

Чернавская СОШ филиал муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения "Чистоозёрская средняя
общеобразовательная школа Завьяловского района "имени вице-адмирала
Петра Максимовича Ярового

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №1
от "30.08.2024"



УТВЕРЖДЕНО
директор школы
О.И. Царевин
Приказ № 275
от "30.08.2024"

**Рабочая программа
по коррекционному курсу
«Двигательное развитие»
(вариант 2)
5 класс**

**Составитель: Подзорова Г.С.
учитель физической культуры**

с. Чернавка, 2024г

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» составлена на основе

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

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный № 35850).

Федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Чистоозёрская средняя общеобразовательная школа Завьяловского района" имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных умений у обучающихся тесно связано с профилактикой возникновения патологических состояний. В ходе работы тело обучающихся фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение в пространстве и возможность реализации движений. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует познавательных процессов. В основу обучения положена система физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умеренной умственной отсталостью

Цель программы является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи:

- мотивация двигательной активности,
- поддержка и развитие имеющихся движений,
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации.

На изучение курса отводится 1 час в неделю, 34 часа в год

Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса.

Предметные результаты.

Учащиеся должны знать:

- правила поведения на занятиях;
- что такое двигательное развитие;
- что такое правильная осанка;
- правила приема воздушных и солнечных ванн;
- значение занятий на открытом воздухе;
- знать правила подвижных игр, изученных на занятиях. Учащиеся должны уметь:
- выполнять упражнения по инструкции, направленные на двигательное развитие;
- играть в подвижные игры.

Личностными результатами изучения курса «Двигательное развитие» является формирование следующих умений и навыков (при направляющей помощи):

- Определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе.
- В предложенных педагогом ситуациях делать выбор как поступить, опираясь на общепринятые нравственные правила, в первую очередь в отношениях со сверстниками в практике совместной деятельности.
- Оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности исполнения роли «хорошего ученика».
- Выражать свое эмоциональное состояние, настроение.

Содержание программы.

1. Коррекция и формирование правильной осанки.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений.

Профилактика выполнения упражнений в вытяжении. Планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

2. Формирование и укрепление мышечного корсета.

Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности суставов.

3. Коррекция и развитие сенсорной системы.

Овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; Развитие зрительного анализатора; Овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

4. Развитие точности движений пространственной ориентировки.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; Овладения пространственными ориентировками.

Содержание каждого раздела представлено по принципу от простого к сложному. Сначала проводится работа, направленная на расширение диапазона воспринимаемых ощущений ребенка, стимуляцию активности.

Под активностью подразумеваются психические, физические, речевые реакции ребенка, например: эмоционально-двигательная отзывчивость, концентрация внимания, вокализация. В дальнейшем в ходе обучения формируются сенсорно-перцептивные действия. Ребенок учится не только распознавать свои ощущения, но и перерабатывать получаемую информацию, что в будущем поможет ему лучше ориентироваться в окружающем мире.

Планируемые результаты коррекционной работы

1. Восприятие и реагирование на базальные раздражители:

- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела;

2. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

- контроль положения головы;
- контроль тела в положении лежа, сидя, стоя;

- освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости;
 - передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств;
- 3.Освоение новых двигательных навыков, координации движений.
- 4.Демонстрация физических качеств:
- силовые способности, выносливость, гибкость;
 - способность к статическому и динамическому равновесию;
 - способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.
- 5.Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.
- 6.Мелкая и общая моторика:
- умение подстраивать кисть под форму предмета;
 - умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
 - освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).
- 7.Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечно-сосудистая системы, подвижность в суставах и др.)

Тематическое планирование

№ уро ка	Раздел	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Коррекци я и закреплен ия навыков правильно й осанки.	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	Основные упражнения: - Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. - Принятие и.п. для правильной осанки у гимнастической стенки. - Отойти от гимнастической стенки, вернуться и принять правильную осанку. - Полуприсед, не отрывая спину от гимнастической стенки. Корректирующие упражнения: Расслабление кисти - «стряхнули воду».

2	Формирование и укрепление мышечного корсета.	Формирование основных двигательных навыков.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки через стороны вверх. - Наклоны туловища вправо-влево. - Повороты туловища - Поочередное сгибание ног в коленных суставах. - Полуприсед, руки вперед. - Ходьба с хлопками. Направо-налево. <p>Корректирующие упражнения:</p>
			Сгибание – разгибание ног в голеностопных суставах.
3	Формирование и укрепление мышечного корсета.	Упражнения на гимнастической скамейке.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передвижение в упоре стоя на коленях грузом на спине (кубик, резиновое кольцо). - Лазанье по г/скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках. - Перешагивание через гимнастическую скамейку с продвижением вперед лицом к скамейке, боком к скамейке). - Приставными шагами, перешагивая через предметы (можно с помощью учителя) <p>Корректирующие упражнения:</p> <p>Сгибание-разгибание в голеностопных суставах.</p>
4	Формирование и укрепление мышечного корсета.	Лазанье и перелезание.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лазание по наклонной гимнастической скамейке произвольным способом вверх и под уклон. - Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше. - Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами. <p>Корректирующие упражнения:</p> <p>«Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника.</p>

5	Формирование и укрепление мышечного корсета.	Упражнения на гимнастической стенке.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п. – стоя лицом к г/стенке, хват на уровне головы. Перехватывая руками рейки вниз, выполнить наклон. - Вис «обезьянка на лиане». - Стоя на 1-2-й рейке, хват на уровне плеч. Спрыгивание на пол (руки не отпускать), затем вернуться в и.п. - Подняться вверх по гимнастической стенке на 4-5 реек и сбросить резиновый небольшой мяч, лежащий выше на рейке гимнастической стенки. <p>Корректирующие упражнения:</p> <p>Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки.</p>
6	Коррекция и развитие сенсорной системы.	Передача и перекаты мяча.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передача теннисного мяча в парах из рук в руки. - Передача резинового мяча, стоя в шеренге; в кругу. - Перекатывание волейбольного мяча в парах, стоя на расстоянии 3 м <p>Корректирующие упражнения:</p> <p>Сопоставление пальцев правой (левой) руки.</p>
7	Коррекция и развитие сенсорной системы.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Переложить кубик из одной руки в другую; - Разложить 3 кубика по цветным кружкам (согласно цвету кубика); - Последовательно перенести кубики на расстояние 3-4 м и построить пирамиду из трех кубиков. <p>Корректирующие упражнения:</p> <p>Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой.</p>

8	Коррекция и развитие сенсорной системы.	Упражнения с гимнастической палкой.	Основные упражнения: - И.п. – г/палка внизу. Г/палку вперед, вверх, вперед, и.п. - Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук. - И.п. – палка перед грудью. Наклоны вправо-влево. - Стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. Два – три пружинистых покачивания вверх – вниз. - И.п. – палка вертикально, удерживая двумя руками. Перехватывая руки, присесть, затем вернуться в и.п. Корректирующие упражнения: Игровой самомассаж «Ладочки».
9	Развитие точности движений пространственной ориентировки.	Упражнения с кеглями.	Основные упражнения: - Передача кегли из одной руки в другую. - То же, но передача за спиной. - Последовательно перенести и поставить кегли на линию (S=3-4 м); - Сбить кегли волейбольным мячом с расстояния 3 м. Корректирующие упражнения: Глубокий вдох через нос и выдох через рот.
10	Развитие точности движений	Преодоление простейших препятствий.	Основные упражнения: - Ходьба по кирпичикам. - Перелезание через гимнастическую скамейку в
	пространственной ориентировки.		упоре стоя на коленях. - Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 45°. - Перешагивание через натянутый шнур. Корректирующие упражнения: Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа, углом 10°.
11	Развитие точности движений в пространственной ориентировки.	Метание в горизонтальную цель.	Основные упражнения: - Метание мяча снизу одной рукой в круг, нарисованный на стене. - Метание мяча в круг одной рукой сверху. - Метание мяча в подвешенный обруч. Корректирующие упражнения: Глубокий вдох через нос и выдох через рот.

12	Развитие точности движений пространственной ориентировки.	Коррекция и развитие мелкой моторики.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.П. – ленточки вниз. имитируя полет птиц, ленточки вверх; затем через стороны руки вниз. - И.П. - ленточки к плечам. Повороты туловища направо-налево; - И,П, - наклон вперед. Движения ленточками впр - И.П. – ленточки вниз. Полуприсед, ленточки вперед. <p>Игра «Собери шишки». Корректирующие упражнения: Сгибание – разгибание ног в голеностопных суставах аво-влево.</p>
13	Развитие точности движений пространственной ориентировки.	Равновесие.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пройти по начерченному коридору шириной 20 – 30 см. - Ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. - Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спину. - Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами правым и левым боком. - Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. <p>Корректирующие упражнения: Глубокий вдох через нос и выдох через рот.</p>
14	Коррекция и закрепление навыков правильной осанки.	Формирование навыка правильной осанки.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. - Принятие и.п. для правильной осанки у гимнастической стенки. - Отойти от гимнастической стенки, вернуться и принять правильную осанку. - Полуприсед, не отрывая спину от гимнастической стенки. <p>Корректирующие упражнения: Расслабление кисти - «стряхнули воду».</p>
15	Коррекция и закрепление навыков правильной осанки.	Дыхательные упражнения.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вдох – выдох по показу учителя. - И.п. лежа на животе. Руками «сгребать песок к себе». - «Согреть руки» - ХО-ХО-ХО – выдох через рот. - «Остудить воду» - Ф-Ф-ФУ – выдох. - Упражнение «Ветерок»: поднять

			<p>голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох.</p> <p>- Игра «Кто дальше?»: в и.п. – на четвереньках, дуть на шарик для настольного тенниса и прокатить его как можно дальше.</p> <p>Корректирующие упражнения:</p> <p>Поочередные круговые движения кистью.</p>
16	Формирование и укрепление мышечного корсета.	<p>Прыжки на месте на двух ногах, поочередно на одной ноге.</p> <p>.</p>	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на месте с ноги на ногу. - Прыжки на двух ногах на месте. - Прыжки на одной ноге (поочередно на правой и левой). - Прыжки на двух и одной ноге, стоя в обруче. <p>Корректирующие упражнения: Упражнение пальчиковой гимнастики.</p>
17	Коррекция и развитие сенсорной системы.	Общеразвивающие упражнения с теннисными мячами.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Катать мяч на ладони. - Переключать мяч из одной руки в другую. - Сидя на полу, передавать мяч под ногой. - Бросок мяча вверх перед собой и ловля двумя руками после отскока от пола. - Переключать мяч одной рукой в парах. <p>Корректирующие упражнения: Упражнение «Солнышко».</p>
18	Коррекция и развитие сенсорной системы.	Переноска предметов.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Переноска теннисных мячей из одного обруча в другой. - Переноска 3-4 г/палок. - 2 мячей и других мелких предметов. - Переноска набивного мяча 1 кг с одной г/скамейки на другую (S=4-5 м) <p>Корректирующие упражнения: Круговые движения кистью.</p>

19	Коррекция и развитие сенсорной системы.	Захват предметов.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Захват и удержание мячей разного размера. - Захват различных предметов одной и двумя руками и переноска их из одного обруча в другой. - И,П, - кубики справа. Лево́й (право́й) руко́й переложить кубики слева от себя (и наоборот). - Захват 1-й, 2-х, 3-х кеглей одновременно. <p>Корректирующие упражнения: Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.</p>
20	Коррекция и развитие сенсорной системы.	Броски и ловля большого мяча.	<p>Основные упражнения:</p> <p>В парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). - Броски мяча двумя руками над собой и ловля после отскока от пола. - Поочередная ловля мячей разного размера. <p>Корректирующие упражнения:</p>
			Помахивание руками, отведенными в стороны: «птицы летят, машут крыльями».
21	Коррекция и развитие сенсорной системы.	Упражнения с массажными мячами.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - И,П, - мяч внизу. 1 – мяч вперед, 2 – мяч вверх, 3 - мяч вперед, 4 – и.п.. - И,П, - сед на полу. Прокатывать мяч вдоль ног. - Наклоны, мячом коснуться пола. - И,П, - мяч вперед. Мах правой (левой), стараться коснуться мяча. - Приседания, мяч в руках. - Игра «Передай мяч». Корректирующие упражнения: Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой.

22	Формирование и укрепление мышечного корсета.	Имитационные упражнения.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Пингвин»: ходьба с раз-вернутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии. Семенящий шаг. - «Лиса»: ходьба мягкая, плавная, сноска на всю ступню. - «Собачка»: бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны. - «Крокодил»: ползание с опорой рук. - «Колобок»: перекаты. - «Разведчик»: ползание по-пластунски. <p>Корректирующие упражнения: Пальчиковая гимнастика.</p>
23	Формирование и укрепление мышечного корсета.	Формирование навыка прикладных упражнений.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передвижение в упоре стоя на коленях с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо). - Лазанье по г/скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках. - Перешагивание через гимнастическую скамейку с продвижением вперед лицом к скамейке, боком к скамейке). - Приставными шагами, перешагивая через предметы (можно с помощью учителя) <p>Корректирующие упражнения: Сгибание-разгибание в голеностопных суставах.</p>
24	Формирование и укрепление мышечного корсета.	Равновесие.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пройти по начерченному коридору шириной 20 – 30 см. - Ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. - Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спину. - Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами правым и левым боком. - Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. <p>Корректирующие упражнения: Глубокий вдох через нос и выдох через рот.</p>
25	Коррекция и закрепление	Формирование навыка	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на носках, на пятках, на

	навыков правильно й осанки.	правильной осанки.	внешних сводах стопы. - Принятие и.п. для правильной осанки у гимнастической стенки. - Отойти от г/стенки, вернуться и принять правильную осанку. - Полуприсед, не отрывая спину от г/стенки. Корректирующие упражнения: Расслабление кисти - «стряхнули воду».
26	Развитие точности движений пространс твенной ориентиро вки.	Эстафеты с ходьбой.	Основные упражнения: - Ходьба, перешагивая через гимнастические палки. - Ходьба, обходя фишки справа налево. - Ходьба, наступая внутрь обруча, лежащего на полу. - Подвижная игра «К своим флажкам» Корректирующие упражнения: Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой.
27	Развитие точности движений пространс твенной ориентиро вки.	Передача мяча в парах.	Основные упражнения: - Броски мяча двумя руками над собой и ловля. - Передача мяча в стену и ловля (S=1-1,5 м). - Передача мяча в парах из рук в руки. - Передача в парах (S=2-2,5 м). Корректирующие упражнения: Упражнение по подражанию «птица машет крыльями».
28	Развитие точности движений пространс твенной ориентиро вки.	Прыжки на местах двух ногах, поочередно на одной ноге.	Основные упражнения: - Прыжки на месте с ноги на ногу. - Прыжки на двух ногах на месте. - Прыжки на одной ноге (поочередно на правой и левой). - Прыжки на двух и одной ноге, стоя в обруче. Корректирующие упражнения: Упражнение пальчиковой гимнастики.

29	Развитие точности движений пространственной ориентировки.	Общеразвивающие упражнения с фитболами.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п.- сидя на фитболе, руки к плечам. 1- руки на фитбол, 2- вернуться в и.п. - Поднимать фитбол от пола перед собой. - Перекатывание фитбола вперед двумя руками. - И.п. – сидя на фитболе. Повороты направо-налево. - И.п. – лежа на животе фитболе. Поочередное отведение прямых ног назад. - И.п. – лежа на животе фитболе. Перекаты вперед-назад с опорой на руки. - Подпрыгивания, сидя на фитболе. <p>Корректирующие упражнения Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.</p>
30	Развитие точности движений пространственной ориентировки	Пролезание сквозь предметы.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пролезание через обруч, стоящий вертикально. - Пролезание сквозь обруч сверху вниз. - Пролезание сквозь тоннель. <p>Корректирующие упражнения: Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.</p>
31	Развитие точности движений пространственной ориентировки.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба и бег, удерживая скакалку, сложенную вдвое, в одной руке. - И.п. - скакалка, сложенная вчетверо внизу. 1- руки вперед 2-и.п.; 3-руки вверх; 4-и.п. - И.п. - скакалка, сложенная вчетверо внизу. Наклоны вперед, касаясь скакалкой пола. - «Змейка» скакалкой, удерживая ее за один конец. - Перешагивание через скакалку, натянутую на высоте 50 см. <p>Корректирующие упражнения: Свободное дыхание: вдох (через нос) – выдох (через рот).</p>

32	Развитие точности движений пространственной ориентировки.	Общеразвивающие упражнения с ленточками.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба с заданиями, удерживая ленточку в одной руке. - ОРУ с ленточками. - Игра «Ловишки с ленточками». <p>Корректирующие упражнения: Упражнения для глаз.</p>
-----------	---	--	--

33	Коррекция и развитие сенсорной системы.	Броски и ловля мяча.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бросок мяча в стену и ловля после отскока от пола. - Броски мяча в пол и ловля после отскока. - Броски мяча партнеру произвольным способом и ловля после броска мяча партнером. <p>Корректирующие упражнения: Круговые движения в лучезапястных суставах.</p>
34	Коррекция и развитие сенсорной системы.	Упражнения с обручами.	<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п. - обруч на уровне пояса, удерживая его двумя руками. 1 – обруч вверх; 2 – и.п. - И.п. – обруч перед грудью вертикально. 1 – наклон вперед; 2 – и.п. - И.п. – обруч перед грудью вертикально. 1-наклон, положить обруч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон, взять обруч; 4 – и.п. - И.п. – стоя внутри обруча. 1 – присед, взять обруч; 2 – встать, обруч на уровне пояса; 3 – присед, положить обруч; 4 – и.п. - Прыжки на месте, стоя внутри обруча. <p>Корректирующие упражнения: Поочередные круговые движения в голеностопном суставе.</p>