤ Бег в гору и под гору, бег 300 м., на время.                                    | 1 ч.        | 5.05  | 5.05  |                                             |                                   |                        |
|    | ➤ Кросс: мальчики – 1200 м., девушки – 1000 метров.                               | 1 ч.        | 10.05 | 11.05 | Технику безопасности при выполнении прыжка. | Выполнять прыжки в длину, высоту. | Сдача прыжка в высоту. |
|    | ➤ Прыжки в высоту способом «перешагивание», «согнув ноги».                        | 1 ч.        | 12.05 | 12.05 |                                             |                                   |                        |
|    | ➤ Совершенствование всех видов метания и толкания.                                | 1 ч.        | 17.05 | 18.05 |                                             |                                   |                        |
|    | ➤ Метание гранаты с разбега в коридор 10 см., ширины на точность, и на дальность. | 1 ч.        | 19.05 | 19.05 |                                             | Выполнять метание и толкание.     | Сдача метание гранаты. |
|    | ➤ Итоговый урок.                                                                  | 1 ч.        | 24.05 | 25.05 |                                             |                                   |                        |