

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 предметников.  
Протокол № 1 от « 31 » 08 2015 г.  
Руководитель МО:  Ю.С.Старицкая.

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



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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

**5 КЛАСС**

Составитель: Титарева Евгения Владимировна.

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 с учетом регионального компонента и особенностей образовательного учреждения.

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

Физическая культура 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.

Физическая культура 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, акробатика, 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»**

. Занятия на лыжах имеют большое оздоровительное, гигиеническое и прикладное значение, поскольку проводятся на свежем воздухе и являются одним из лучших средств укрепления и закаливания организма обучающихся.. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

## **Раздел «Гимнастика»**

Включены физические упражнения, которые позволяют корректировать 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.

## **Раздел «Акробатика»**

Акробатические упражнения в программе представлены как элементы. Обучение упражнениям в коррекционной школе строго индивидуально. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия.

**В программу 5 класса входят:** строевые упражнения, упражнения для развития мышц рук и ног, упражнения для развития мышц шеи, упражнения для развития мышц туловища, упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп, упражнения на дыхание. Упражнения с предметами с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами (вес 2 кг), переноска груза и передача предметов, упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.

## **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся 5 класса:**

Обучающиеся должны **знать:**

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приемы выполнения команд «налево!», «направо!»
- фазы прыжка в длину
- для чего и когда применяются лыжи;
- правила игры «Пионербол»

Обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;

- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- лазать по канату произвольным способом;
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.
- пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом;
- преодолевать спуск с крутизной склона 4—6 градусов и длиной 50—60 м в низкой стойке;
- тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).

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

**5 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.
5. Физическая культура в специальном образовании. А.А.Дмитриев. Москва 2002г.
6. Программы специальных(коррекционных)образовательных учреждений VIII вида 5-9 кл.сборник№1 2012г.

#### Календарно-тематическое планирование

**5 класс- 2 часа в неделю 68 часов в год.**

| №<br>п/п  | Содержание                                                                            | Кол-во<br>часов | Дата  | Знать                         | Уметь                           | Формы<br>контроля |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------|
| <b>1.</b> | <b>I четверть</b>                                                                     | <b>18 ч.</b>    |       |                               |                                 |                   |
|           | <b>Легкая атлетика:</b>                                                               | <b>18ч.</b>     |       |                               |                                 |                   |
|           | <b>Ходьба:</b>                                                                        | <b>4 ч.</b>     |       |                               |                                 |                   |
|           | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед); | 1 ч.            | 2.09  | Команды.                      | Выполнять разновидность ходьбы; |                   |
|           | Ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба с остановками для выполнения заданий;      | 1 ч.            | 4.09  |                               | Выполнять ходьбу.               |                   |
|           | Ходьба приставным шагом левым и правым боком;                                         | 1 ч.            | 9.09  | Разновидность ходьбы.         | Выполнять приставными шагами.   |                   |
|           | Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой                     | 1 ч.            | 11.09 | Что такое ходьба с различными | Уметь ходить с различными       |                   |

|           |                                                                              |             |       |                                               |                                                  |  |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|
| <b>2.</b> | руке;                                                                        |             |       | положениями рук.                              | положениями рук.                                 |  |
|           | <b>Бег :</b>                                                                 | <b>6 ч.</b> |       |                                               |                                                  |  |
|           | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин;                                  | 1 ч.        | 16.09 | Технику безопасности при выполнении бега      | Пробегать в медленном темпе;                     |  |
|           | Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см. )                             | 1 ч.        | 18.09 | на скорость 60 м с высокого и низкого старта. | Бегать широким шагом.                            |  |
|           | Бег на скорость 60м. с высокого и низкого старта;                            | 1 ч.        | 23.09 | Как подаётся команда старта.                  | Бегать по прямой.                                |  |
|           | Бег на скорость 60м. с высокого и низкого старта с учетом времени;           | 1 ч.        | 25.09 |                                               |                                                  |  |
| <b>3.</b> | Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе;                        | 1 ч.        | 30.09 |                                               | Бегать на время;                                 |  |
|           | Эстафетный бег ( 30м. по кругу ).                                            | 1 ч.        | 2.10  | Правила соревнования эстафеты.                |                                                  |  |
|           | <b>Прыжки:</b>                                                               | <b>4 ч.</b> |       |                                               |                                                  |  |
|           | Прыжки произвольным способом ( на 2-х и на одной ноге ) через набивные мячи. | 1 ч.        | 7.10  |                                               | Выполнять прыжок через набивной мяч.             |  |
|           | Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги;                                     | 1 ч.        | 9.10  |                                               | Делать прыжок на обе ноги.                       |  |
|           | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».                             | 1 ч.        | 14.10 | Фазы прыжка в длину с разбега.                | Выполнять прыжок в длину с разбега.              |  |
| <b>4.</b> | Прыжки в высоту способом «перешагивание».                                    | 1 ч.        | 16.10 |                                               | Прыгать в высоту.                                |  |
|           | <b>Метание :</b>                                                             | <b>4 ч.</b> |       |                                               |                                                  |  |
|           | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока;                             | 1 ч.        | 21.10 | Как оказать первую помощь при ушибах.         | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. |  |
|           | Метание мяча на дальность с разбега (                                        | 1 ч.        | 23.10 | Технику безопасности                          | Метать на дальность,                             |  |

|    |                                                                             |              |       |                                                             |                                                                                      |                                                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1. | коридор 10м. );                                                             |              |       | при выполнении                                              | с разбега.                                                                           | Сдача нормативов метание с разбега на дальность. |
|    | Метание мяча в движущуюся цель;                                             | 1 ч.         | 28.10 | метание мяча на дальность с разбега.                        |                                                                                      |                                                  |
|    | Итоговый урок.                                                              | 1 ч          | 30.10 |                                                             | Метать точно в движущуюся цель;                                                      |                                                  |
|    | <b>II четверть.</b>                                                         | <b>14 ч.</b> |       |                                                             |                                                                                      |                                                  |
|    | <b>Подвижные игры:</b>                                                      | <b>6 ч.</b>  |       |                                                             |                                                                                      |                                                  |
|    | Ознакомление с правилами игры «Пионербол», расстановка игроков на площадке; | 1 ч.         | 11.11 | Правила и судейства игры.                                   | Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих, подавать боковую подачу; |                                                  |
|    | Ловля мяча над головой;                                                     | 1 ч.         | 13.11 | Технику безопасности при выполнении ловли мяча над головой. | Ловить мяч над головой.                                                              |                                                  |
|    | Подача мяча двумя руками снизу;                                             | 1 ч.         | 18.11 | Как правильно подавать мяч.                                 | Подавать подачу двумя руками снизу.                                                  |                                                  |
|    | Нападающий удар двумя руками с верху в прыжке;                              | 1 ч.         | 20.11 | Что такое блокировка.                                       | Правильно выполнить нападающий удар.                                                 |                                                  |
|    | Розыгрыш мяча на три паса;                                                  | 1 ч.         | 25.11 | Что такое розыгрыш на три паса.                             | Разыгрывать мяч на три паса;                                                         |                                                  |
|    | Учебная игра.                                                               | 1 ч.         | 27.11 |                                                             |                                                                                      |                                                  |
|    | <b>2. Гимнастика:</b>                                                       | <b>8 ч.</b>  |       |                                                             |                                                                                      |                                                  |
|    | Ходьба с выполнением различных упражнений (наклоны, повороты);              | 1 ч.         | 2.12  |                                                             |                                                                                      |                                                  |
|    | Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук;             | 1 ч.         | 4.12  | Знать что такое равновесие.                                 | Правильно ходить по гимнастической скамейке.                                         |                                                  |
|    | Выполнение положений с палкой: за голову, за спину, влево, вправо;          | 1 ч.         | 9.12  | Знать положения.                                            | Правила поведения строевых команд, соблюдать интервал, выполнять исходные            |                                                  |
|    | Подбрасывание гимнастической палки                                          | 1 ч.         | 11.12 |                                                             |                                                                                      |                                                  |

|    |                                                                        |              |       |                                                                                           |                                                                                                  |                                       |
|----|------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. | и ловля;                                                               |              |       |                                                                                           | положения;                                                                                       | Нормативы на гимнастической скамейке. |
|    | Упражнения со скакалками;                                              | 1 ч.         | 16.12 | Знать упражнения.                                                                         | Правила гигиены после занятий физическими упражнениями, сохранять равновесие;                    |                                       |
|    | Упражнения с обручами;                                                 | 1 ч.         | 18.12 | Знать упражнения.                                                                         |                                                                                                  |                                       |
|    | Упражнения на гимнастической скамейке;                                 | 1 ч.         | 23.12 | Технику безопасности при выполнении упражнения на гимнастической скамейке.                |                                                                                                  |                                       |
|    | Итоговый урок.                                                         | 1 ч.         | 25.12 |                                                                                           |                                                                                                  |                                       |
|    | <b>III четверть</b>                                                    | <b>20 ч.</b> |       |                                                                                           |                                                                                                  |                                       |
|    | <b>Лыжи.</b>                                                           | <b>10ч.</b>  |       |                                                                                           |                                                                                                  |                                       |
|    | Построение в одну колонну;                                             | 1 ч.         | 13.01 | Команды.                                                                                  |                                                                                                  |                                       |
|    | Ходьба на месте с подниманием носков лыж;                              | 1 ч.         | 15.01 | Виды лыжного спорта, технику лыжных ходов.                                                | Правильно и быстро реагировать на команды учителя; Координировать движения рук и ног при ходьбе. |                                       |
|    | Передвижение на лыжах с палками и без палок;                           | 1 ч.         | 20.01 | Технику лыжных ходов.                                                                     | Координировать движения рук без палок.                                                           |                                       |
|    | Повороты на месте, передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; | 1 ч.         | 22.01 | Виды и способы смазки лыж.                                                                | Выполнять повороты на месте.                                                                     |                                       |
|    | Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке;                   | 1 ч.         | 27.01 | Технику безопасности при выполнении спуска со склонов в низкой стойке, в основной стойке. | Способы передвижения на лыжах и подъемы, координировать движения рук и ног;                      |                                       |
|    | Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»;                          | 1 ч.         | 29.01 | Как передвигаться по склону.                                                              | Способы торможения,                                                                              |                                       |
|    | Передвижение на лыжах медленным                                        | 1 ч.         | 3.02  |                                                                                           |                                                                                                  |                                       |

|           |                                                                                         |                      |       |                                                                                                              |                                                                                                                               |  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>2.</b> | темпе на отрезке до 1 км;<br>Передвижение на лыжах на скорость<br>на отрезке 40 – 60 м; | 1 ч.                 | 5.02  | Способы смазки лыж.                                                                                          | свободно.<br>Передвигаться в<br>медленном темпе;<br>Координировать<br>движения рук, ног и<br>туловища на отрезках<br>40-60 м. |  |
|           | Передвижение на лыжах на скорость<br>на отрезке 40 -60 м. на время;                     | 1 ч.                 | 10.02 | Как передвигаться на<br>скорость.                                                                            | Уметь передвигаться<br>на время.                                                                                              |  |
|           | Передвижение на лыжах до 1 км.;                                                         | 1 ч.                 | 12.02 | Как равномерно<br>распределить силы.                                                                         | Уметь передвигаться<br>на лыжах до 1 км.                                                                                      |  |
|           | <b>Акробатика:</b><br>Группировка лежа на спине;                                        | <b>10 ч.</b><br>1 ч. | 17.02 | Что такое группировка.                                                                                       |                                                                                                                               |  |
|           | Перекаты в положений лежа;                                                              | 1 ч.                 | 19.02 | Что такое перекат.                                                                                           |                                                                                                                               |  |
|           | Стойка на лопатках, кувырок вперед из<br>положения упор присев;                         | 1 ч.                 | 24.02 | Технику безопасности<br>при выполнение стойки<br>на лопатках, кувырок<br>вперед из положения<br>упор присев. | Правильно выполнять<br>группировку лежа на<br>спине.<br>Выполнять перекаты в<br>положений лежа.                               |  |
|           | Кувырок назад;                                                                          | 1 ч.                 | 26.02 | Выполнение только с<br>учителем.                                                                             | Выполнять<br>комбинаций стойка на<br>лопатках, кувырок<br>вперед.                                                             |  |
|           | Мост из положения лежа на спине;                                                        | 1 ч.                 | 3.03  | Правильно<br>расположения рук.                                                                               | Выполнять кувырок<br>назад.                                                                                                   |  |
|           | Вис на рейке гимнастической стенки<br>на время;                                         | 1 ч.                 | 5.03  | Правила поведения при<br>выполнении                                                                          | Выполнить мост лежа<br>на спине.                                                                                              |  |
|           | Подтягивание в висе;                                                                    | 1 ч.                 | 10.03 | упражнений;                                                                                                  | Выполнить вис на<br>время.                                                                                                    |  |
|           | Лазание по гимнастической стенке на<br>скорость вверх и вниз;                           | 1 ч.                 | 12.03 |                                                                                                              | Подтягиваться.                                                                                                                |  |
|           | Стойка на лопатках;                                                                     | 1ч.                  | 17.03 |                                                                                                              | Уметь правильно<br>выполнять                                                                                                  |  |
|           | Итоговый урок.                                                                          | 1 ч.                 | 19.03 |                                                                                                              |                                                                                                                               |  |

|    |                                                                    |              |                |                                                                                                                     |                                                                    |                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1. | <b>IV четверть</b>                                                 | <b>16 ч.</b> |                |                                                                                                                     | упражнение.                                                        |                                                |
|    | <b>Подвижные игры:</b>                                             | <b>6 ч.</b>  |                |                                                                                                                     |                                                                    |                                                |
|    | Теоретическое ознакомление с правилами игры «Баскетбол»;           | 1 ч.         | 31.03          | Правила игры.                                                                                                       | Расстановку игроков на площадке, вести мяч с различными заданиями; |                                                |
|    | Основная стойка, передвижения вперед, назад, вправо, влево;        | 1 ч.         | 2.04           | Команды.                                                                                                            | Выполнять основную стойку.                                         |                                                |
|    | Передвижения с ударами мяча об пол;                                | 1 ч.         | 7.04           | Как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита.                                                 | Выполнять ведение мяча в движений.                                 |                                                |
|    | Ведение мяча на месте и в движений;                                | 1 ч.         | 9.04           |                                                                                                                     | Правила перехода играющих, ловить и передавать мяч;                |                                                |
|    | Ловля и передача мяча на месте двумя руками;                       | 1 ч.         | 14.04          |                                                                                                                     |                                                                    |                                                |
|    | Подача мяча вниз;                                                  | 1 ч.         | 16.04          |                                                                                                                     |                                                                    |                                                |
|    | <b>2. Легкая атлетика:</b>                                         | <b>10 ч.</b> |                |                                                                                                                     |                                                                    |                                                |
|    | Медленный бег до 4 мин., бег широким шагом, на носках боком;       | 2 ч.         | 21.04<br>23.04 | Техника безопасности при выполнении бега. Формирование, развитие и совершенствования двигательных умений и навыков. | Пробегать в медленном темпе;                                       |                                                |
|    | Бег на скорость 60м. с высокого старта;                            | 1 ч.         | 28.04          |                                                                                                                     | Бегать с высокого старта.                                          |                                                |
|    | Бег на скорость 60м. с низкого старта;                             | 1 ч.         | 30.04          |                                                                                                                     | Бегать с низкого старта.                                           |                                                |
|    | Бег на скорость 60м. с высокого и низкого старта с учетом времени; | 2 ч.         | 5.05<br>7.05   |                                                                                                                     | Бегать на время;                                                   |                                                |
|    | Бег с преодолением препятствий в среднем темпе;                    | 1 ч.         | 12.05          | Техника безопасности при выполнении бега с препятствиями.                                                           | Преодолевать препятствия.                                          | Сдача нормативов бег на 60 м с учетом времени. |

|  |                                    |      |                |                   |  |  |
|--|------------------------------------|------|----------------|-------------------|--|--|
|  | Эстафетный бег ( 60 м. по кругу ); | 2 ч. | 14.05<br>19.05 | Правила эстафеты. |  |  |
|  | Итоговый урок.                     | 1 ч. | 21.05          |                   |  |  |