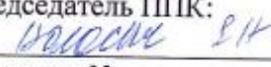


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЛИЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

626032, Тюменская область, Нижнетавдинский район, село Иска, улица Береговая, 1
тел: 8 (34533) 46-1-24, 46-2-56 факс 46-2-56 E-mail: vsosh08@mail.ru

Рассмотрено:
на заседании ППК
Председатель ППК:

Протокол №
« 1 » 30.08. 2024г

Согласовано:
Директор филиала МАОУ
«Велижанская СОШ»-
«СОШ с. Тюнево»
 С.И. Новицкая
« 30 » августа 2024г.

Утверждаю:
Директор МАОУ
«Велижанская СОШ»
Н.В.Ваганова
Приказ №
« 30 » 2024 г.



**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре 1 А класса
филиала МАОУ «Велижанская СОШ» -
«СОШ с. Тюнево»
на 2024 – 2025 учебный год**

Учитель начальных классов: Осипова
Надежда Васильевна

Тюнево -2024г.

Пояснительная записка

Специальная индивидуальная программа развития (далее СИПР) предназначена для проведения коррекционно-педагогической работы с обучающейся с тяжелыми множественными нарушениями развития. СИПР составлена на основе «Адаптированной образовательной программы для детей с АООПС УО (2 вариант)».

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья (2 вариант).

- В основу рабочей программы положены следующие нормативно – правовые документы:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол от 22.12.2015 г. № 4/15;

- Санитарно - эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26;

- Учебного плана МАОУ « Влижанская СОШ» «СОШ с. Тюнево» на 2024 – 2025 учебный год.

Целью реализации СИПР является достижение ребенком максимально возможной самостоятельности в решении повседневных жизненных задач, включение его в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов в доступных пределах.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной

жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Цель программы: Обогащение сенсомоторного опыта, поддержка и развитие способности к движению и функциональное использование двигательных навыков. Освоение двигательных навыков, развитие координационных способностей. Совершенствование физических навыков: сила рук, ног. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела.

Основные задачи программы:

- мотивация двигательной активности,
- поддержка и развитие имеющихся движений,
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- освоение новых движений,

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Форма обучения: индивидуальная.

Способы коррекционных упражнений в мышцах:

- растягивание мышц, снятие напряжения в мышцах, расширение диапазона движений.
- упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонических групп мышц.
- упражнения на выносливость для поддержания эффективности функционального состояния органов.
- тренировка на расслабление мышц.
- упражнения на подъем, для улучшения равновесия и двигательной силы.
- упражнения на сопротивление для развития мышечной силы.

Содержание коррекционных занятий.

-удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя).

-выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).

-выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами.

-изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.

-изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).

-изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).

-вставание на четвереньки.

-сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».

-вставание на колени из положения «сидя на пятках».

-стояние на коленях.

-вставание из положения «стоя на коленях».

-выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.

-удары по мячу ногой с места.

-координационные упражнения (одновременное движение левой ноги и правой руки, правой ноги и левой руки).

-упражнения с предметами (мяч, детские гантели).

-гимнастика пальцев и кистей рук с Су-Джоку.

-передвижение с помощью технических средств реабилитации.

Индивидуальные упражнения составлены с учетом возраста ребенка, заболевания, физического и психического развития. Работа проводится по принципу «от легкого к сложному». Постепенное дозирование физических упражнений. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность

патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность реализации движений.

Планируемые результаты:

- умение удерживать предметы в руке.
- уметь координировать движения. Знать понятие: право, лево, вперед, назад, в сторону.
- знать понятие вверх, вниз.
- понимать инструкцию учителя.
- выполнять движения, упражнения по инструкции с помощью учителя.
- уметь самостоятельно выполнять движения по инструкции учителя.
- подниматься с положения стоя на коленях.
- уметь выполнять силовые упражнения

Календарно-тематическое планирование

1 четверть.

№	Тема занятий	Дата
1	Диагностика. Выбор средств и методов работы с ребенком. Консультация.	
2	Пальчиковая гимнастика. Движение рук вверх, вниз, в стороны. Сгибание и разгибание пальцев рук в кулак. Изменение позы в положении лежа (перевороты на спину - в правую сторону, смена направления в левую сторону) Снятие напряжения в мышцах. Работа с предметами (различной формы и массы). Повороты в право в лево, вперед, назад на средстве передвижения (коляске), понятия.	
3	Пальчиковая гимнастика. Удерживание головы лежа на спине. Наклоны головы (в положении сидя) вперед, вправо, влево (с помощью учителя и по словесной инструкции учителя). Движения руками: «круговые», вверх, вниз, сгибание разгибание рук, кистей рук. Упражнения для ног (сгибание, разгибание). Снятие мышечного напряжения.	
4	Упражнения на координацию. Понятие вперед, назад, влево, вправо. Наклоны головы в различные направления. Выполнение движений руками и ногами по словесной инструкции учителя. Держание предметов (мяч) в руках	

	(положение сидя), переключивание предмета с руки в руку в положении лежа и сидя. Снятие напряжения. Упражнения на коляске.	
5	Пальчиковая гимнастика. Удержание головы в положении лежа на спине. Выполнение движений головы в различные направления. Координация движений: левая рука-правая нога и наоборот, прикосание, держание руками – ног. Прижимание ног, сгибая в колено к телу. Силовые упражнения. Сжимание и разжимание пальцев рук. Удержание предметов в руках.	
6	Упражнения для кистей рук. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Координационные упражнения (одновременное движение левой ноги и правой руки, правой ноги и левой руки). Вставание на четвереньки с положения сидя. Удерживание предметов (мяч, гантели), разной массой. Упражнения на расслабление мышц.	
7	Садиться из положения «лежа на спине». Упражнения на подтягивание. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Гимнастика пальцев и кистей рук с Су-Джоку. Стояние на коленях. Упражнения на координацию. Понятие вперед, назад, влево, вправо. Наклоны головы в различные направления. Держание предметов (мяч) в руках (положение сидя). Снятие напряжения.	
8	Упражнения для кистей рук. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Координационные упражнения (одновременное движение левой ноги и правой руки, правой ноги и левой руки). Вставание на четвереньки с положения сидя. Удерживание предметов (мяч, гантели), разной массой, переключивание предметов. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на коляске.	
9	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами. Умение брать предметы из рук учителя, различать предметы по массе. Выполнения движений по словесной инструкции учителя. Упражнения на подтягивание.	
10	Переключивание мяча из правой руки в левую. Выполнение движений по инструкции учителя: наклоны	

	головы в разные направления. Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Силовые упражнения. Упражнения для ног и рук. Упражнения на выносливость.	
--	--	--

2 четверть

№	Тема занятий	Дата
1	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/сидя). Движения рук: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки), работа кистей рук, пальчиковая гимнастика. Движения ног: сгибание и разгибание, поднимание, опускание. Упражнения с предметами.	
2	Координационные упражнения: левая рука-правая нога и наоборот. Удержание предметов (мяч, мягкая подушечка) в руках. Силовые упражнения: подтягивание на руках, вставание с положения лежа с помощью учителя, упражнения на сопротивление. Выполнение заданий по инструкции учителя.	
3	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Тренировка на расслабление мышц: сжатие кистей рук и разжатые. Упражнения с предметами: поднимание вверх предметы различной тяжести, перекладывание предметов из рук в руки. Маховые упражнения, кидание предмета, различной массы.	
4	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Упражнения на коляске, понятия лево, право, вперед, назад. Удары по мячу ногой с положения сидя. Координационные упражнения (одновременное движение левой ноги и правой руки, правой ноги и левой руки). Упражнения с предметами (мяч, детские гантели).	
5	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание	

	<p>пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами.</p> <p>Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.</p> <p>Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).</p>	
6	<p>Упражнения с предметами (мяч, детские гантели).</p> <p>Гимнастика пальцев и кистей рук с Су-Джоку.</p> <p>Передвижение с помощью технических средств реабилитации (коляска): повороты вправо, влево, вперед, назад. Силовые упражнения. Упражнения с предметами различной массы.</p>	
7	<p>Стояние на коленях.</p> <p>Вставание из положения «стоя на коленях».</p> <p>Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Работа головы, в положении лежа, сидя. Упражнения с предметами (мяч, гантели). Маховые движения руками.</p>	
8	<p>Переключивание мяча из правой руки в левую.</p> <p>Удерживание и держание предметов в руках.</p> <p>Выполнение движений по инструкции учителя: наклоны головы в разные направления. Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом)), в положении сидя.</p>	
9	<p>Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).</p> <p>Вставание на четвереньки. Тренировка на расслабление мышц: сжатие кистей рук и разжатые. Упражнения с предметами: поднимание вверх предметы различной тяжести, переключивание предметов из рук в руки.</p>	
10	<p>Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами. Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.</p> <p>Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Силовые упражнения.</p>	
11	<p>Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом)), в положении сидя.</p> <p>Брать предметы, удерживать их и класть обратно.</p> <p>Координационные упражнения.</p> <p>Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или</p>	

	сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Упражнения на коляске.	
12	Упражнения для кистей рук. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Координационные упражнения (одновременное движение левой ноги и правой руки, правой ноги и левой руки). Вставание на четвереньки с положения сидя. Удерживание предметов (мяч, гантели), разной массой. Упражнения на расслабление мышц.	
13	Упражнения на координацию. Понятие вперед, назад, влево, вправо. Наклоны головы в различные направления. Держание предметов (мяч) в руках (положение сидя). Маховые движения. Силовые упражнения. Снятие напряжения.	
14	Упражнения с предметами (различной массой). Упражнения для ног, рук. Наклоны корпуса. С положения лежа, подъем корпуса, наклон, ложится в исходное положение. Так в разные направления. Силовые упражнения, упражнения на растяжку.	

3 четверть

№	Тема занятий	Дата
1	Пальчиковая гимнастика. Удержание головы в положении лежа на спине. Выполнение движений головы в различные направления. Координация движений: левая рука-правая нога и наоборот, прикосание, держание руками – ног. Сжимание и разжимание пальцев рук. Удержание предметов в руках, переключивание из одной руки в другую, бросание предмета (мяч).	
2	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами, движение рук в противоположные стороны. Силовые упражнения, упражнения на подтягивание. Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в	

	положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	
3	Упражнения на координацию. Понятие вперед, назад, влево, вправо. Наклоны головы в различные направления. Держание предметов (мяч) в руках (положение сидя). Упражнения лежа на животе, на правом боку, на левом боку. Снятие напряжения.	
4	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Тренировка на расслабление мышц: сжатие кистей рук и разжатые. Упражнения с предметами: поднимание вверх предметы различной тяжести, переключивание предметов из рук в руки. Упражнения на коляске.	
5	Упражнения на координацию. Отведение правой руки в левую сторону, отведение левой руки в правую сторону. Повороты вправо и влево в вертикальном положении (стоя). Изменение позы в положении лежа. Работа головы. Упражнения на коляске.	
6	Упражнения для кистей рук. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево) в положении лежа. Координационные упражнения (одновременное движение левой ноги и правой руки, правой ноги и левой руки). Вставание на четвереньки с положения сидя. Удерживание предметов (мяч, гантели), разной массой. Упражнения на расслабление мышц.	
7	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	
8	Вставание из положения лежа, повороты на лево, на право. Повороты по инструкции учителя. Выполнение движений самостоятельно по словесной инструкции учителя. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Работа головы, упражнения с предметами (мяч, гантели).	
9	Упражнения на координацию. Отведение правой руки в левую сторону, отведение левой руки в правую сторону. Повороты вправо и влево в вертикальном положении	

	(стоя). Изменение позы в положении лежа. Работа головы. Упражнения с предметами: поднимание предметов различной массы, перекладывание предметов, кидание предмета (мяч).	
10	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами. Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	
11	Упражнения с предметами (различной массой). Упражнения для ног, рук. Наклоны корпуса. Упражнения на коляске. Упражнения на растяжку, силовые упражнения.	
12	Упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц. Упражнения на подъем, для улучшения равновесия и двигательной силы. Растягивание мышц, снятие напряжения в мышцах, расширение диапазона движений. Движения руками и ногами.	
13	Упражнения на выносливость для поддержания эффективности функционального состояния органов. Упражнения на сопротивление для развития мышечной силы. Тренировка на расслабление мышц.	
14	Упражнения для кистей рук. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Координационные упражнения (одновременное движение левой ноги и правой руки, правой ноги и левой руки). Вставание на четвереньки с положения сидя. Удерживание предметов (мяч, гантели), разной массой. Повороты на средство перемещения-коляске. Катание вперед-назад, понятие. Упражнения на расслабление мышц.	
15	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Тренировка на расслабление мышц: сжатие кистей рук и разжатые. Упражнения с предметами: поднимание вверх предметы различной тяжести, перекладывание предметов из рук в руки.	

16	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	
17	Координационные упражнения (одновременное движение левой ноги и правой руки, правой ноги и левой руки). Упражнения с предметами (мяч, детские гантели). Гимнастика пальцев и кистей рук с Су-Джоку. Передвижение с помощью технических средств реабилитации.	
18	Упражнения на координацию. Отведение правой руки в левую сторону, отведение левой руки в правую сторону. Повороты вправо и влево в вертикальном положении (стоя). Изменение позы в положении лежа. Работа головы. Упражнения с предметами, упражнения на коляске.	
19	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Повороты со спины, на живот и обратно. Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	
20	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами. Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	
21	Вставание из положения «сидя». Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Работа головы, упражнения с предметами (мяч, гантели). Упражнения на коляске.	

4 четверть

№	Тема занятий	Дата
1	Упражнения с предметами (различной массой). Упражнения для ног, рук. Наклоны корпуса.	

2	<p>Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).</p>	
3	<p>Координационные упражнения (одновременное движение левой ноги и правой руки, правой ноги и левой руки). Упражнения с предметами (мяч, детские гантели). Гимнастика пальцев и кистей рук с Су-Джоку. Передвижение с помощью технических средств реабилитации.</p>	
4	<p>Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами. Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).</p>	
5	<p>Упражнения с предметами (мяч, детские гантели). Гимнастика пальцев и кистей рук с Су-Джоку. Передвижение с помощью технических средств реабилитации (коляска): повороты вправо, влево, вперед, назад.</p>	
6	<p>Упражнения на выносливость для поддержания эффективности функционального состояния органов. Тренировка на расслабление мышц. Упражнения на подъем, для улучшения равновесия и двигательной силы. Упражнения на сопротивление для развития мышечной силы (подтягивание, растягивание).</p>	
7	<p>Упражнения на координацию. Отведение правой руки в левую сторону, отведение левой руки в правую сторону. Повороты вправо и влево в вертикальном положении (стоя). Изменение позы в положении лежа. Работа головы.</p>	
8	<p>Упражнения с предметами (различной массой). Упражнения для ног, рук. Наклоны корпуса.</p>	
9	<p>Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами</p>	

	<p>рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами.</p> <p>Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.</p> <p>Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).</p>	
10	<p>Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.</p> <p>Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).</p>	
11	<p>Переключивание мяча из правой руки в левую.</p> <p>Выполнение движений по инструкции учителя: наклоны головы в разные направления. Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.</p>	
12	<p>Растягивание мышц, снятие напряжения в мышцах, расширение диапазона движений.</p> <p>Упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц.</p> <p>Упражнения на выносливость для поддержания эффективности функционального состояния органов.</p> <p>Тренировка на расслабление мышц.</p> <p>Упражнения на подъем, для улучшения равновесия и двигательной силы.</p>	
13	<p>Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.</p> <p>Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).</p> <p>Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами.</p> <p>Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.</p>	
14	<p>Координационные упражнения. Сочетание движений рук и ног. Упражнения с предметами различной массы:</p>	

	<p>поднимание, переключивание из руки в руку, кидание. Работа головы в положении сидя, лежа.</p>	
15	<p>Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами.</p> <p>Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.</p> <p>Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).</p>	
16	<p>Переключивание мяча из правой руки в левую.</p> <p>Выполнение движений по инструкции учителя: наклоны головы в разные направления. Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.</p>	
17	<p>Стояние на коленях.</p> <p>Вставание из положения «стоя на коленях».</p> <p>Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Работа головы, упражнения с предметами (мяч, гантели).</p>	
18	<p>Понятие медленно, быстро, влево на право, повороты, наклоны (корпуса, головы, рук, ног). Упражнения с предметами (мяч, лента, гимнастическая палка, гантели).</p>	

