

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Силикатный»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОБУ СОШ п.



СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УВР

Н.А. Шишигина  
« 31 » « 08 » 2023 г.

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения

протокол № 1  
« 31 » « 08 » 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа по предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для учащегося 1-го класса**

учителя начальных классов  
Щербаковой И. В.

п. Силикатный  
2023 г

## **Пояснительная записка**

Программа учебного курса «Адаптивная физкультура» включена в предметную область «Физическая культура» и составлена на основе Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающегося 6.4 с учетом особенностей его психофизического развития (нарушенного зрения, грубого нарушения всех компонентов речи), индивидуальных возможностей и с учетом специальных условий получения образования в соответствии с ИПР ребенка-инвалида.

Данная образовательная программа основана на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 12 мая 2009г. № 537 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 9 марта 2004 г., №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1–4 классы), Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897;
- Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 19.10.2009) «Об федеральном компоненте государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

**Цель:** стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации ребенка. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

**Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

- коррекция техники основных движений – мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности

коррекции;

– профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

– коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

### **Общая характеристика курса**

Планирование и определение задач ставятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка с данным отклонением физического дефекта. А также оно направлено на изучение личности ребенка, определение уровня физического развития и анализа мотивационно - потребностной сферы.

Данная программа разработана для ребенка с ДЦП. Его адаптации к окружающей социальной среде.

Учебный материал программы по адаптивной физической культуре для данного ребенка разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

На занятиях по АФК используются физические упражнения, которые направлены на расслабление спастичных мышц, увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, на координацию движений, равновесие с использованием прикладных, дыхательных, общеразвивающих

упражнений скоростно-силового характера, корригирующих порочные позы и деформации, а также улучшающие функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и кардио-респираторной системы.

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

Также в занятия с ребенком с ДЦП необходимо включать упражнения на координацию движений, сохранение равновесия и нормализацию подвижности в суставах. Упражнения выполняются в различных положениях - стоя, сидя, лежа.

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью и ТМНР**

Дети имеют тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза и, как следствие, полную или почти полную зависимость от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании и предметной деятельности. Большинство детей этой группы не могут самостоятельно удерживать своё тело в сидячем положении. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и речемоторных функций порождения экспрессивной речи. Степень умственной отсталости колеблется от выраженной до глубокой. Дети данной группы с менее выраженным интеллектуальным недоразвитием имеют предпосылки для формирования представлений, умений и навыков, значимых для социальной адаптации детей. Так, у большинства детей проявляется интерес к общению и взаимодействию, что позволяет обучать детей пользоваться невербальными средствами коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.); наличие отдельных двигательных действий (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.), создаёт предпосылки для обучения

детей выполнению доступных операций самообслуживания и предметно-практической деятельности. Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью и ТМНР**

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- индивидуализация обучения в соответствии с потенциальными возможностями;
- наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;

- коррекция произносительной стороны речи; освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- максимальное расширение образовательного пространства – выход за пределы образовательного учреждения.

Для этой категории обучающихся: учет особенностей и возможностей обучающихся реализуется как через образовательные условия, так и через содержательное и смысловое наполнение учебного материала. Усиление практической направленности обучения с индивидуальной дифференцированностью требований в соответствии с особенностями усвоения учебного материала обучающимися с тяжелыми множественными нарушениями развития. Специальное обучение и услуги должны охватывать физическую терапию, психологическую и логопедическую помощь.

### **Описание места предмета в учебном плане**

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 99 часов за 33 учебные недели в учебный год. Продолжительность урока – не более 35 минут.

Адаптивная физическая культура проводится в форме индивидуального, надомного занятия - очно и заочно.

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета по итогам 1 класса**

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающегося к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и

познанию, ценностно-смысловые установки обучающегося, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества, а также:

- повышение познавательной активности;
- повышение работоспособности;
- развитие произвольности и устойчивости внимания;
- снижение психоэмоционального и мышечного напряжения.
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

#### **Метапредметные результаты:**

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

#### **Система оценивания**

##### **Минимальный уровень:**

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

- освоение двигательных навыков, координации движений,

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью

- Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.



- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности.

#### **Достаточный уровень:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- выполнение двигательных действий;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе занятий.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Поддержание жизненно-важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов);
- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);
- формирование функциональных двигательных навыков, которые ребенок в дальнейшем научится использовать в повседневной жизни;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
- формирование ориентировки в пространстве;
- обогащение сенсомоторного опыта.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающегося, улучшение функциональных двигательных возможностей, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающегося и формирование культуры здоровья.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов	Основное содержание уроков	Форма обучения	Дата
1	Развитие движений в суставах рук.	1	Упражнения для расслабления, способствующие снятию	Очно	
2	Развитие движений в суставах рук.	1		Самостоятельная подготовка	

3	Развитие движений в суставах рук.	1	напряжения в мышцах и суставах. Выполнение упражнений на развитие движений в суставах рук.	Самостоятельная подготовка	
4	Развитие и укрепление мышц рук.	1	Упражнения для развития движений и укрепления мышц рук. Упражнения для расслабления.	Самостоятельная подготовка	
5	Развитие и укрепление мышц рук.	1		Самостоятельная подготовка	
6	Развитие и укрепление мышц рук.	1		Самостоятельная подготовка	
7	Развитие и укрепление мышц ног.	1	Упражнения для развития движений и укрепления мышц ног. Упражнения для расслабления.	очно	
8	Развитие и укрепление мышц ног.	1		Самостоятельная подготовка	
9	Развитие и укрепление мышц ног.	1		Самостоятельная подготовка	
10	Развитие движений в плечевых суставах.	1	Упражнения для развития движений в плечевых суставах. Упражнения для расслабления.	Самостоятельная подготовка	
11	Развитие движений в плечевых суставах.	1		Самостоятельная подготовка	
12	Развитие движений в плечевых суставах.	1		Самостоятельная подготовка	
13	Развитие движений в коленных суставах.	1	Упражнения для развития движений в коленных суставах.	очно	
14	Развитие движений в коленных суставах.	1		Самостоятельная подготовка	

15	Развитие движений в коленных суставах.	1	Упражнения для расслабления.	Самостоятельная подготовка	
16	Развитие и укрепление мышц живота.	1	Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота. Игра с мячом.	Самостоятельная подготовка	
17	Развитие и укрепление мышц живота.	1		Самостоятельная подготовка	
18	Развитие и укрепление мышц живота.	1		Самостоятельная подготовка	
19	Развитие движений в плечевых суставах	1	Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц рук. Упражнения для расслабления.	очно	
20	Развитие движений в плечевых суставах	1		Самостоятельная подготовка	
21	Развитие движений в плечевых суставах	1		Самостоятельная подготовка	
22	Развитие и укрепления мышц спины.	0	Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц спины. Игра с мячом.	Самостоятельная подготовка	
23	Развитие и укрепления мышц спины.	1		Самостоятельная подготовка	
24	Развитие и укрепления мышц спины.	1		Самостоятельная подготовка	
25	Развитие движений в локтевых суставах	1	Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц рук. Упражнения для расслабления.	очно	
26	Развитие движений в локтевых суставах	1		Самостоятельная подготовка	
27	Развитие движений в локтевых суставах	1		Самостоятельная подготовка	
28	Развитие растяжки. Корректировки дыхания. Игра с мячом.	1	Упражнения, необходимые для растяжки. Упражнения	Самостоятельная подготовка	

29	Развитие растяжки. Корректировки дыхания. Игра с мячом.	1	для корректировок и дыхания. Игра с мячом.	Самостоятельная подготовка	
30	Развитие растяжки. Корректировки дыхания. Игра с мячом.	1		Самостоятельная подготовка	
31	Развитие движений в суставах. Развитие и укрепления мышц живота.	1	Упражнения для развития движений в суставах.	Очно	
32	Развитие движений в суставах. Развитие и укрепления мышц живота.	1	Упражнения, необходимых для развития и укрепления	Самостоятельная подготовка	
33	Развитие движений в суставах. Развитие и укрепления мышц живота.	1	мышц живота.	Самостоятельная подготовка	
34	Растяжка мышц рук. Корректировки дыхания. Игра с мячом.	1	Упражнения, необходимые для растяжки мышц рук.	Самостоятельная подготовка	
35	Растяжка мышц рук. Корректировки дыхания. Игра с мячом.	1	Упражнения для корректировок и дыхания.	Самостоятельная подготовка	
36	Растяжка мышц рук. Корректировки дыхания. Игра с мячом.	1	Игра с мячом.	Самостоятельная подготовка	
37	Развитие и укрепления мышц живота в положении лежа.	1	Упражнения, необходимые для развития и укрепления	Очно	
38	Развитие и укрепления мышц живота в положении лежа.	1	мышц живота в положении лежа.	Самостоятельная подготовка	
39	Развитие и	1	Упражнения	Самостоятельная подготовка	

	укрепления мышц живота в положении лежа.		для расслабления.		
40	Развитие и укрепления мышц рук в положении сидя. Игра с мячом.	1	Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц рук в положении сидя. Игра с мячом.	Самостоятельная подготовка	
41	Развитие и укрепления мышц рук в положении сидя. Игра с мячом.	1		Самостоятельная подготовка	
42	Развитие и укрепления мышц рук в положении сидя. Игра с мячом.	1		Самостоятельная подготовка	
43	Развитие и укрепления мышц спины в положении лежа.	1	Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц спины в положении лежа.	Очно	
44	Развитие и укрепления мышц спины в положении лежа.	1		Самостоятельная подготовка	
45	Развитие и укрепления мышц спины в положении лежа.	1		Самостоятельная подготовка	
46	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц живота.	1	Упражнения для развития движений в суставах рук. Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота.	Самостоятельная подготовка	
47	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц живота.	1		Самостоятельная подготовка	
48	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц	1		Самостоятельная подготовка	

	живота.				
49	Развитие движений в суставах ног. Развитие и укрепления мышц живота.	1	Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота.	Очно	
50	Развитие движений в суставах ног. Развитие и укрепления мышц живота.	1		Самостоятельная подготовка	
51	Развитие движений в суставах ног. Развитие и укрепления мышц живота.	1		Самостоятельная подготовка	
52	Растяжка ног. Корректировка дыхания.	1	Упражнения, необходимые для растяжки ног. Упражнения для корректировок и дыхания.	Самостоятельная подготовка	
53	Растяжка ног. Корректировка дыхания.	1		Самостоятельная подготовка	
54	Растяжка ног. Корректировка дыхания.	1		Самостоятельная подготовка	
55	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц ног.	1	Упражнения для развития движений в суставах рук. Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц ног.	Очно	
56	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц ног.	1		Самостоятельная подготовка	
57	Развитие движений в суставах рук. Развитие и	1		Самостоятельная подготовка	

	укрепления мышц ног.				
58	Развитие движений в локтевых суставах.	1	Упражнения для развития движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления.	Самостоятельная подготовка	
59	Развитие движений в локтевых суставах.	1		Самостоятельная подготовка	
60	Развитие движений в локтевых суставах.	1		Самостоятельная подготовка	
61	Развитие и укрепления мышц живота. Игра с мячом.	1	Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота. Игра с мячом.	Очно	
62	Развитие и укрепления мышц живота. Игра с мячом.	1		Самостоятельная подготовка	
63	Развитие и укрепления мышц живота. Игра с мячом.	1		Самостоятельная подготовка	
64	Развитие и укрепления мышц рук. Игра с мячом.	1	Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц рук. Игра с мячом.	Самостоятельная подготовка	
65	Развитие и укрепления мышц рук. Игра с мячом.	1		Самостоятельная подготовка	
66	Развитие и укрепления мышц рук. Игра с мячом.	1		Самостоятельная подготовка	
67	Развитие и	1	Упражнения,	Очно	



	укрепления мышц ног. Игра с мячом.		необходимые для развития и укрепления мышц ног.		
68	Развитие и укрепления мышц ног. Игра с мячом.	1	Игра с мячом.	Самостоятельная подготовка	
69	Развитие и укрепления мышц ног. Игра с мячом.	1		Самостоятельная подготовка	
70	Развитие и укрепления мышц спины. Игра с мячом	1	Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц спины. Игра с мячом.	Самостоятельная подготовка	
71	Развитие и укрепления мышц спины. Игра с мячом	1		Самостоятельная подготовка	
72	Развитие и укрепления мышц спины. Игра с мячом	1		Самостоятельная подготовка	
73	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц живота.	1		Упражнения для развития движений в суставах рук. Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота.	Очно
74	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц живота.	1	Самостоятельная подготовка		
75	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц живота.	1	Самостоятельная подготовка		
76	Развитие движений в суставах ног. Развитие и укрепления мышц живота.	1	Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения,	Самостоятельная подготовка	

			необходимых		
77	Развитие движений в суставах ног. Развитие и укрепления мышц живота.	1	для развития и укрепления мышц живота.	Самостоятельная подготовка	
78	Развитие движений в суставах ног. Развитие и укрепления мышц живота.	1		Самостоятельная подготовка	
79	Развитие движений в суставах пальцев рук.	1	Упражнения для развития движений в суставах пальцев рук.	Очно	
80	Развитие движений в суставах пальцев рук.	1		Самостоятельная подготовка	
81	Развитие движений в суставах пальцев рук.	1		Самостоятельная подготовка	
82	Развитие движений в плечевых суставах.	1	Упражнения для развития движений в плечевых суставах.	Самостоятельная подготовка	
83	Развитие движений в плечевых суставах.	1		Самостоятельная подготовка	
84	Развитие движений в плечевых суставах.	1		Самостоятельная подготовка	
85	Развитие движений в суставах рук и ног.	1	Упражнения для развития движений в суставах рук и ног.	Очно	
86	Развитие движений в суставах рук и ног.	1		Самостоятельная подготовка	
87	Развитие движений в суставах рук и ног.	1		Самостоятельная подготовка	
88	Упражнения для коррективы	1	Упражнения для	Самостоятельная подготовка	

	дыхания. Игра с Мячом.		корректировк и дыхания.		
89	Упражнения для коррекции дыхания. Игра с Мячом.	1	Игра с мячом.	Самостоятельная подготовка	
90	Упражнения для коррекции дыхания. Игра с Мячом.	1		Самостоятельная подготовка	
91	Растяжка ног. Игра с мячом.	1	Упражнения, необходимые для растяжки ног. Игра с мячом.	Очно	
92	Растяжка ног. Игра с мячом.	1		Самостоятельная подготовка	
93	Растяжка ног. Игра с мячом.	1		Самостоятельная подготовка	
94	Растяжка рук. Игра с мячом.	1	Упражнения, необходимые для растяжки рук. Игра с мячом.	Самостоятельная подготовка	
95	Растяжка рук. Игра с мячом.	1		Самостоятельная подготовка	
96	Растяжка рук. Игра с мячом.	1		Самостоятельная подготовка	
97	Корректировка дыхания. Игра с мячом.	1	Упражнения для корректировк и дыхания. Игра с мячом.	Очно	
98	Корректировка дыхания. Игра с мячом.	1		Самостоятельная подготовка	
99	Корректировка дыхания. Игра с мячом.	1		Самостоятельная подготовка	