

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большетроицкая средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

«Принято»
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2023г.

«Согласовано»
Заместитель директора
Кириченко Н.В./
31.08.2023г.

«Утверждено»
Директор школы
Карнишкан Л.Ю.
Циркуль № 283
от 31.08.2023г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с нарушениями опорно-
двигательного аппарата с умеренной, тяжелой,
глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и
множественными нарушениями развития
(Вариант 6.4)
1 доп., 1-4 классы
(в соответствии с ФАООП НОО)**

Составитель
Учитель Золотина А.Д.

с. Большетроицкое 2023г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с нормативно-правовым обеспечением:

- Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ №1598 от 19.12.2014г.);

- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (АООП УО) (Вариант 2) МБОУ «Большетроицкая СОШ».

- АООП УО вариант 2 адресована обучающимся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Адаптированная основная образовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптированная физическая культура».

Цель обучения - повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи обучения:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть плана образовательного процесса, индивидуального учебного плана образования обучающихся. Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 34 недели, в 1 доп., 1 классах – 33 недели.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 доп. класс	2	66ч.	1	33 часа
1 класс	2	66ч.	1	33 часа
2 класс	2	68ч.	1	34 часа
3 класс	2	68ч.	1	34 часа
4 класс	2	68ч.	1	34 часа
Итого:		336 часов		168 часов

Согласно индивидуальным учебным планам, которые фиксируют объём нагрузки учебных предметов, отводимое на их освоение количество часов реализуемых через СИПР **изменяется**, что отражается в календарно-тематическом планировании.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса выражается через:

- реализацию ценностных ориентиров общего образования в единстве процессов обучения и воспитания;

- познавательное и личностное развитие обучающихся на основе формирования базовых учебных умений;

- обобщённых способов действия обеспечивающих высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Первый этап состоит в формировании основ предметных знаний и умений, коррекции недостатков психофизического развития обучающихся.

Организация первого дополнительного класса направлена на решение диагностико-пропедевтических задач:

1. выявить индивидуальные возможности каждого ребенка, особенности его психофизического развития, оказывающие влияние на овладение учебными умениями и навыками;

2. сформировать у обучающихся физическую, социально-личностную, коммуникативную и интеллектуальную готовность к освоению АООП;

3. сформировать готовность к участию в систематических учебных занятиях, в разных формах группового и индивидуального взаимодействия с учителем и одноклассниками в урочное и внеурочное время;

4. обогатить знания обучающихся о социальном и природном мире, опыт в доступных видах детской деятельности (рисование, лепка, аппликация, ручной труд, игра и т. д.).

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Содержание разделов

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1 раздел. «Плавание» (4ч.)			
1.	Формирование представлений о вхождении в воду. Формирование представление о ходьбе в воде. Формирование представлений о беге в воде.	1	1
2.	Формирование представлений о погружении в воду по шею, с головой. Формирование представлений о выдохе под водой.	1	
3.	Формирование представлений об открывании глаз в воде.	1	
4.	Формирование представлений об удержании на воде. Формирование представлений о скольжение по поверхности воды на животе, на спине.	1	1
2 Раздел. «Коррекционные подвижные игры» (8ч.)			
1.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	
2.	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	1	1
3.	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	
4.	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	
5.	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного по прямой (с обходом препятствия).	1	
6.	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	1
7.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1	
8.	Соблюдение правил игры «Пятнашки».	1	
3 Раздел. «Велосипедная подготовка» (5ч.)			
1.	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1	1
2.	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.	1	
3.	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1	
4.	Торможение ручным (ножным) тормозом.	1	
5.	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	1	1
4 раздел. «Лыжная подготовка» (4ч.)			
1.	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1	1
2.	Транспортировка лыжного инвентаря.	1	
3.	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.	1	
4.	Чистка лыж от снега.	1	
5 раздел. «Туризм» (5ч.)			
1.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальник, туристический	1	1

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) результативность обучения обучающихся оценивается с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей. Результатом освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура" является доступная сформированность двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

1. Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я».
2. Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности.
3. Формирование уважительного отношения к окружающим.
4. Овладение начальным навыкам адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
5. Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
6. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) тяжелыми и множественными нарушениями развития включают освоенные обучающимися знания и умения и готовность их применения. АООП УО определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);
освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;
интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Оценка личностных результатов и уровень сформированности представлений, действий/операций освоения программы учебного предмета осуществляется в соответствии с локальным актом школы.

Предметные результаты оцениваются по итогам проведения текущего и итогового мониторингов обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий (Приложение 1).

Оценка жизненных результатов обучения по учебному предмету осуществляется в оценочных (балльных) показателях, основанных на качественных критериях выполненных практических действий:

Критерии оценивания	Количество баллов для выставления отметки
Действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения задания вместе с учителем.	0 баллов
Смысл действия обучающийся понимает недостаточно (в минимальном объеме), не всегда связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие со значительной помощью учителя.	1 балл
Обучающийся выполняет действие преимущественно по указанию учителя и с частичной или контролирующей помощью учителя.	2 балла
Обучающийся способен выполнить действие по подражанию или по образцу.	3 балла
Обучающийся способен самостоятельно, по инструкции педагога выполнить действие, но допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя.	4 балла
Обучающийся самостоятельно выполняет действие в любой ситуации.	5 баллов

Степень необходимой помощи обучающимся переведена в балльную систему, отметка соответствующая уровню усвоения программного материала, выставляется по таблице соотнесения количества баллов с выставляемой отметкой.

Количество баллов для выставления отметки	Отметка	Уровень усвоения
5 баллов	«5»	оптимальный
3-4 балла	«4»	достаточный
1-2 балла	«3»	допустимый
0 балла	«2»	низкий

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс	Тема	Виды учебной деятельности	Количество часов
1 (доп.) 1-4 класс	Формирование представлений о вхождении в воду. Формирование представление о ходьбе в воде. Формирование представлений о беге в воде.	Рассказ с объяснением темы; Просмотр видеороликов; Выполнение имитационных упражнений в бассейне с шариками.	1
	Формирование представлений о погружении в воду по шею, с головой. Формирование представлений о выдохе под водой.	Работа с демонстрационным материалом (карточки); Выполнение имитационных упражнений в бассейне с шариками.	1
	Формирование представлений об открывании глаз в воде.	Работа с презентацией (видеоролик, картинки).	1
	Формирование представлений об удержании на воде. Формирование представлений о скольжение по поверхности воды на животе, на спине.	Упражнения для отработки умений держаться на воде, скользить по поверхности воды на животе, на спине.	1
	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	Работа с сюжетными картинками для узнавания	1

		спортивных видов спорта и упражнений; Выполнение упражнений.	
	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	Знакомство с игрой «Баскетбол» через картинки; Показ баскетбольного мяча.	1
	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	Выполнение упражнений по передаче баскетбольного мяча.	1
	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	Выполнение упражнений по ловле баскетбольного мяча.	1
	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного по прямой (с обходом препятствия).	Выполнение упражнений по отбиванию и ведению баскетбольного мяча.	1
	Броски мяча в кольцо двумя руками.	Выполнение упражнений по броскам мяча в кольцо.	1
	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.	Объяснение правил. Игра-эстафета «Полоса препятствия».	1
	Соблюдение правил игры «Пятнашки».	Игра «Пятнашки».	1
	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	Работа с наглядным материалом (карточки). Игра «Найди составные элементы велосипеда».	1
	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.	Беседа. Просмотр обучающего видеоролика.	1
	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	Посадка и управление трехколесным велосипедом.	1
	Торможение ручным (ножным) тормозом.	Выполнение торможения (ручным, ножным).	1
	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	Выполнение движения на велосипеде по прямой/с поворотами.	1
	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	Беседа. Работа с наглядным материалом (карточки). Игра «Обведи лыжный инвентарь».	1
	Транспортировка лыжного инвентаря.	Просмотр учебного видеофильма. Развивающая игра «Соедини по образцу».	1
	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.	Работа с демонстрационным материалом (карточки).	1
	Чистка лыж от снега.	Работа с демонстрационным материалом (карточки). Выполнение основных	1

		движений при чистке лыж.	
	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	Беседа. Работа с наглядным материалом (карточки). Игра на липучках «Собери рюкзак туриста».	1
	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	Беседа. Игра на липучках «Собери рюкзак туриста».	1
	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.	Работа с демонстрационным материалом (презентация). Игра «Восстанови последовательность»	1
	Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона.	Беседа. Просмотр обучающего видео. Выполнение заданий.	1
	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла	Беседа. Просмотр обучающего видео. Выполнение заданий.	1
	Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	Выполнение основных упражнений при построении и перестроении.	1
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	Выполнение упражнений с помощью спортивного инвентаря (мяч, обруч, кегли).	1
	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	Выполнение дыхательных упражнений «Бегемотик», «Качели» и т.д.	1
	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Выполнение упражнений для пальцев «Сливы», «Апельсин», «Прогулка в лес» и т.д.	1

	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	Выполнение физических упражнений.	1
	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	Выполнение физических упражнений.	1
	Ползание на четвереньках.	Упражнения «Доползи до погремушки», «Не задень» и т.д.	1
	Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.	Выполнение упражнений с прыжками: на одной ноге, на двух; вперед, назад; в высоту, в глубину.	1
Всего часов:			34

Для проведения уроков по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» необходимо специальное материально-техническое обеспечение: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Учебный материал:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида. Под редакцией И.М. Бгажноковой Санкт-Петербург, 2013.
3. Баряева Л.Б, Яковлева Н.Н. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Под ред. Баряевой Л.Б Яковлевой Н.Н. Санкт – Петербург ЦДК проф. Баряева Л.Б. 2014.

Цифровые образовательные ресурсы сети интернет:

1. <https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/?ysclid=lo4gxzn557733905814>
2. <https://fgosreestr.ru/?ysclid=lo4gyqhtgf327141414>

Текущий мониторинг по учебному предмету
“Адаптивная физическая культура”

1. ВЫПОЛНИТЕ ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: ВХОЖДЕНИЕ В ВОДУ, ХОДЬБА В ВОДЕ, БЕГ В ВОДЕ (оборудование – бассейн с шариками).

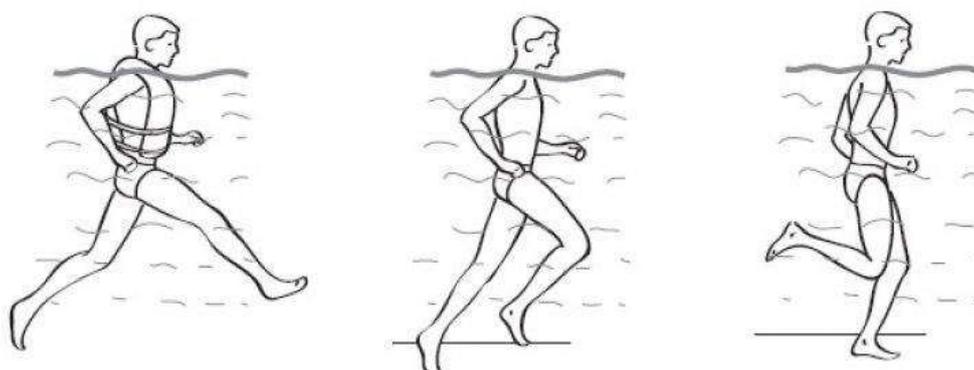
Вход в воду.



Ходьба в воде.



Бег в воде.



2. ВЫПОЛНИТЕ ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: УДЕРЖАНИЕ НА ВОДЕ, СКОЛЬЖЕНИЕ ПО ПОВЕРХНОСТИ ВОДЫ НА ЖИВОТЕ, НА СПИНЕ.

Удержание на воде.



Скольжение по поверхности воды на животе, на спине.

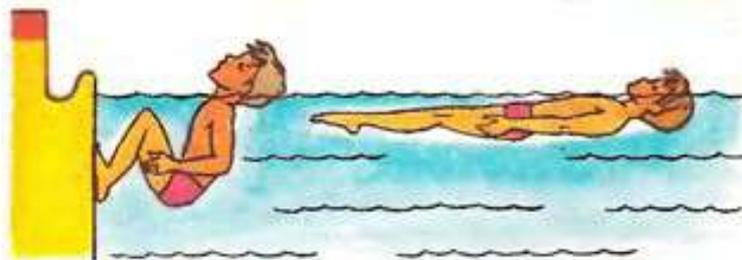


Рис. 5 Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки обеими ногами

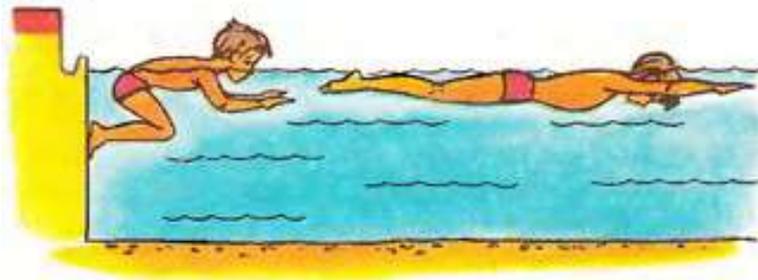
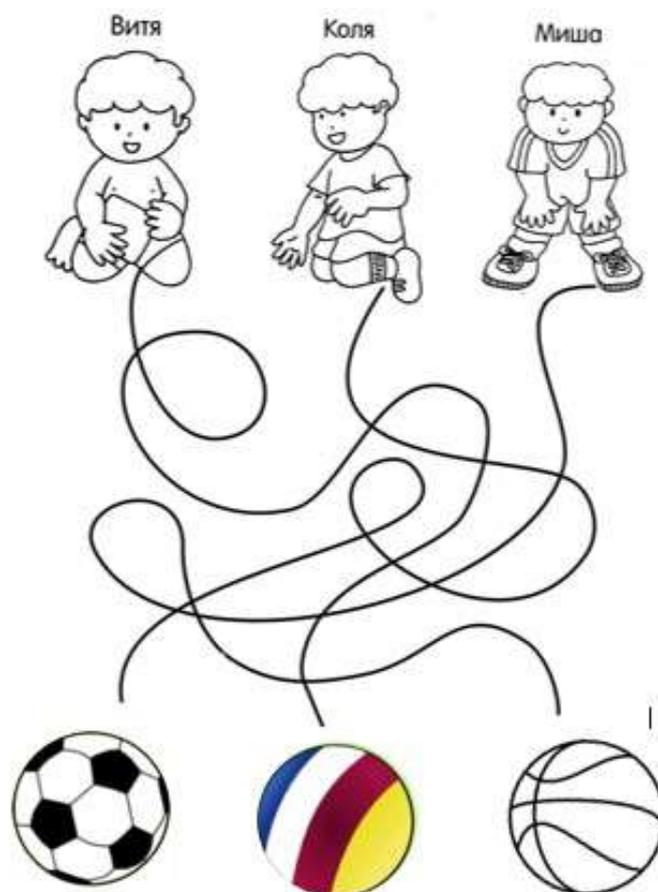


Рис. 6 Скольжение на груди, отталкиваясь от стенки обеими ногами

3. ОПРЕДЕЛИТЕ НА КАРТИНКЕ БАСКЕТБОЛЬНЫЙ МЯЧ И РАСКРАСЬ ЕГО. КТО ИЗ МАЛЬЧИКОВ ИГРАЕТ В БАСКЕТБОЛ?

3. ОПРЕДЕЛИТЕ НА КАРТИНКЕ БАСКЕТБОЛЬНЫЙ МЯЧ И РАСКРАСЬ ЕГО. КТО ИЗ МАЛЬЧИКОВ ИГРАЕТ В БАСКЕТБОЛ?



4. ВЫПОЛНИТЕ БРОСОК МЯЧА В КОЛЬЦО ДВУМЯ РУКАМИ.



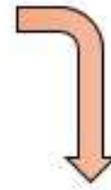
5. НАЙДИТЕ И ОБВЕДИТЕ СОСТАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ВЕЛОСИПЕДА.

5. НАЙДИТЕ И ОБВЕДИТЕ СОСТАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ВЕЛОСИПЕДА.

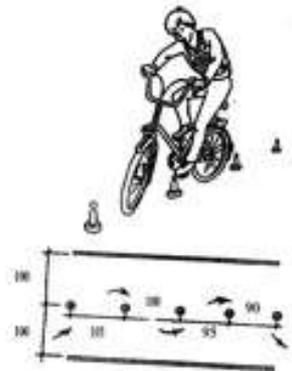
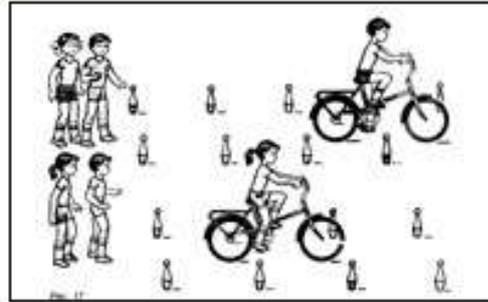


6. ВЫПОЛНИТЕ ЕЗДУ НА ВЕЛОСИПЕДЕ ПО ПРЯМОЙ И С ПОВОРОТ, КАК УКАЗАНО НА КАРТИНКЕ.

6. ВЫПОЛНИТЕ ЕЗДУ НА ВЕЛОСИПЕДЕ ПО ПРЯМОЙ И С ПОВОРОТ, КАК УКАЗАНО НА КАРТИНКЕ.



По прямой

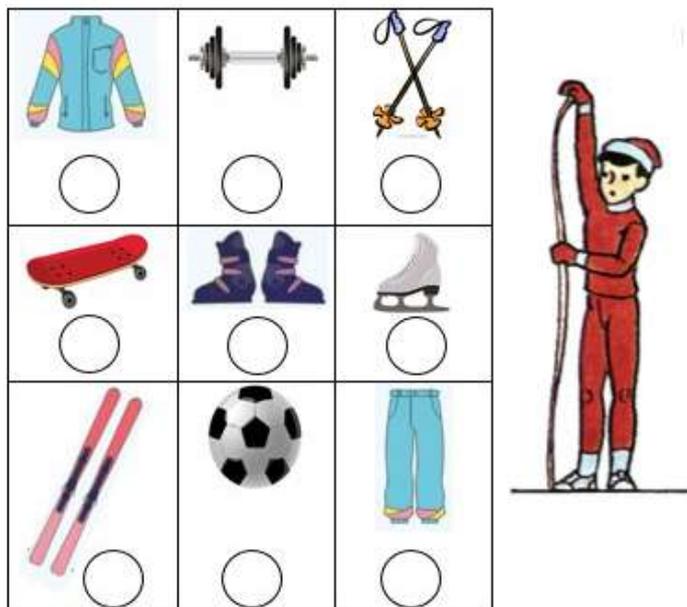


С поворотом

Годовой мониторинг по учебному предмету
“Адаптивная физическая культура”

1. СОБЕРИТЕ МАЛЬЧИКА К ЛЫЖНОЙ ГОНКЕ, ДЛЯ ЭТОГО ПОСТАВЬТЕ ГАЛОЧКИ ВОЗЛЕ ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ.

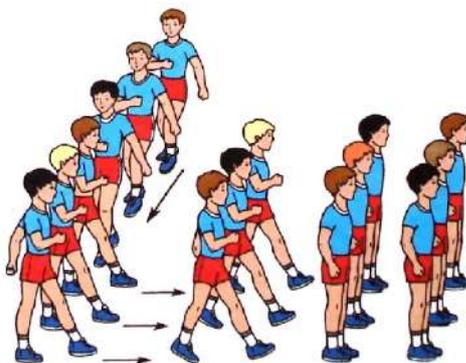
1. СОБЕРИТЕ МАЛЬЧИКА К ЛЫЖНОЙ ГОНКЕ, ДЛЯ ЭТОГО ПОСТАВЬТЕ ГАЛОЧКИ ВОЗЛЕ ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ.



2. СОБЕРИТЕ ЁЖИКА И БЕЛОЧКУ В ПОХОД, ДЛЯ ЭТОГО НАЙДИТЕ ПРЕДМЕТЫ ТУРИСТИЧЕСКОГО ИНВЕНТАРЯ.



3. ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ. ПРИНЯТИЕ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ: ОСНОВНАЯ СТОЙКА, СТОЙКА "НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ" ("НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ"). ПОСТРОЕНИЕ В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ, В ОДНУ ШЕРЕНГУ, ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ ШЕРЕНГИ В КРУГ.



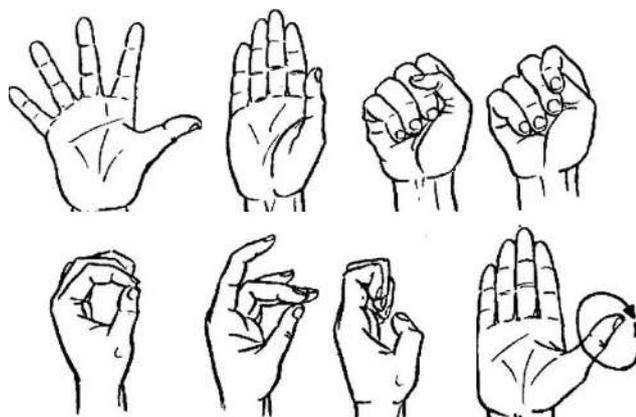
4. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: ПРОИЗВОЛЬНЫЙ ВДОХ (ВЫДОХ) ЧЕРЕЗ РОТ (НОС), ПРОИЗВОЛЬНЫЙ ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС (РОТ), ВЫДОХ ЧЕРЕЗ РОТ (НОС).

Дыхательная гимнастика

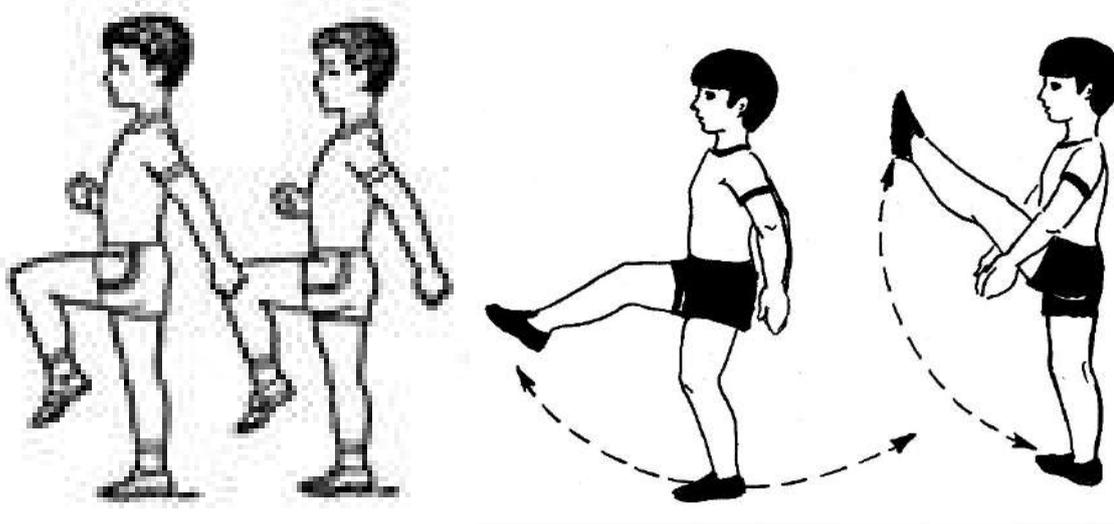
<p>Трубочка. Сидя, кисти рук сжать в трубочку, поднять вверх, медленный выдох с громким пронзительным звуком "ф-ф-ф". Повторить 4-5 раз.</p> 	<p>Петух. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить, поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам, выдыхая воздух, произносить "ку-ка-ре-ку". Повторить 5-6 раз.</p> 	<p>Гуси летят. Медленная ходьба по залу, на вдох - руки поднять в стороны, на выдох опускать вниз с произношением длительного звука "у-у-у". Повторять 1 - 2 мин.</p> 	<p>Семафор. Сидя ноги сдвинуть вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука "ф-ф-ф-ф-ф-ф-ф". Повторить 3 - 4 раза.</p> 
<p>Каша кипит. Сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди, втягивая живот и набирая воздух в грудь, выдох - опускаем грудь и выплываем живот, при выдохе громко произносить "ф-ф-ф". Повторить 3-4 раза.</p> 	<p>Часыки. Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить, размахивая прямыми руками вперед-назад произносить "тик-так-тик-так". Повторить 10-12 раз.</p> 	<p>Паровозик. Ходить по комнате, делая попеременно движение руками и приговаривать "чух-чух-чух". Повторять в течении 20 - 30 сек.</p> 	<p>На турнике. Стоя ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, палку опустить назад за лопатки, длинный выдох со звуком "ф-ф-ф". Повторить 3 - 4 раза.</p> 

5. ОДНОВРЕМЕННОЕ (ПООЧЕРЕДНОЕ) СГИБАНИЕ (РАЗГИБАНИЕ) ПАЛЬЦЕВ. ПРОТИВОПОСТАВЛЕНИЕ ПЕРВОГО ПАЛЬЦА ОСТАЛЬНЫМ НА ОДНОЙ РУКЕ (ОДНОВРЕМЕННО ДВУМЯ РУКАМИ), ПАЛЬЦЫ ОДНОЙ РУКИ ПАЛЬЦАМ ДРУГОЙ РУКИ ПООЧЕРЕДНО (ОДНОВРЕМЕННО). СГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ В КУЛАК НА ОДНОЙ РУКЕ С ОДНОВРЕМЕННЫМ РАЗГИБАНИЕМ

НА ДРУГОЙ РУКЕ. КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ КИСТЬЮ. СГИБАНИЕ ФАЛАНГ ПАЛЬЦЕВ.



6. ХОДЬБА С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ КОЛЕН. ХЛОПКИ В ЛАДОНИ ПОД ПОДНЯТОЙ ПРЯМОЙ НОГОЙ.



7. ПРЫЖКИ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ НА МЕСТЕ (С ПОВОРОТАМИ, С ДВИЖЕНИЯМИ РУК), С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД (НАЗАД, ВПРАВО, ВЛЕВО). ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ НА МЕСТЕ, С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД (НАЗАД, ВПРАВО, ВЛЕВО). ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ С ОДНОЙ НОГИ НА ДРУГУЮ НА МЕСТЕ, С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД. ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА, С РАЗБЕГА. ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ, ГЛУБИНУ.

