

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
с учетом мнения классных
родительских комитетов и Совета
старшеклассников

Протокол № 1

от «30» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального автономного
общеобразовательного учреждения «Средняя
школа № 55 имени Героя Советского Союза М.А.
Юшкова»

_____ М.С. Мухатаева

Приказ № 242-1/п от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа по ЛФК для детей с ограниченными возможностями здоровья (для 1 – 4 классов)

Разработано учителем
физкультуры 1 категории
Зыбкиной Ниной Викторовной

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Лечебная физическая культура» для детей с ОВЗ 1-4 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в РФ";
- федеральным государственным стандартом начального общего образования (Приложение к приказу Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373);
- требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения (решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №4/15 от 22 декабря 2015г.);
- примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- основной образовательной программой начального общего образования МАОУ СШ №55;
- устава МАОУ СШ №55;
- учебного плана;
- с программой Воронковой В.В. «Программы 1-4 классов», Просвещение 2004г.

Рабочая программа является коррекционной для обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа составлена с учетом особенностей и психофизического развития, индивидуальных возможностей, тем самым обеспечивая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Программа соответствует по отношению к ФГОС АООП.

Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и самосовершенствование организма учащегося. В соответствии с этим **целью:** обучения является освоение учащимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

В ходе обучения учебному предмету "Лечебная физическая культура" должны решаться следующие основные **задачи:**

- всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

На занятиях лечебной физической культурой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами коррекционной деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Основные направления работы по ЛФК:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на мелкую моторику, упражнения на расслабление мышц);
- упражнения на формирование правильной осанки и свода стопы;
- подвижные игры.

Предмет «ЛФК» является дополнительным занятием физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается формирование гармоничной культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, разностороннюю подготовленность.

1. Общая характеристика коррекционной подготовки

Занятия ЛФК должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах деятельности детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. На уроках развиваются координация движений, общая, мелкая моторики. Дети учатся видеть красивое, эмоционально воспринимать его. На занятиях ЛФК развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, игры воспитывают у них правильное отношение к окружающему миру, расширяют представление о различных явлениях природы.

ЛФК — это вид деятельности, который доступен и детям с ОВЗ, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка. Занятия ЛФК включают в себя элементы лечебной физкультуры и общей физической подготовки, а также сюжетно-игровые занятия. В программу включены упражнения, помогающие решить часть проблем опорно-двигательного аппарата. Занятия ЛФК способствуют развитию основных психологических функций детей (память, внимание, мышление, речь и воображение) и создают ощущение радости, свободы движения. Подход к каждому ребенку состоит в том, чтобы повысить способность адаптации к различным жизненным изменениям. Так же,

занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, координацию.

Программа реализуется на основе программы обучения детей с умственной отсталостью В.В. Воронковой 1-4 классы – издательство «Просвещение» 2004г.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний	в процессе занятий
2	Строевые упражнения	4
3	Специальные упражнения для формирования правильной осанки	22
4	Двигательные умения и навыки	20
5	Специальные упражнения для правильного формирования стопы	22
Итого:		68

2. Описание места коррекционной подготовки в учебном плане

Занятия по ЛФК по данной рабочей программе проводятся 2 ч в неделю (68ч в год) по трём возрастным группам (1-2кл, 3 кл, 4 кл).

3. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения коррекционной подготовки.

Освоение рабочей программы по предмету коррекционной подготовки «ЛФК» обеспечивает достижение обучающимися с ОВЗ двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ОВЗ в культуру, овладение ими социо культурным опытом.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «ЛФК» включают:

- Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Владение навыками коммуникации принятыми ритуалами социального взаимодействия
- Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «ЛФК» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения:

- . укрепить здоровье;
- . сформировать правильное физическое здоровье;
- . повысить функциональный уровень органов и систем;
- . скорректировать правильную осанку, ходьбу
- . освоить основные двигательные умения и навыки;
- . повысить уровень морально-волевых качеств;
- . воспитать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.

4. Содержание коррекционной подготовки

Программа состоит из шести разделов: «Основы знаний», «Строевые упражнения и ОРУ», «Специальные упражнения для формирования правильной осанки», «Специальные упражнения для правильного формирования стопы», «Лазания», «Прыжки», «Упражнения на равновесие», «Метания», «Подвижные игры». На каждом уроке осуществляется работа по всем девяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока отводится различное количество времени на каждый раздел, имея в виду, что в начале и конце урока включены упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

«Основы знаний» (в процессе занятий). Техника безопасности на занятиях ЛФК. Влияние занятий физическим упражнениями на состояние здоровья. Закаливание организма, его

значение для физического и духовного развития. Двигательный режим ученика начальных классов. Влияние специальных упражнений на осанку. Знакомство с инвентарем.

«Строевые упражнения» (4 часа). Отработка основной стойки, положение головы, живота, плеч и т.д. Выработка походки. Постановка ноги с носка, с пятки. Ходьба в колонне: - на носках, на пятках, - с грузом на голове, - с высоким подниманием бедра, - между предметами, - в положении присед. Бег в колонне: - с высоким подниманием бедра, - захлест голени, - галопом правым и левым боком, - «ножницы» (ногами вперёд), - с подскоком вверх.

«Специальные упражнения для формирования правильной осанки» (22 часа). Комплексы упражнений: - стоя без предметов, - сидя без предметов, - с обручем, - с гимнастической палкой, - с мячом, - на гимнастической скамье, - со скакалкой, - с гантелями, - лёжа на полу. Упражнения в горизонтальном положении: - симметричное лежание, - ползания на полу, - с предметами (мяч, обруч).

«Специальные упражнения для правильного формирования стопы» (22 часоа). *В исходном положении стоя:* - приподнимание на носках вместе и попеременно; - перекат с пятки на носок и обратно; - полуприсед и присед на носках; - присед, стоя на гимнастической палке. *В исходном положении сидя* (на стуле); - приподнимание пяток вместе и попеременно; - тыльное сгибание стоп вместе и попеременно; - поднимание пятки одной ноги и носка другой; - захват пальцами ног мелких предметов и их перекладывание; - сед по-турецки; - подгребание пальцами куска ткани; - перебрасывание друг другу мячей ногами. *В исходном положении лёжа:* - оттягивание носков; - стопы на полу, разведение пяток в стороны; - поочередное поднимание пяток от опоры; - круговое движение стоп; - скольжение стопой по голени другой ноги; - написание в воздухе букв; - подгребание ногами; - отжимание от пола (лёжа на животе).

«Двигательные навыки и умения» (20 часов). Лазание разными способами; Лазание по гимнастической скамейке. Прыжки: со скакалкой, с мячом между стоп; на носках (на одной, двух ногах). Метание: - бросок и ловля большого мяча, - метание на дальность малого мяча, - метание в цель малого мяча. Упражнения на равновесие.

«Подвижные игры» (в процессе занятий).

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Название темы и содержание	Кол-во часов	Цель	Задачи	Содержание занятия	Методическое информационно-техническое обеспечение
Основы знаний						
1		В процессе уроков	Создание доброжелательной обстановки на занятиях.	Мотивировать детей на включение в коррекционную деятельность.	- изучение правил поведения во время занятий ЛФК; - изучение техники безопасности на занятиях; - знакомство с инвентарем.	
Строевые упражнения						
2	Отработка основной стойки, положение головы, живота, плеч и т.д. Выработка походки. Постановка ноги с носка, с пятки.	2	Воспитание коллективных действий, дисциплины и организованности Развитие чувства ритма и темпа. Развитие слухового восприятия.	Развитие умения выполнять построение и перестроение по словестной инструкции учителя Развитие представлений о строении тела Развитие двигательной памяти и внимания Формирование положительного эмоционального фона.	- разучивание построений и перестроений - разучивание частей тела и движений ими в пространстве - разучивание статических положений частей тела - разучивание упражнений в движении - коррекция ориентировки в пространстве (оптико-пространственного восприятия) - коррекция слухового восприятия	Спортивный инвентарь.
Специальные упражнения для формирования правильной осанки						
3	Комплексы упражнений: - стоя без предметов, - сидя без предметов, - с обручем, гимнастической палкой,	12	Воспитание физических качеств Формирование правильной осанки.	Развитие физических качеств, координации движений. Развитие умения выполнять подражательные движения по команде "делай как я" и	Разучивание специальных коррекционных упражнений без предметов и с предметами.	Спортивный инвентарь.

	с мячом, на гимнастической скамье, со скакалкой, с гантелями, с набивными мячами, лёжа на полу.		Коррекция двигательной расторможенности и возбудимости	словесной инструкции учителя		
Двигательные навыки и умения						
4	Лазания, упражнения на равновесие, метания, прыжки.	8	Воспитание физических качеств. Улучшение функционального состояния организма.	Развитие двигательной памяти и внимания	Лазание и перелезание различными способами. Упражнения на равновесие на различном спортивном инвентаре. Метания с разных позиций. Прыжки различными способами из разных исходных положений.	Спортивный инвентарь.
Специальные упражнения для правильного формирования стопы						
5	Специальные упражнения для стоп: в исходном положении стоя, сидя, лёжа.	12	Формирование правильного свода стопы.	Развитие физических качеств, координации движений.	Приподнимание на носках вместе и попеременно; - пережат с пятки на носок и обратно; - полуприсед и присед на носках; - присед, стоя на гимнастической палке.	
Подвижные игры						
6	Подвижные игры с предметами и без предметов.	В процессе уроков	Развитие контроля над эмоциональным состоянием (уметь проигрывать, выигрывать) Развитие двигательной реакции, точности, ловкости.	Развитие речи. Развитие навыков сотрудничества, умения работать в команде. Развитие слухового и зрительного восприятия, оптико-пространственного восприятия. Развитие двигательной памяти и	Разучивание подвижных игр.	Спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение.

				внимания, фантазийно-образного мышления		
--	--	--	--	---	--	--

Комплексы упражнений для занятий по ЛФК.

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным
- большим и средним
- большим и безымянным
- большим и мизинцем
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок. Поочередное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;
- держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Игровые упражнения: "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", " Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка."

Упражнения для формирования правильной осанки № 1

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
- Поднимание согнутой в колено ноги.
- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
- Ходьба высоко поднимая ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.
5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3

1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
5. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)
6. И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
7. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)

8. И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

9. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)

3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на

пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. То же с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку.

Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)

3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)

4. Стойка, руки за спину. Полуприседа подняться на носки, полуприседа перекат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)

6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)

2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)

6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)

7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Упражнения для развития координации.

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. То же с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Литература

- Воронкова В.В. «Программы 1-4 классов», Просвещение 2004г.
- Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры»: метод. пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.

- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
- Чизбру М., «Йога для ваших детей». – Попурри, 2008г.
- Чен Э., «Метод «сиамских близнецов» при обучении детей с двигательными расстройствами». – Инкам, 2005г.