***Ростовская область, Азовский район, село Александровка***

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района***

 «***Утверждаю»***

 ***Директор МБОУ Александровской СОШ***

***Дегтярёва С.В.***

 ***Приказ № 61 от 31.08.2020г.***

**Адаптированная рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**(Вариант 2)**

**по физической культуре на 2020-2021 учебный год**

***Основное общее образование, 6 класс.***

***Количество часов: 70 часов, 2 часа в неделю.***

***Учитель: Сидорец Андрей Иванович***

**Раздел 1. Пояснительная записка**

 Настоящая рабочая программа является частью адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 2) МБОУ Александровской СОШ, входит в содержательный раздел.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

2. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (Вариант 2) МБОУ Александровской СОШ.

3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования;

4.Учебный план на 2020-2021 учебный год

5.Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 класс/ Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Физическая культура 5-9 классы»). - Москва: 2010г.

6. СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 29 от 10.07.2015 г**.**

 **Целями** курса физическая культура для обучающихся 6 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), заключается во всестороннем развитии личности ) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Для достижения перечисленных целей необходимо решение следующих задач:**

***Образовательных:***

• укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

• формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

• коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание

 устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

• формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

• воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

• содействие военно-патриотической подготовке.

***Коррекционно-развивающих:***

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

- развитие и совершенствование волевой сферы;

- формирование социально приемлемых форм поведения;

- предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

***Воспитательных:***

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

**Основные направления коррекционной работы:**

- работа над координацией движений и общей мелкой моторикой

- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;

- развитие речи и обогащение словаря; коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

**Педагогические технологии**.

* здоровье-сберегающие образовательные технологии;
* информационно-коммуникативные;
* игровая и соревновательная технологии;
* личностно-ориентированная технология;

**Формы организации учебной деятельности**

Классно- урочная, практическая работа, уроки-соревнования. Тесты.

**Формы контроля.**

Промежуточная аттестация представляет собой результаты освоения программы и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

По итогам освоения задач и анализа результатов обучения составляется характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

**Раздел 2.** **Требования к уровню подготовки учащихся.**

***Легкая атлетика***

**Учащиеся должны уметь:**

• 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.

**Учащиеся должны знать:**

• фазы прыжка в длину с разбега.

***Гимнастика***

**Учащиеся 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.

**Учащиеся должны знать:**

• правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий

физическими упражнениями;

• приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

***Подвижные и спортивные игры***

**Учащиеся должны уметь:**

• выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

**Учащиеся должны знать:**

• общие сведения об игре;

• правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

**Раздел 3. Содержание учебного предмета.**

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема раздела*** | ***Количество часов*** |
| ***1*** | Легкая атлетика с подвижными играми | 20 часов |
| ***2*** | Гимнастика  | 26 часов |
| ***3*** | Легкая атлетика с подвижными играми | 23 часа |
|  | ***Резерв*** | ***1 час*** |
|  | ***Всего*** | ***70 часов*** |

**Легкая атлетика с подвижными играми 20 часов**

Правила поведения в раздевалках и спортивном зале. Меры безопасности при обращении со спортивным инвентарём.

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя.

Повороты направо, налево с указанием направления учителем.

Ходьба, начиная с левой ноги. Равнение по носкам в шеренге.

Ходьба с носка. Бег парами наперегонки.

Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!», «Смирно!». Игра: «Так можно, так нельзя».

Бег в медленном темпе.

Метание мяча из-за головы с места на дальность.

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками.

Прыжок в длину с шага. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Игра «Волк и овцы».

Прыжок в высоту с шага. Игра «Запомни порядок».

Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча.

Метание мяча в горизонтальную цель.

Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Игра «Ворона и воробей».

Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола.

Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Игра «У медведя в бору».

Удары мяча об пол двумя руками. Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног.

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Игра «Прыжки по кочкам».

**Гимнастика 26 часов**

Правила поведения с на гимнастических снарядах. Меры безопасности при обращении со спортивным инвентарём.

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!», «Смирно!».

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками.

Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч).

Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на первую рейку).

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков.

Расхождение вдвоем при встрече на половой доске, в коридоре 20 - 30 см.

Перелезание через препятствие (конь, козел) ранее изученными способами.

Переноска одновременно нескольких предметов различной формы.

Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками.

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и толканием.

Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.

Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись.

Прыжок ноги врозь.

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей.

Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево.

Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.

Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки.

Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см.

Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

**Легкая атлетика с подвижными играми 23 часа**

Правила поведения в спортивном зале. Меры безопасности при обращении со спортивным инвентарём.

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

Правильное дыхание при выполнении как простых, так и сложных упражнений вместе с учителем на месте.

Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя.

Повороты направо, налево с указанием направления учителем в движении.

Ходьба, начиная с левой ноги. Равнение в шеренге и выдерживание интервала в колонне.

Правильное дыхание при выполнении как простых, так и сложных упражнений вместе с учителем в движении.

Переменная ходьба с носка на пятку и ходьба на внутренней и внешней стороне подошвы с учителем.

Бег приставными шагами правой и левой стороной вперед с учителем. Бег в медленном темпе с соблюдением дистанции и строя.

Бег в медленном темпе с вращением вместе с учителем. Метание мяча из-за головы с разбега на дальность.

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками.

Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега.

Повороты направо, налево с указанием направления учителем в движении.

Прыжки на одной ноге, с продвижением в различные направления указанные учителем.

Бег в медленном темпе с ускорениями. Элементы челночного бега.

Прыжок в высоту с поочерёдным отталкиванием правой и левой ногой.

Сгибание, разгибание рук в упоре с помощью учителя.

Вращение кисти, предплечья и всей руки в движении.

Метание мяча в катящийся мяч. Метание несколько подряд мячиков в баскетбольный щит.

Бег с высокого старта. Старт с левой ноги.

Высокое подбрасывание волейбольного мяча и ловля его в полёте.

Удержание теннисного мяча на теннисной ракетке при ходьбе и беге.

Броски баскетбольного мяча двумя руками в баскетбольный щит и кольцо.

Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки.

Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками.

Игра «Прыжки по кочкам».

**Раздел 4. Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Требования к уровню подготовки** | **6 «б»****класс** |
| **дата** |
| ***1*** | **1 четверть – 16 часов** |  | **План.** | **Фактич.** |
| **Легкая атлетика с подвижными играми 20 часов** |  |  |
| Правила поведения в раздевалках и спортивном зале. Меры безопасности при обращении со спортивным инвентарём. | ***1час*** | Знать правила поведения на уроках. | **02.09** |  |
| ***2*** | Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.  | ***1час*** | **04.09** |  |
| ***3*** | Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя.  | ***1час*** | Уметь выполнять размыкания по команде. | **09.09** |  |
| ***4*** | Повороты направо, налево с указанием направления учителем.  | ***1час*** | Уметь выполнять перестроения. | **11.09** |  |
| ***5*** | Ходьба, начиная с левой ноги. Равнение по носкам в шеренге. | ***1час*** | Уметь выполнять перестроения. | **16.09** |  |
| ***6*** | Ходьба с носка. Бег парами наперегонки. | ***1час*** | Уметь выполнять различные виды ходьбы | **18.09** |  |
| ***7*** | Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!», «Смирно!». Игра: «Так можно, так нельзя» | ***1час*** | Уметь выполнять перестроения. | **23.09** |  |
| ***8*** | Бег в медленном темпе.  | ***1час*** | Уметь выполнять беговые упражнения. | **25.09** |  |
| ***9*** | Метание мяча из-за головы с места на дальность. | ***1час*** | Уметь выполнять метание мяча. | **30.09** |  |
| ***10*** | Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками.  | ***1 час*** | Уметь выполнять движения по команде учителя. | **02.10** |  |
| ***11*** | Прыжок в длину с шага. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Игра «Волк и овцы». | ***1час*** | Уметь выполнять прыжковые упражнения. Знать правила игры. | **07.10** |  |
| ***12*** | Прыжок в высоту с шага. Игра «Запомни порядок». | ***1 час*** | Уметь выполнять прыжковые упражнения. Знать правила игры. | **09.10** |  |
| ***13*** | Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча.  | ***1час*** | Уметь выполнять упражнения для рук с мячом. | **14.10** |  |
| ***14*** | Метание мяча в горизонтальную цель. | ***1час*** | Уметь выполнять метание мяча. | **16.10** |  |
| ***15*** | Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Ира «Ворона и воробей». | ***1час*** | Уметь выполнять упражнения с мячом. Знать правила игры | **21.10** |  |
| ***16*** | Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. | ***1час*** | Уметь выполнять упражнения с мячом.  | **23.10** |  |
|  | **2 четверть - 15 часов** |  |  |  |
| ***17*** | Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.  | ***1час*** | Уметь выполнять упражнения для правильной осанки.  | **28.10** |  |
| ***18*** | Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Игра «У медведя в бору». |  ***1час*** | Уметь выполнять упражнения с мячом.  | **11.11** |  |
| ***19*** | Удары мяча об пол двумя руками. Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног.  | ***1час*** | Уметь выполнять упражнения с мячом.  | **13.11** |  |
| ***20*** | Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Игра «Прыжки по кочкам | ***1 час*** | Уметь выполнять изученные упражнения. Знать правила игры | **18.11** |  |
| **Гимнастика 26 часов** |  |  |
| ***21*** | Правила поведения на гимнастических снарядах. Меры безопасности при обращении со спортивным инвентарём. | ***1час*** | Знать правила поведения в спортивном зале. Знать способы дыхания при выполнении упражнений. | **20.11** |  |
| ***22*** | Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. | ***1час*** | **25.11** |  |
| ***23*** | Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!», «Смирно!». | ***1час*** | Уметь выполнять перестроения. | **27.11** |  |
| ***24*** | Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками.  | ***1час*** | Уметь выполнять изученные упражнения  | **02.12** |  |
| ***25*** | Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки. | ***1час*** | Уметь выполнять упражнения для правильной осанки. | **04.12** |  |
| ***26*** | Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке.  | ***1час*** | Уметь лазить по гимнастической скамейке. Выполнять упражнения с предметами.Уметь выполнять подлезание под препятствие. | **09.12** |  |
| ***27*** | Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). | ***1час*** | **11.12** |  |
| ***28*** | Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на первую рейку).  | ***1час*** | **16.12** |  |
| ***29*** | Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. | ***1час*** | **18.12** |  |
| ***30*** | Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков.  | ***1час*** | **23.12** |  |
| ***31*** | Расхождение вдвоем при встрече на половой доске, в коридоре 20 - 30 см. | ***1час*** | **25.12** |  |
|  | **3 четверть – 18 часов** |  |  |  |
| ***32*** | Перелезание через препятствие (конь, козел) ранее изученными способами.  | ***1час*** | Уметь выполнять подлезание под препятствие. | **13.01** |  |
| ***33*** | Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. | ***1час*** | Уметь переносить предметы. | **15.01** |  |
| ***34*** | Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками.  | ***1час*** | Уметь выполнять упражнения с палками. | **20.01** |  |
| ***35*** | Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.  | ***1час*** | Уметь выполнять движения под музыку. | **22.01** |  |
| ***36*** | Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. | ***1час*** |  Уметь выполнять упражнения на гимнастических снарядах, знать Т.Б. при занятиях гимнастикой. | **27.01** |  |
| ***37*** | Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и толканием. | ***1час*** | **29.01** |  |
| ***38*** | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.  | ***1час*** | **03.02** |  |
| ***39*** | Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись.  | ***1час*** | **05.02** |  |
| ***40*** | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. | ***1час*** | **10.02** |  |
| ***41*** | Прыжок ноги врозь. | ***1час*** | **12.02** |  |
| ***42*** | Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево.  | ***1час*** | **17.02** |  |
| ***43*** | Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.  | ***1час*** | **19.02** |  |
| ***44*** | Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. | ***1час*** | **24.02** |  |
| ***45*** | Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. | ***1час*** | **26.02** |  |
| ***46*** | Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза. | ***1час*** | **03.03** |  |
|  | **Легкая атлетика с подвижными играми 23 часа** |  |  |
| ***47*** | Правила поведения в спортивном зале. Меры безопасности при обращении со спортивным инвентарём. | ***1час*** | Знать правила поведения в спортивном зале.  | **05.03** |  |
| ***48*** | Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.  | ***1час*** | Знать способы дыхания при выполнении упражнений. | **10.03** |  |
| ***49*** | Правильное дыхание при выполнении как простых, так и сложных упражнений вместе с учителем на месте. | ***1час*** | Знать способы дыхания при выполнении упражнений. | **12.03** |  |
|  | **4 четверть – 19 часов** |  |  |  |
| ***50*** | Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. | ***1час*** | Уметь выполнять перестроения. | **17.03** |  |
| ***51*** | Повороты направо, налево с указанием направления учителем в движении.  | ***1час*** | Уметь выполнять перестроения. | **19.03** |  |
| ***52*** | Ходьба, начиная с левой ноги. Равнение в шеренге и выдерживание интервала в колонне. | ***1час*** | Уметь выполнять различные виды ходьбы. | **31.03** |  |
| ***53*** | Правильное дыхание при выполнении как простых, так и сложных упражнений вместе с учителем в движении. | ***1час*** | Знать способы дыхания при выполнении упражнений. | **02.04** |  |
| ***54*** | Переменная ходьба с носка на пятку и ходьба на внутренней и внешней стороне подошвы с учителем. | ***1час*** | Уметь выполнять различные виды ходьбы. | **07.04** |  |
| ***55*** | Бег приставными шагами правой и левой стороной вперед с учителем. Бег в медленном темпе с соблюдением дистанции и строя.  | ***1час*** | Уметь выполнять беговые упражнения с заданиями. | **09.04** |  |
| ***56*** | Бег в медленном темпе с вращением вместе с учителем. Метание мяча из-за головы с разбега на дальность. | ***1час*** | **14.04** |  |
| ***57*** | Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками.  | ***1час*** | **16.04** |  |
| ***58*** | Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега.Повороты направо, налево с указанием направления учителем в движении. | ***1час*** | Уметь выполнять прыжковые упражнения с помощью учителю. | **21.04** |  |
| ***59*** | Прыжки на одной ноге, с продвижением в различные направления указанные учителем. Бег в медленном темпе с ускорениями. | ***1час*** | **23.04** |  |
| ***60*** | Элементы челночного бега. Прыжок в высоту с поочерёдным отталкиванием правой и левой ногой. | ***1час*** | Уметь выполнять метание мяча. | **28.04** |  |
| ***61*** | Метание мяча в катящийся мяч. Метание несколько подряд мячиков в баскетбольный щит.Бег с высокого старта. Старт с левой ноги. | ***1час*** | **30.04** |  |
| ***62*** | Удержание теннисного мяча на теннисной ракетке при ходьбе и беге. Броски баскетбольного мяча двумя руками в баскетбольный щит и кольцо. | ***1час*** | Уметь выполнять изученные упражнения. | **05.05** |  |
| ***63*** | Удержание теннисного мяча на теннисной ракетке при ходьбе и беге. Броски баскетбольного мяча двумя руками в баскетбольный щит и кольцо. | ***1час*** |  | **07.05** |  |
| ***64*** | Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками.  | ***1час*** |  | **12.05** |  |
| ***65*** | Удержание теннисного мяча на теннисной ракетке при ходьбе и беге. Броски баскетбольного мяча двумя руками в баскетбольный щит и кольцо. |  |  | **14.05** |  |
| ***66*** | Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками.  |  |  | **19.05** |  |
| ***67*** | Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками.  |  |  | **21.05** |  |
| ***68*** | Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками.  |  |  | **26.05** |  |
| ***69*** | Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками.  |  |  | **28.05** |  |
|  | **Учебный год – 69 часов** |  |  |  |  |

**В связи с совпадением уроков физической культуры с праздничными днями запланировано 69 уроков вместо 70 уроков.**

**23.02 – вторник -1час.**

 **«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»**

 **2020 год 2020 год**

**Руководитель методического объединения Руководитель методического совета**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Остапец Е.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зозуля С.Н.**