

10 клас

№	Зміст програмного матеріалу
	Тема № 1
	Загальна фізична підготовка
1.	Паралімпійська програма для незрячих та слабозорих.
2.	Різні види ходьби та бігу .Рухливі ігри.
3.	Біг в повільному темпі .Повтор. футбольних впр.
4.	Спец.бігові впр. Ігра в футбол.
5.	Стрибкові впр. Впр. на розвиток швидкості з м'ячем.
6.	Спец.бігові впр. Зупинки м'яча.
7.	Впр. на координацію рухів. Футбол. естафета.
8.	Впр. на розв. швидкості. Удари по м'ячу ногою.
9.	Біг зі зміною швидкості. Ведення фут. м'яча.
10	Впр. на розвиток. рух. якостей. Ігра в футбол.
.	Спец. бігові впр.Естафетний біг.
11	Стрибок в довжину з місця.
.	
12	Ходьба зі зміною темпу руху та зупинками за слуховим та зоровими сигналами. Рухливі ігри.
.	Спец. бігові впр. Впр.на розтягування.
13	
.	Повторення вивченого.
14	
.	
15	
.	

№	Зміст програмного матеріалу
	Тема № 2 Гімнастика
16	<u>Методика розвитку гнучкості.</u>
17	<u>Повторення стройових впр. Впр. на рівновагу.</u>
18	<u>Акробатичні впр. Впр. на розвиток рух. якостей.</u>
19	<u>Загальнорозвиваючі. впр. Впр. на розвиток гнучкості.</u>
20	<u>Впр. на брусах. Впр. на розслаблення.</u>
21	<u>Опорні стрибки через козла. Розвиток сили рук.</u>
22	<u>Акробатичні впр. Дихальні впр.</u>
23	<u>Опорний стрибок через коня з ручками. Впр. худ. гімнаст.</u>
24	<u>Загальнорозвиваючі. впр. Впр. на брусах.</u>
25	<u>Впр. на гімнаст. стінці. Впр. на перекиданні.</u>
26	<u>Впр. з різними предметами. Впр. на розслаблення.</u>
27	<u>Впр. на рівновагу. Впр. на розв. просторової орієнтації і точності рухів.</u>
28	<u>Стройові впр. Акробатичні впр. (комплекс)</u>
29	<u>Впр. на перекиданні. Впр. на рівновагу.</u>
	<u>Загальнорозвиваючі. впр. Впр. на розвиток гнучкості.</u>
	<u>Впр. на брусах. Дихальні впр.</u>

30

.

31

.