
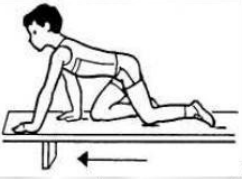



**Приложение**  
к адаптированной образовательной рабочей  
программе по предмету: «Адаптивная физическая культура»

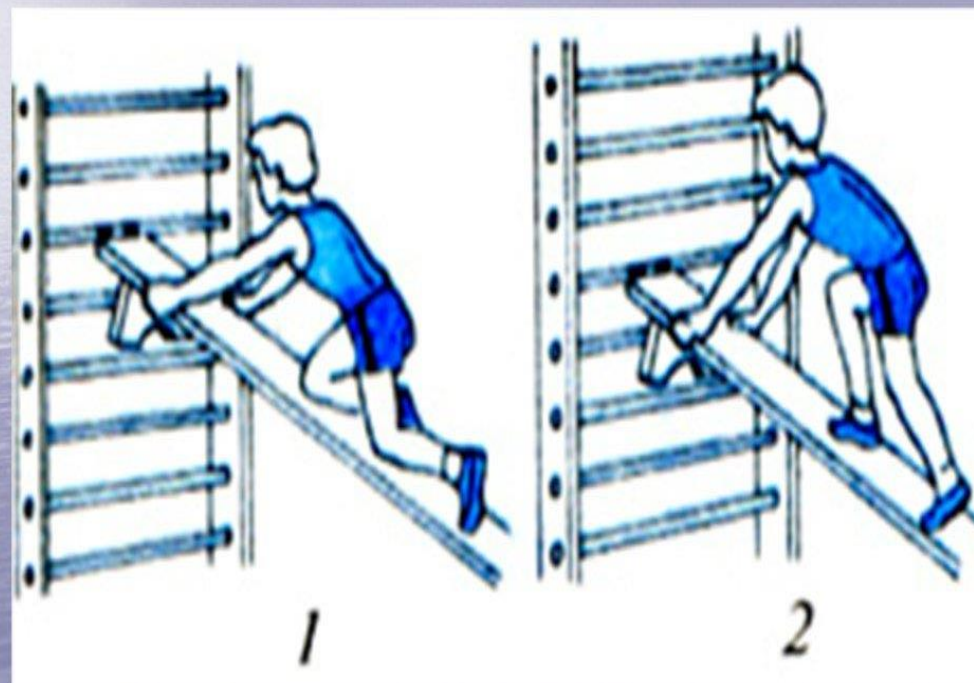
12 класс

Дата	Тема	Материал
22.12.2022	Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повторение способов лазания по гимнастической скамейке.	<p style="text-align: center;"><b>Лазание и перелазание.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Лазанье</b> — передвижение по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук или рук и ног.</li></ul> <p>Лазанье осуществляется по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях одноименным (движение левой ногой сочетается с движением левой рукой или правой ногой и правой рукой) и разноименным (движение левой ногой сочетается с движением правой рукой и наоборот) способами.</p> <p>Подтягивание лежа на животе. Руками взяться подальше за края скамейки, сгибая руки подтянуть туловище, затем сделать перехват вперед и снова подтянуть туловище.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Типичные ошибки.</b></li><li>• <b>Неправильная координация движений руками и ногами.</b></li></ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"><div style="text-align: center;"><p>присев</p></div><div style="text-align: center;"><p>В упор разноименным способом</p></div><div style="text-align: center;"><p>Лежа на живос (подтягиваясь руками)</p></div></div>

23.12.2022

Строевые упражнения. Смена направления в ходьбе и беге по конкретным ориентирам.  
Лазанье по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке 1. стоя на коленях. 2. в упоре присев



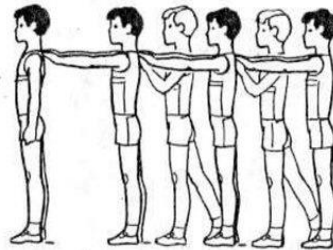
# Строевые упражнения.

- **Размыкания** — способы увеличения интервала или дистанции строя.
- **РАЗМЫКАНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ ВПЕРЕД В КОЛОННЕ.**

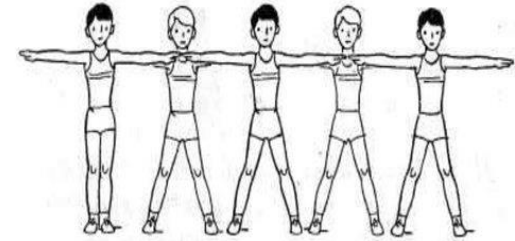
По команде «*На вытянутые вперед руки — разомкнись!*» дети размыкаются, касаясь прямыми руками плеч ученика, стоящего впереди.

- **РАЗМЫКАНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ В СТОРОНЫ В ШЕРЕНГЕ.**

По команде «*Вправо (влево) на вытянутые в стороны руки, приставными шагами — разомкнись!*» ученики размыкаются на нужное расстояние в указанном направлении, поднимая руки в стороны .



размыкание в колонне



размыкание в шеренге

■ **ХОДЬБА В ОБХОД.**

Самый простой способ передвижения учеников в колонне по одному. Выполняется по команде «*Налево (направо) в обход шагом — МАРШ!*».

■ **ХОДЬБА ПРОТИВОХОДОМ.**

Выполняется по команде: «*Противоходом налево (направо) — МАРШ!*». Противоход — это движение в обратном направлении рядом со строем (справа или слева). Для ходьбы противоходом налево исполнительную команду надо подать под шаг левой ноги, а для ходьбы противоходом направо — под шаг правой.

