

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  
/Кищенко Н.В./  
31.08.2023г.

«Утверждено»  
Директор школы  
/Карнишина Е.Ю./  
Приказ № 283  
от 31.08.2023г.

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и  
множественными нарушениями развития  
(Вариант 2)  
1 доп., 1 - 4 классы  
(в соответствии с ФАООП УО)**

Составитель:  
Учитель Задетова 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 №1599 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                |
| <b>Итого:</b> |                           | <b>336 часов</b>       |                           | <b>168 часов</b>       |

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

| №<br>п/п  | Наименование разделов  | Количество часов | Контроль<br>работы,<br>тесты |
|---|--|------------------|------------------------------|
| <b>1 раздел. «Плавание» (4ч.)</b>                     |  |                  |                              |
| 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                            |
| <b>2 Раздел. «Коррекционные подвижные игры» (8ч.)</b> |  |                  |                              |
| 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                |                              |
| <b>3 Раздел. «Велосипедная подготовка» (5ч.)</b>      |  |                  |                              |
| 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                            |
| <b>4 раздел. «Лыжная подготовка» (4ч.)</b>            |  |                  |                              |
| 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                |                              |
| <b>5 раздел. «Туризм» (5ч.)</b>                       |  |                  |                              |
| 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:

| <b>Критерии оценивания</b>   | <b>Количество баллов для выставления отметки</b> |
|--|--|
| 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.

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

#### **IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| <b>Класс</b>              | <b>Тема</b>  | <b>Виды учебной деятельности</b>   | <b>Количество часов</b> |
|---------------------------|--|--|-------------------------|
| <b>1 (доп.) 1-4 класс</b> | Формирование представлений о вхождении в воду. Формирование представление о ходьбе в воде. Формирование представлений о беге в воде. | Рассказ с объяснением темы;<br>Просмотр видеороликов;<br>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);<br>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 скольжении 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;<br>Выполнение упражнений. | 1 |
| Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.  | Знакомство с игрой «Баскетбол» через картинки;<br>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.<br>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).<br>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.<br>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.<br>Работа с наглядным материалом (карточки).<br>Игра «Обведи лыжный инвентарь».                     | 1 |
| Транспортировка лыжного инвентаря.   | Просмотр учебного видеофильма.<br>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).<br>Выполнение основных движений при чистке лыж.  | 1 |
|  | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальник, мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).   | Беседа.<br>Работа с наглядным материалом (карточки).<br>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.<br>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).<br>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.<br>Просмотр обучающего видео.<br>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.<br>Просмотр обучающего видео.<br>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  | Выполнение упражнений для   | 1 |

|                     |  |   |           |
|---------------------|--|---|-----------|
|                     | (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.                    | пальцев «Сливы», «Апельсин», «Прогулка в лес» и т.д.  |           |
|                     | 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         |
| <b>Всего часов:</b> |  |   | <b>34</b> |

**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, опора 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).**

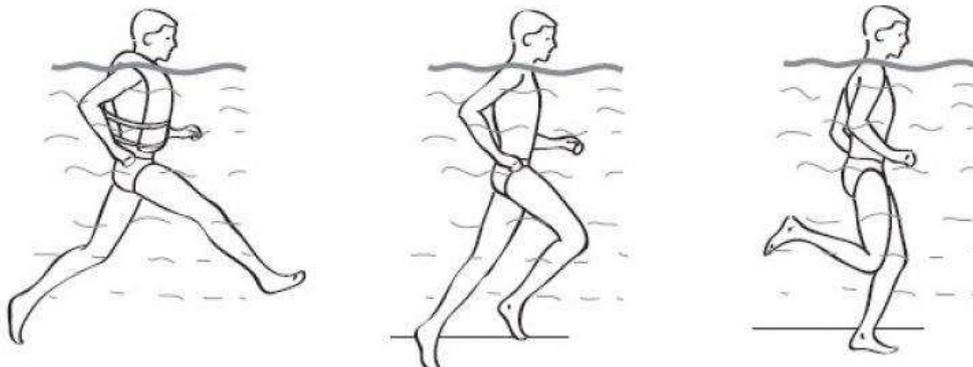
**Вход в воду.**



**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.**

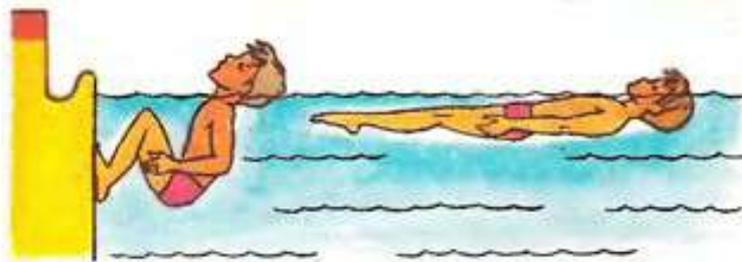


Рис. 5 Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки обеими ногами

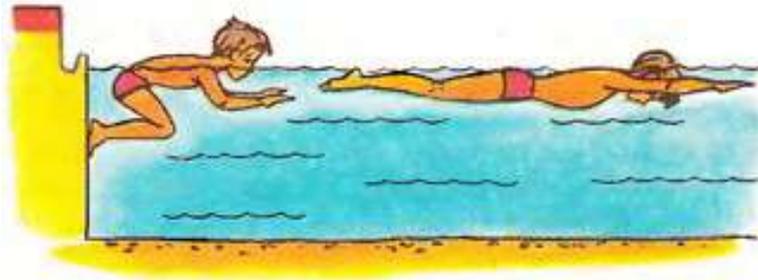
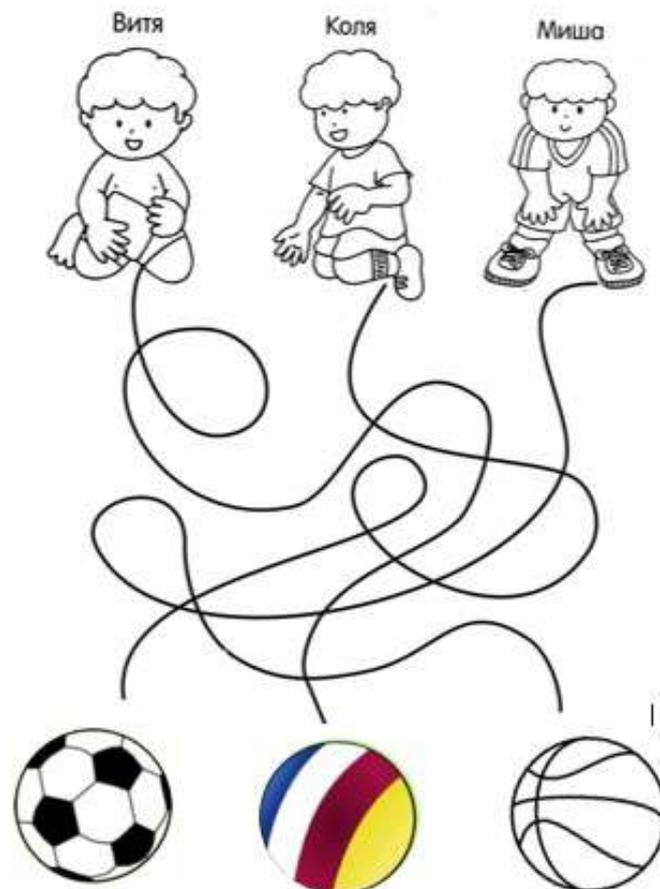


Рис. 6 Скольжение на груди, отталкиваясь от стенки обеими ногами

**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.**



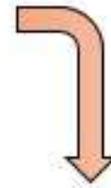
**5. НАЙДИТЕ И ОБВЕДИТЕ СОСТАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ВЕЛОСИПЕДА.**

5. НАЙДИТЕ И ОБВЕДИТЕ СОСТАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ВЕЛОСИПЕДА.

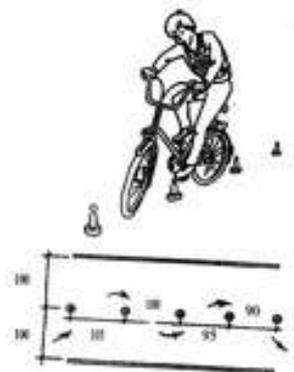
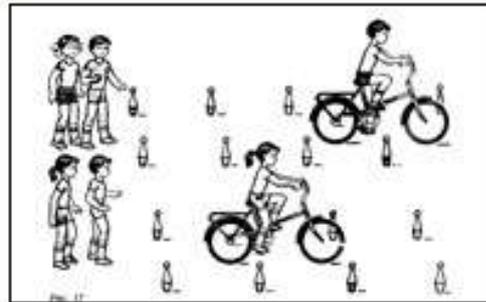


**6. ВЫПОЛНИТЕ ЕЗДУ НА ВЕЛОСИПЕДЕ ПО ПРЯМОЙ И С ПОВОРОТ, КАК УКАЗАНО НА КАРТИНКЕ.**

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



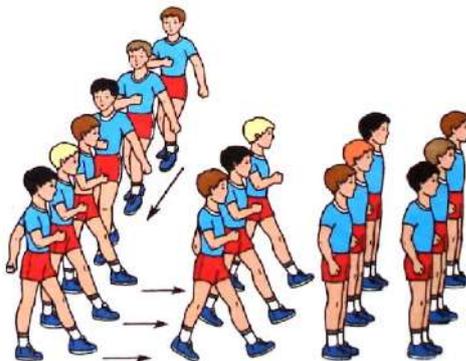
По прямой



С поворотом



**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.**



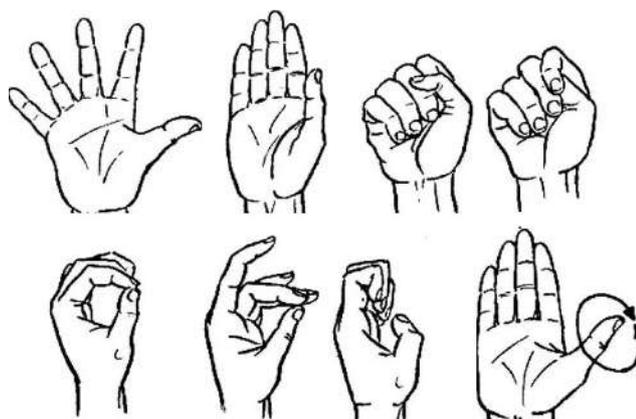
**4. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: ПРОИЗВОЛЬНЫЙ ВДОХ (ВЫДОХ) ЧЕРЕЗ РОТ (НОС), ПРОИЗВОЛЬНЫЙ ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС (РОТ), ВЫДОХ ЧЕРЕЗ РОТ (НОС).**

### Дыхательная гимнастика

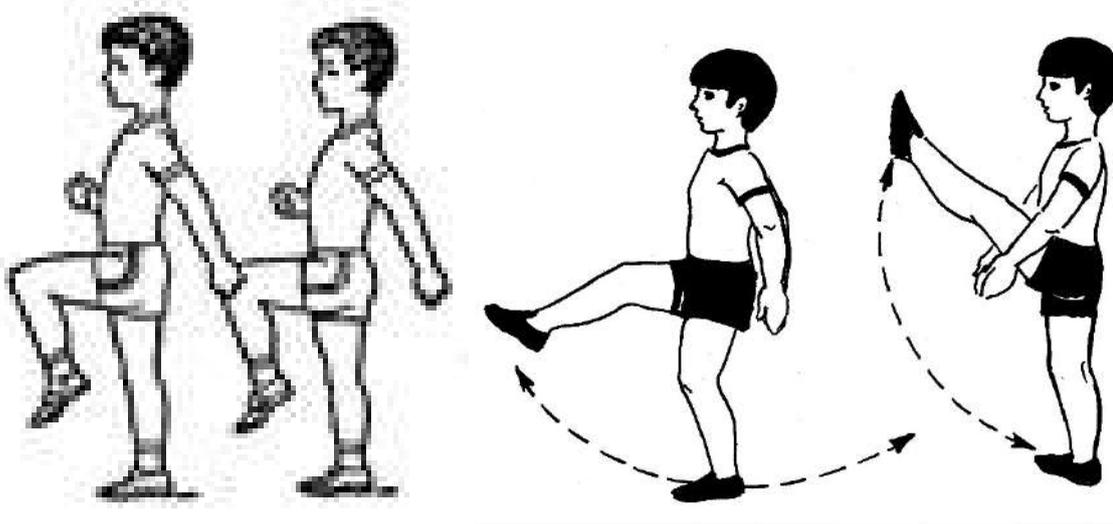
|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>Трубочка.</b><br/>Сидя, кисти рук сжать в трубочку, поднять вверх, медленный выдох с громким пронзительным звуком "ф-ф-ф". Повторить 4-6 раз.</p>   | <p><b>Петух.</b><br/>Встать прямо, ноги врозь, руки опустить, поднять руки в стороны, а затем хлопая ими по бедрам, выдыхая воздух, произносить "ку-ка-ре-ку". Повторить 5-6 раз.</p>  | <p><b>Гуси летят.</b><br/>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><b>Семафор.</b><br/>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". Повторить 3 - 4 раза.</p>                            |
| <p><b>Каша кипит.</b><br/>Сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди, втягивая живот и набирая воздух в грудь, выдох - опускаем грудь и выплываю живот, при выдохе громко произносить "ф-ф-ф". Повторить 3-4 раза.</p>  | <p><b>Часыки.</b><br/>Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить, размахивая прямыми руками вперед-назад произносить "тик-так-тик-так". Повторить 10-12 раз.</p>                      | <p><b>Паровозик.</b><br/>Ходить по комнате, делая попеременно движение руками и приговаривать "чух-чух-чух". Повторять в течении 20 - 30 сек.</p>                                   | <p><b>На турнике.</b><br/>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.**

