

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутск».

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол № 5 от 02.06.2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом № 57 от 08.06.2022 г.
	Программа вступает в силу с «1» сентября 2022 г.

Программа учебного предмета

«Физическая культура»

1 дополнительный класс АООП НОО с РАС, вариант 8.3

Иркутск 2022г.

Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения АООП НОО с РАС, вариант 8.3 и разрабатывается на основе: требований к личностным и предметным результатам освоения АООП НОО обучающихся с РАС, вариант 8.3, программы формирования базовых учебных действий.

ОБЩИЕ ЦЕЛИ ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Цель:

1) создание условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков у обучающихся с РАС, вариант 8.3 в процессе приобщения их к физической культуре, обеспечение комплексного подхода к развитию и коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации;

2) повышение двигательной активности детей средствами адаптивной физической культуры и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС и для достижения поставленных целей решаются следующие **задачи** физической культуры в процессе работы по программе:

Образовательные:

1. Формирование и совершенствование базовых и прикладных двигательных умений и навыков;
2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
3. Формирование познавательных интересов через сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
4. Формирование пространственной ориентации;
5. Обучение двигательным действиям средствами физической культуры и с помощью доступных средств коммуникации.

Развивающие задачи:

1. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, точности движений, их координированности;
2. Развитие ориентировки в собственном теле, пространстве относительно своего тела на уровне выбора направления движения и пространственных понятий (вверх-вниз; вправо-влево; сзади, спереди, около, через, вокруг и т.п.);
3. Развитие общей и мелкой моторики;
4. Развитие сенсомоторных навыков и психомоторики, обогащение чувственного опыта;
5. Развитие способности к самостоятельному передвижению и ориентировки в окружающем пространстве и пространстве школы;
6. Развитие зрительно-моторной и слухомоторной координации;
7. Развитие речи через движение, комментирование во время выполнения упражнений, отчета о выполненных упражнениях; составление простейшего алгоритма (плана) разминки, комплекса физических упражнений;
8. Обогащение словаря спортивной терминологией.

Коррекционные:

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
2. Коррекция нарушений пространственной и временной ориентировки на основе выполнения физических упражнений;
3. Коррекция нарушений согласованности движений;
4. Коррекция поведения, нарушений эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений.

Оздоровительные:

- 1.Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- 2.Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- 3.Профилактика вторичных отклонений в состоянии здоровья;
- 4.Обеспечение достаточной (адекватной) двигательной активности учащимся с разными возможностями физического и психического здоровья;

Воспитательные:

- 1.Раскрытие потенциальных специальных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- 2.Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- 3.Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 4.Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи.

Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Для всестороннего развития личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации в учебный план для учащихся данной категории на I этапе обучения (дополнительный первый класс – 1', 1 – 4 классы) вводится курс «Физическая культура».

Описание места учебного предмета учебном плане

На прохождение адаптивной физической культуры для РАС в 1дополнительном классе отводится по 3 часа в неделю, курс рассчитан на 99 часов (33 учебные недели).

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а

именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с РАС.

Содержание учебного предмета отражено в трех разделах: «Легкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры» и «Гимнастика». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с РАС:

Первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

Второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

Третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по Ч

Четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

Пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Знания о физической культуре. (Во вводной части урока или в процессе уроков)

Теоретические сведения. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

Подвижные и коррекционные игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал.

Игры. а) Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».б)

Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты». в) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты». г) Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки». д) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали - тот и ловит»

Тематическое планирование.

Раздел программы	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
Гимнастика.	1.Вводное занятие. Основы знаний о физической культуре.	Слушание объяснений учителя. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.
	2. Основная стойка.	Слушание объяснений учителя.
Повороты, Построение. Перестроение.	3. Повороты на месте (направо, налево) под счет.	Наблюдение за действиями учителя.
	4.Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.	Практические упражнения. Выполняют. Основная стойка.
	5.Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	Повороты на месте (направо, налево) под счет. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».
Общеразвивающие упражнения без предметов.	6. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя.

	<p>в движении.</p> <p>7. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>8. Упражнения для расслабления мышц.</p> <p>9. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>10. Упражнения на дыхание.</p> <p>11. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>12. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>13. Упражнения для укрепления мышц туловища.</p> <p>14. Упражнения на дыхание.</p>	<p>Практические упражнения. Выполняют. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения для расслабления мышц.</p> <p>Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Упражнения на дыхание.</p> <p>Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на дыхание.</p>
Общеразвивающие упражнения с предметами.	<p>15. Комплексы упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>16. Комплексы упражнений с малыми обручами.</p> <p>17. Комплексы упражнений с большими мячами.</p> <p>18. Комплексы набивными мячами (вес 2 кг)</p> <p>19. Комплексы упражнений с флажками.</p> <p>20. Комплексы упражнений со скалками.</p>	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения. Выполняют. Комплексы упражнений с гимнастическими палками. Комплексы упражнений с малыми обручами. Комплексы упражнений с большими мячами. Комплексы набивными мячами (вес 2 кг) Комплексы упражнений с флажками. Комплексы упражнений со скалками.</p>
Упражнения на равновесие.	<p>21. Упражнения в равновесии - ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см).</p> <p>22. Ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев.</p> <p>23. Упор, стоя на колене, сед.</p>	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения. Выполняют. Упражнения в равновесии - ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см). Ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев.</p>
Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	<p>24. Прыжки.</p> <p>25. Прыжки.</p> <p>26. Переноска грузов и передача предметов.</p>	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения. Выполняют. Прыжки. Переноска грузов и передача предметов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка»,</p>

		«Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты».
Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	27. Комплексы упражнений с гимнастическими палками.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Комплексы упражнений с гимнастическими палками. Комплексы упражнений большими мячами. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты».
	28. Комплексы упражнений с малыми обручами.	
	29. Комплексы упражнений большими мячами.	
	30. Комплексы упражнений большими мячами.	
	31. Комплексы упражнений с гимнастическими палками.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях.
	32. Комплексы упражнений с гимнастическими палками.	
	33. Комплексы упражнений с малыми обручами.	
Лазанье.	34. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке.	Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
	35. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке.	
	36. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Упор в положении присев и лежа на матах.
Равновесие.	37. Ходьба по коридору шириной 15 см.	Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ходьба по коридору шириной 15 см. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении.
	38. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	
	39. Кружение на месте в движении.	
Легкоатлетические упражнения. Ходьба.	40. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения.
	41. Ходьба по заданным	

	<p>направлении в медленном темпе.</p> <p>42. Ходьба по кругу в колонне.</p> <p>43. Ходьба по кругу в колонне.</p> <p>44. Ходьба с изменением длины и частоты шагов</p> <p>45. Ходьба с изменением длины и частоты шагов</p> <p>46. Ходьба с перешагиванием через скамейки.</p> <p>47. Ходьба с перешагиванием через скамейки.</p> <p>48. Ходьба парами, взявшись за руки.</p> <p>49. Ходьба парами, взявшись за руки.</p> <p>50. Ходьба с изменением скорости и направления.</p> <p>51. Ходьба с изменением скорости и направления.</p> <p>52. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>53. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>54. Ходьба с высоким подниманием бедра.</p> <p>55. Ходьба с высоким подниманием бедра.</p> <p>56. Ходьба по разметкам на носках, пятках, в полуприседе.</p> <p>57. Ходьба в чередовании с бегом.</p>	<p>Выполняют. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».</p> <p>Прыжки в длину с места, в длину и высоту с разбега - обращать внимание на технику. Метание набивного мяча (вес 1 кг) двумя руками, малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень.</p>
Бег.	<p>58. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.</p> <p>59. Бег в среднем темпе с изменением направления.</p> <p>60. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>61. Бег на носках.</p> <p>62. Бег с высокого старта.</p> <p>63. Челночный бег 3x10м.</p> <p>64. Бег из положения сидя спиной вперед с колен.</p> <p>65. Чередование бега с ходьбой до 20 м (10 м - бег, 10 м - ходьба).</p>	<p>Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения. Выполняют. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Бег в среднем темпе с изменением направления. Бег с высоким подниманием бедра. Бег на носках. Бег с высокого старта. Челночный бег 3x10м. Бег из положения сидя спиной вперед с колен. Чередование бега с</p>

		<p>ходьбой до 20 м (10 м.- бег, 10м. - ходьба). Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».</p>
Прыжки	66. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).	<p>Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Подскоки на месте, на двух ногах. Прыжки, слегка продвигаясь вперед. Прыжки с ноги на ногу - 10м. Прыжки через препятствия. Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».</p>
	67. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).	
	68. Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	
	69. Подскоки на месте, на двух ногах.	
	70. Подскоки на месте, на двух ногах.	
	71. Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	
	72. Прыжки с ноги на ногу - 10м.	
	73. Прыжки с ноги на ногу - 10м.	
	74. Подскоки на месте, на двух ногах.	
	75. Прыжки через препятствия.	
76. Прыжки через препятствия.		
Броски и ловля мячей.	77. Броски и ловля мячей.	<p>Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Броски и ловля мячей. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали - тот и ловит».</p>
	78. Броски и ловля мячей.	
	79. Броски и ловля мячей.	
	80. Броски и ловля мячей.	
Метание малого мяча	81. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.	<p>Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой. Метание набивного мяча (вес I кг) двумя руками, малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали -</p>
	82. Метание набивного мяча (вес I кг) двумя руками.	
	83. Метание малого мяча в цель.	
	84. Метание на дальность с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень.	

		тот и ловит».
Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).	85. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	Наблюдение за действиями учителя.
	86. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.	Практические упражнения. Выполняют. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.
	87. Построение в круг по ориентиру.	Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.
	88. Построение в круг по ориентиру.	
	89. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.	
	90. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.	
	91. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.	
	92. Прыжок в длину с места в ориентир.	
	93. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	
	94. Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.	
	95. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	
	96. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	
	97. Повороты направо, налево без контроля зрения.	
	98. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).	
99. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.		
	Всего: 99 уроков.	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Спортивное оборудование

Скамейка гимнастическая 5шт

Велотренажер 1шт

Турник для силовых упражнений 1шт

Велоэллипсоид 1шт

Спортивный инвентарь
Мат гимнастический 10
Коврик ППЭ 8шт
Мяч баскетбольный 10шт
Мяч волейбольный 5шт
Мяч футбольный 5шт
Массажер для стоп 1шт

