Муничинальное бължение общеобразовательное учрежающи «Большегропикая среденя общеобразовательная школа Шебекпиского района Белгиродской области

«Принято» на педагигическом совете Протокод № 1 от 30,08,2023г.

оСодлясованно Заместитель директора //Книменко И.И./ 310% 2023г.

-Уквержания-Лиректорликовы /Каринокая Л.Ю. Пробат № 283 гт 31.08.2023г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с расстройствами
аутистического спектра с умеренной, тяжелой,
глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и
множественными нарушениями развития
(Вариант 8.4)
1 доп., 1-4 классы
(в соответствии с ФАООП НОО)

Составитель Учитель Золотова А.Д.

І. 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 1доп., 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	Контроль ные работы,
	1 раздел. «Плавание» (4ч.)		тесты
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, спальный мешок, туристический	1	1

ІІІ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) результативность обучения обучающихся особенностей психофизического оценивается C учетом развития 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 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	Отметка	Уровень усвоения
выставления отметки		
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	Коли чество 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 спортивных видов спорта и упражнений;	1

F	Выполнение упражнений.	
Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	Знакомство с игрой	
	«Баскетбол» через картинки;	
	Показ баскетбольного мяча.	
Передача баскетбольного мяча без отскока от	Выполнение упражнений по	
пола (с отскоком от пола).	передачи баскетбольного	
	мяча.	
Ловля баскетбольного мяча без отскока от	Выполнение упражнений по	
пола (с отскоком от пола).	ловле баскетбольного мяча.	
Отбивание баскетбольного мяча от пола одной	Выполнение упражнений по	
рукой. Ведение баскетбольного по прямой (с	отбиванию и ведению	
обходом препятствия).	баскетбольного мяча.	
,	Выполнение упражнений по	
Броски мяча в кольцо двумя руками.		
C-6	броскам мяча в кольцо.	
Соблюдение последовательности действий в игре-	Объяснение правил.	
эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке,	Игра-эстафета «Полоса	
прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю,	препятствии».	
бег, передача эстафеты.	Ипра «Петуруучу	
Соблюдение правил игры «Пятнашки».	Игра «Пятнашки».	
Узнавание (различение) составных частей	Работа с наглядным	
трехколесного велосипеда: руль, колесо,	материалом (карточки).	
педали, седло, рама, цепь.	Игра «Найди составные	
	элементы велосипеда».	
Соблюдение последовательности действий при	Беседа.	
посадке на трехколесный велосипед:	Просмотр обучающего	
перекидывание правой ноги через раму,	видеоролика.	
постановка правой ноги на педаль, посадка на	видеоролика.	
седло, постановка левой ноги на педаль.		
Управление трехколесным велосипедом без	Посадка и управление	
вращения педалей. Вращение педалей с	трехколесным велосипедом.	
фиксацией ног (без фиксации ног).		
Торможение ручным (ножным) тормозом.	Выполнение торможения	
торможение ручным (ножным) тормозом.	(ручным, ножным).	
Едиа ил прочионосном роноснито но промой и	12 2	
Езда на трехколесном велосипеде по прямой и	Выполнение движения на	
с поворотом.	велосипеде по прямой/с	
	поворотами.	
Узнавание (различение) лыжного инвентаря	Беседа.	
(лыжи, палки, ботинки).	Работа с наглядным	
	материалом (карточки).	
	Игра «Обведи лыжный	
	инвентарь».	
Транспортировка лыжного инвентаря.	Просмотр учебного	
-	видеофильма.	
	Развивающая игра «Соедини	
	по образцу».	
Соблюдение последовательности действий при	Работа с демонстрационным	
креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи,	материалом (карточки).	
	-r (r).	
поднесение носка лыжного ботинка к краю		
крепления, вставление носка лыжного ботинка		
в крепление, подъем пятки.		
Чистка лыж от снега.	Работа с демонстрационным	
	материалом (карточки).	
	Выполнение основных	
	движений при чистке лыж.	

	T	
туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	Работа с наглядным материалом (карточки). Игра на липучках «Собери рюкзак туриста».	
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: раскрывание 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,	Выполнение физических	1

Всего часов:			34
] 1 1 1 1 1 1	Ползание на четвереньках. 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.	погремушки», «Не задень» и т.д. Выполнение упражнений с прыжками: на одной ноге, на двух; вперед, назад; в высоту, в глубину.	1
1	наклоны, круговые движения.	упражнений. Упражнения «Доползи до	
	HOW HOLL I WINDOW TO HINWOULD	VIID 20/11011111	

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, ванные); 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.
- З.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

(Приложение 1).

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.

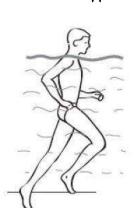
Ходьба в воде.

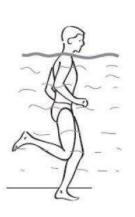




Бег в воде.







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.

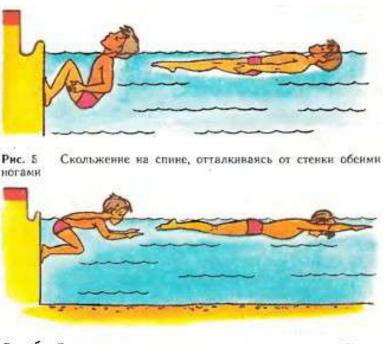
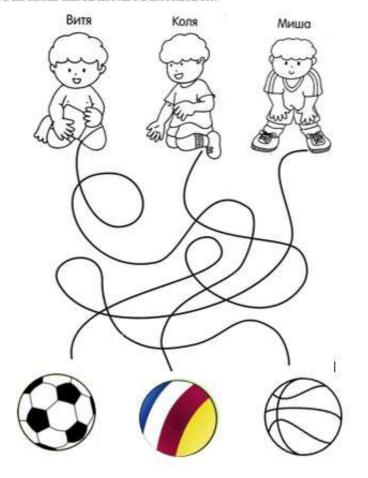


Рис. **б** Скольжение на груди, отталкиваясь от стенки обеими ногами

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

ОПРЕДЕЛИТЕ НА КАРТИНКЕ БАСКЕТБОЛЬНЫИ 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.

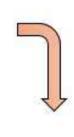
5. НАЙДИТЕ И ОБВЕДИТЕ СОСТАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ВЕЛОСИПЕДА.



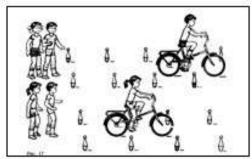
6. ВЫПОЛНИТЕ ЕЗДУ НА ВЕЛОСИПЕДЕ ПО ПРЯМОЙ И С ПОВОРОТ, КАК УКАЗАНО НА КАРТИНКЕ.

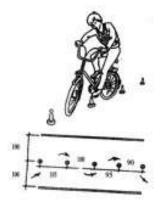
6. ВЫПОЛНИТЕ ЕЗДУ НА ВЕЛОСИПЕДЕ ПО ПРЯМОИ И С ПОВОРОТ, КАК УКАЗАНО НА КАРТИНКЕ.





По прямой



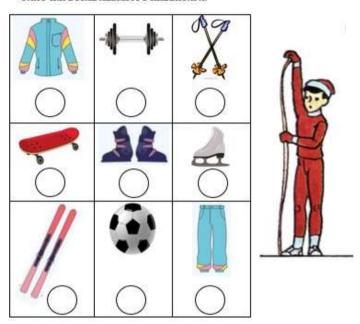


С поворотом

Годовой мониторинг по учебному предмету "Адаптивная физическая культура"

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

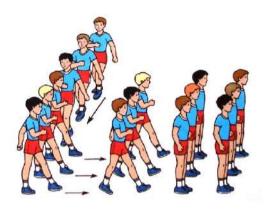
1. СОБЕРИТЕ МАЛЬЧИКА К ЛЫЖНОИ ГОНКЕ, ДЛЯ ЭТОГО ПОСТАВЬ ГАЛОЧКИ ВОЗЛЕ ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ.



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.

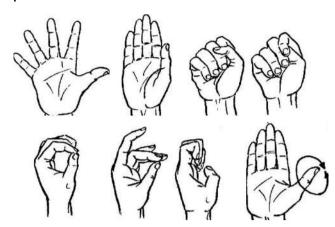


4. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: ПРОИЗВОЛЬНЫЙ ВДОХ (ВЫДОХ) ЧЕРЕЗ РОТ (НОС), ПРОИЗВОЛЬНЫЙ ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС (РОТ), ВЫДОХ ЧЕРЕЗ РОТ (НОС).

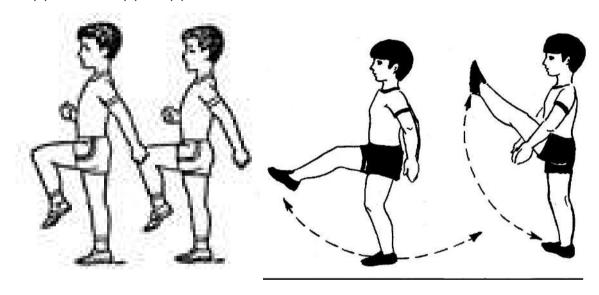


5. ОДНОВРЕМЕННОЕ (ПООЧЕРЕДНОЕ) СГИБАНИЕ (РАЗГИБАНИЕ) ПАЛЬЦЕВ. ПРОТИВОПОСТАВЛЕНИЕ ПЕРВОГО ПАЛЬЦА ОСТАЛЬНЫМ НА ОДНОЙ РУКЕ (ОДНОВРЕМЕННО ДВУМЯ РУКАМИ), ПАЛЬЦЫ ОДНОЙ РУКИ ПАЛЬЦАМ ДРУГОЙ РУКИ ПООЧЕРЕДНО (ОДНОВРЕМЕННО). СГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ В КУЛАК НА ОДНОЙ РУКЕ С ОДНОВРЕМЕННЫМ РАЗГИБАНИЕМ

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.

