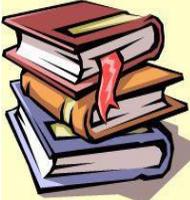
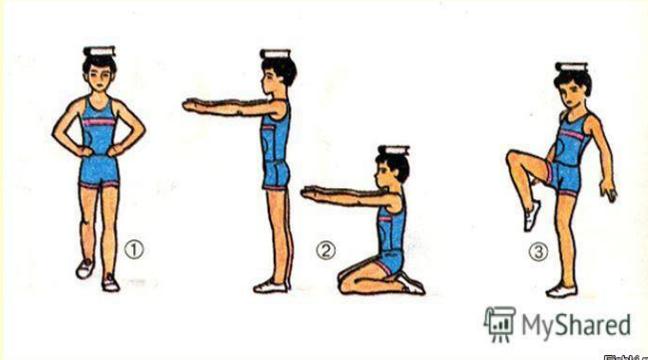


Приложение
к адаптированной образовательной рабочей
программе по предмету: «Адаптивная физическая культура»

12 класс

Дата	Тема	Материал
15.12.2022	Упражнения для формирования правильной осанки.	<p style="text-align: right;">материал</p> <h3 style="text-align: center;">Упражнения для формирования правильной осанки</h3> <p>1и. п. – стойка руки на пояс. Ходьба в течении 1 минуты, сохраняя правильную осанку (книга на голове).</p> <p>2 и. п. – стойка руки вперёд. Перейти в положение сидя на пятках, сохраняя правильную осанку.</p> <p>3 и. п. – Сохраняя равновесие, высоко поднять ногу, сгибая её в колене. То же другой ногой.</p> <div style="text-align: center;"><p style="text-align: right;"> Fishki.net</p></div>

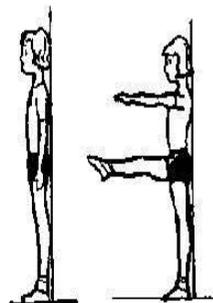
Упражнения для формирования правильной осанки В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.

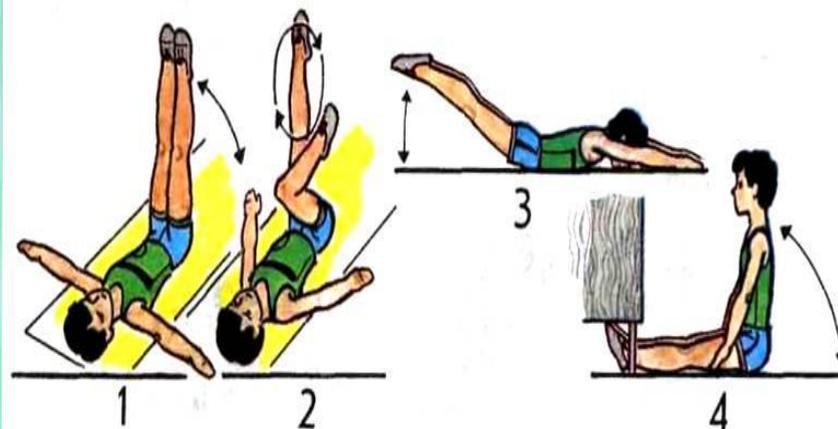




Осанка

Для укрепления мышц живота и спины.

1. Лёжа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги.
2. Лёжа на спине, делать движения ногами, как при вращении педалей велосипеда.
3. Лёжа на животе, поднять ноги вверх, подержав несколько секунд, медленно опустить.
4. Лёжа на спине, зацепиться стопами за край шкафа, дивана; садиться и ложиться без помощи рук.

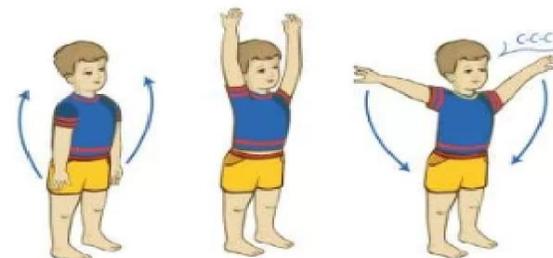


16.12.2022

Комплекс упражнений в движении.
Дыхательные упражнения.

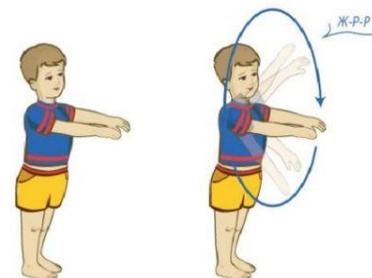
Упражнение «Насос»

Исходное положение: стоя с опущенными руками.
На вдохе руки поднимаются вверх, *на длинном выдохе произносятся «с-с-с» и руки плавно опускаются вниз.*



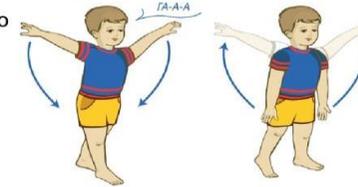
«Мельница»

Исходное положение: стоя, вытянуть вверх руки.
На длительном выдохе произносим «ж-ж-ж» и вращаем руками.
Постепенно ускоряя движения, необходимо увеличивать громкость этих звуков.



«Гуси полетели»

Ребенок медленно и размеренно ходит по комнате, на вдохе плавно поднимая руки, как крылья, а на выдохе резко опуская и громко произнося «га-а-а».



«Кипящая каша»

Исходное положение:

сидя, одна рука на груди, другая – на животе.

Вдох и на выдохе дополнительно продолжительно произносить «ф-ф-ф», изображая выход пара.

Коррекция расслабления

Физические упражнения для коррекции расслабления

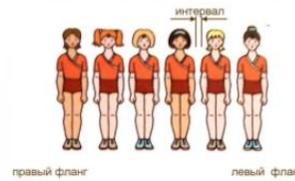
№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Плети». И.п. – стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника	Расслабление мышц плеча, предплечья, кисти
2.	«Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки.	Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движения, образное мышление
3.	«Обними себя». И.п. – основная стойка; 1 – руки в стороны, вдох; 2–3 – крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох; 4 – руки вниз, расслабленно	Напряжение – расслабление, координация движений



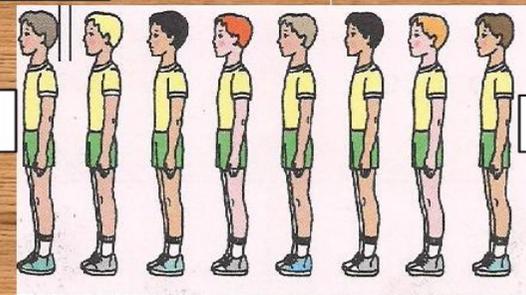
ГБУ РК РЦДПОВ

Построение в шеренгу

Построение в одну шеренгу



Шеренга –строй, при котором учащиеся стоят один возле другого на одной линии.



Построение в колонну по одному

