

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области**

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

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

**Программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

1 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:

Оздоровительная задача - это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

У умственно отсталых детей, поступающих в школу, наблюдается не только функциональная незрелость головного мозга, но и нарушение тех или иных его отделов, что обуславливает необходимость более целенаправленной коррекционной работы с ними еще до начала школьного обучения в подготовительной группе детского сада или в подготовительном классе школы.

раздела «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры» в процессе уроков в связи с отсутствием материально-технической базы и места проведения занятий.

#### Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и деятельностного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника.

Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой). При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

При изучении физической культуры реализуются **следующие цели:**

укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

#### **Задачи:**

Оздоровительная задача - это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

У умственно отсталых детей, поступающих в школу, наблюдается не только функциональная незрелость головного мозга, но и нарушение тех или иных его отделов, что обуславливает необходимость более целенаправленной коррекционной работы с ними еще до начала школьного обучения в подготовительной группе детского сада или в подготовительном классе школы.

Кроме того, в подготовительном классе наряду с обучающей должна решаться и диагностическая задача, что позволит предупредить ошибочное зачисление в специальные (коррекционные) образовательные учреждения VIII вида детей с другими нарушениями, сходными по своему проявлению с умственной отсталостью.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется в рамках обязательной предметной области «Физическая культура» в объёме:

1 класс 99 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях)

Программа содержит материал необходимый для социальной адаптации в обществе. Содержание обучения предмета физическая культура носит практическую направленность, необходимую для дальнейшей трудовой деятельности.

#### **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться **следующие принципы:**

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка;

знать причины, вызвавшие умственную отсталость;

уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

#### **Личностные, предметные результаты изучения учебного предмета.**

##### **Личностные результаты:**

-принятие и освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни; -развитие бережного отношения к книге. -развитие навыков коммуникации; - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; - принятие и освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни; -развитие мотивации к учению; -развитие бережного отношения к книге.

Система оценки достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной

основной общеобразовательной программы, предметные результаты освоения учебного предмета коррекционного курса

### **Предметные результаты;**

Минимальный уровень: представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; представления о правильной осанке; представления о двигательных действиях; понимание особенностей известных видов спорта, представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1. Основы знаний о физической культуре.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### 2. Гимнастика.

Основная стойка.

### 3. Строевые упражнения.

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.

Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам.

Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

### 4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

### 5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

### 6. Элементы акробатических упражнений.

Группировка, лежачая на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежачая в разные стороны.

### 7. Лазанье.

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

8. Висы.

Упор в положении присев и лежа на матах.

9. Равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении.

Лёгкая атлетика.

10.Ходьба. Ходьба по заданным направлению 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.

11.Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м - бег, 15 - ходьба).

12.Прыжки.

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

13.Метание.

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

14.Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в круг по ориентиру. 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. Прыжок в длину с места в ориентир.

15.Игры.

а) Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает». б) Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты».

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. Повороты на месте (направо, налево) под счет.
	5. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	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 в движении.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя.
	7. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	Практические упражнения. Выполняют. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы,
	8. Упражнения для расслабления мышц.	выполняемые на месте и в движении. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения для расслабления мышц.
	9. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.
	10. Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание.
	11. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.
	12. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на дыхание.
	13. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на дыхание.
14. Упражнения на дыхание.		
Общеразвивающие упражнения с предметами.	15. Комплексы упражнений с гимнастическими палками.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя.
	16. Комплексы упражнений с малыми обручами.	Практические упражнения. Выполняют. Комплексы упражнений с гимнастическими палками. Комплексы упражнений с малыми обручами. Комплексы упражнений большими мячами.
	17. Комплексы упражнений с большими мячами.	Комплексы набивными мячами (вес 2 кг)
	18. Комплексы набивными мячами (вес 2 кг)	Комплексы упражнений с флажками.
	19. Комплексы упражнений с флажками.	Комплексы набивными мячами (вес 2 кг) Комплексы
	20. Комплексы упражнений со скалками.	

		упражнений с флажками. Комплексы упражнений со скалками.
Упражнения на равновесие.	21. Упражнения в равновесии - ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя.
	22. Ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев.	Практические упражнения. Выполняют. Упражнения в равновесии - ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см). Ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев.
	23. Упор, стоя на колене, сед.	
Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	24. Прыжки.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Прыжки. Переноска грузов и передача предметов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты».
	25. Прыжки.	
	26. Переноска грузов и передача предметов.	
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
	35. Передвижение на	



	четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке.	шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
	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.
	38. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	Практические упражнения. Выполняют. Ходьба по коридору шириной 15 см.
	39. Кружение на месте в движении.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении.
Легкоатлетические упражнения. Ходьба.	40. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	Наблюдение за действиями учителя.
	41. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	Практические упражнения. Выполняют. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.
	42. Ходьба по кругу в колонне.	Ходьба по кругу в колонне.
	43. Ходьба по кругу в колонне.	Ходьба парами, взявшись за руки.
	44. Ходьба с изменением длины и частоты шагов	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
	45. Ходьба с изменением длины и частоты шагов	Ходьба в чередовании с бегом. Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».
	46. Ходьба с перешагиванием через скамейки.	Прыжки в длину с места, в длину и высоту с разбега - обращать внимание на технику.
	47. Ходьба с перешагиванием через скамейки.	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.
	48. Ходьба парами, взявшись за руки.	
	49. Ходьба парами, взявшись за руки.	
	50. Ходьба с изменением скорости и направления.	
	51. Ходьба с изменением скорости и направления.	
	52. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	
	53. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	
54. Ходьба с высоким подниманием бедра.		

	55. Ходьба с высоким подниманием бедра.	
	56. Ходьба по разметкам на носках, пятках, в полуприседе.	
	57. Ходьба в чередовании с бегом.	
Бег.	58. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.	Наблюдение за действиями учителя. 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 ходьбой до 20 м (10 м - бег, 10 - ходьба). Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».
	59. Бег в среднем темпе с изменением направления.	
	60. Бег с высоким подниманием бедра.	
	61. Бег на носках.	
	62. Бег с высокого старта.	
	63. Челночный бег 3x10м.	
	64. Бег из положения сидя спиной вперед с колен.	
	65. Чередование бега с ходьбой до 20 м (10 м - бег, 10 - ходьба).	
Прыжки	66. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).	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».
	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.	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».
	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.	Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой. 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. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали - тот и ловит».
	82. Метание набивного мяча (вес 1 кг) двумя руками.	
	83. Метание малого мяча в цель.	
	84. Метание на дальность с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень.	
Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).	85. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	Наблюдение за действиями учителя. 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. Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.
	86. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.	
	87. Построение в круг по ориентир.	
	88. Построение в круг по ориентир.	
	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 ориентир (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.	
	<b>Всего: 99 уроков.</b>	

### **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