**Программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы для 1-4 классов.**

**Пояснительная записка**

Физическое воспитание - важный составной блок целостного гармоничного воспитания личности человека. При этом данное направление также решает ряд социально значимых вопросов путем содействия в подготовке молодого человека.

Оной из острых проблем системы общего образования является улучшением состояния здоровья школьников. Большому массиву учащихся по рекомендациям врачей показаны занятия физическим воспитанием в особых условиях, в специальных медицинских группах.

Допустимой нагрузкой для школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, являются занятия по специальной учебной программе. Перевод из одной медицинской группы в другую осуществляется врачом после дополнительного медицинского обследования и утверждается приказом директора школы.

Специальные медицинские группы комплектуются в мае на последующий учебный год, на основании заключения врача.

Уроки физической культуры с учащимися спецмедгруппы организуются непосредственно в школе, планируется расписанием, и проводятся один раз в неделю по 35 минут.

Внутри специальной медицинской группы выделяют подгруппы А и Б.

Подгруппа А- учащиеся, имеющиеся отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями. Подгруппа Б- учащиеся, имеющие необратимые, тяжелые изменения в деятельности органов и систем.

В подгруппе А физические нагрузки постепенно увеличиваются по интенсивности и объему, в соответствии с адаптационными ресурсами организма. Двигательные режимы выполняют при частоте пульса 120-130 уд.мин. в начале четверти, постепенно увеличивая нагрузку в основной части урока, и частоту пульса до 140- 150 уд.мин., к концу четверти.

Для подгруппы Б верхняя граница интенсивности нагрузки должна соответствовать частоте пульса 130-150 уд.мин. в течение всего учебного года. Урок в специальной медицинской группе имеет стандартную структуру(вводно-подготовительная, основная, заключительная части),однако особенностью данного урока является укорочение времени основной части, при параллельном увеличении подготовительной и заключительной частей.

**Комплектование специальных медицинских групп**

Основным критерием для включения учащегося в специальную медицинскую группу является установление диагноза с обязательным указанием степени нарушения функций организма. Однако, при комплектовании спец. мед. групп школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учётом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно, в соответствии с его самочувствием. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трёх попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния одного метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Комплектование СМГ к предстоящему учебному году осуществляется на основе учёта состояния здоровья, показателей физической подготовки и функционального исследования, проводимого в апреле-мае текущего года. Наполняемость групп не менее 10 человек.

Основной формой физического воспитания учащихся СМГ являются уроки, которые проводятся три раза в неделю по 30 минут. Посещение их учениками обязательно.

Школьные уроки обязательно должны дополняться системой домашних занятий, проведением спортивно - массовых мероприятий, физкультминуток на уроках.

**Цель программы:** воспитание осознанного отношения к своему здоровью и

физическому развитию.

Физическое воспитание школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, решает следующие задачи:

- содействовать восстановлению и укреплению здоровья, физическому развитию учащихся, закаливанию организма;

- формировать навыки правильной осанки;

- формировать навыки правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;

- формировать основные двигательные умения и навыки;

- воспитывать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой;

- воспитывать морально- волевые качества;

- содействовать формированию навыков культуры поведения;

- сообщать теоретические сведения по физической культуре.

В основу программы по физической культуре для школьников специальной медицинской группы положена учебная программа по физической культуре для учащихся 1 – 4 классов с некоторыми отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей состояния здоровья школьников.

Данная программа рассчитана на учащихся 1 – 4 классов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю, общее количество в год 102 часа.

**Методические рекомендации по организации специальных медицинских групп**

Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений

при различных заболеваниях

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Виды упражнений** | **Заболевания** |
| 1. | С максимальным усилием | Сердечно – сосудистая система |
| 2. | С максимальной задержкой дыхания | Сердечно – сосудистая система |
| 3. | С резким ускорением темпа | Органы дыхания |
| 4. | С максимальным статическим напряжением | Сердечно – сосудистая система |
| 5. | Толчковые прыжки, прыжки в глубину | Заболевания почек  Органы зрения  Искривление позвоночника  Органы пищеварения |
| 6. | Упражнения в равновесии на повышенной опоре | Нарушения нервной системы |
| 7. | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Органы пищеварения |
| 8. | Акробатические упражнения с повышенной сложностью | Органы зрения  Искривление позвоночника |
| 9. | Ограниченное время игр | Нарушения нервной системы |

Школьники, по состоянию здоровья, отнесённые к СМГ, освобождаются от занятий физическими упражнениями по программе средней школы, от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов.

С начала занятий в СМГ обучать самих учащихся подсчёту частоты сердечных сокращений перед уроком, после каждой части занятия и после урока.

В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомляемости у учащихся индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приёмами. На занятиях должна быть небольшая степень утомления, это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких учащихся необходимо дать им отдохнуть.

При признаках переутомления срочно проводить к медицинскому работнику. При появлении средних признаков утомления у всего класса учителю необходимо перестроить план занятия следует ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, увеличить паузы между выполнением упражнений. Важное значение при проведении медико-биологических наблюдений приобретает определение внешних признаков утомления.

**Организация учебного процесса**

Занятия в спец. мед. группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий. Учащиеся СМГ, как правило, малоподвижны, стеснительны, не координированы, легко ранимы, боятся насмешек. Поэтому недопустимо проведение занятий СМГ совместно с основной и подготовительной группами. Занятие состоит из четырёх частей.

Вводная часть (3-4 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (5-7 минут). Задачей подготовительной части урока является подготовка организма к выполнению основного задания. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип «рассеивания» нагрузки. Специальные дыхательные упражнения, позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма.

Основная часть (15-17минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решается главная задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые упражнения. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на дыхание и расслабление. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части урока.

Заключительная часть (3-5 минут). Включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основная задача привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание и ЧСС.

В заключительной части урока рекомендуется включать упражнения на те группы мышц, которые не были задействованы на уроке, а также упражнения на внимание и формирование правильной осанки. Необходимо подвести итоги сделанного на уроке, заострить внимание учащихся на их успехах и обязательно задать на дом упражнения соответственно медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

Учащиеся СМГ освобождены от выполнения практических нормативов. Но к числу обязательных требований по отдельным видам спорта относятся: лёгкая атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания мяча, прыжки в высоту и длину; гимнастика – выполнение строевых упражнений, упражнения на осанку, ОРУ, акробатические элементы, упражнения на равновесия, упражнения на гимнастических снарядах (если они не противопоказаны). В начале учебного года все занимающиеся в СМГ проходят этап первичной адаптации. Значительное место отводится ОРУ. Нагрузка регулируется за счёт темпа выполнения упражнений, амплитуды движений, за счёт использования гимнастических снарядов и выбора исходного положения.

Уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Поэтому основой комплекса являются физические упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надёжной защитой для позвоночника. Эти упражнения одновременно окажут тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему. Необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжимании – выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нём участвовали все отделы грудной клетки, мышца передней стенки живота и диафрагмы.

На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией, с длительным натуживанием. На следующих этапах занятий следует вводить упражнения с гимнастическими палками, мячами, на гимнастической стенке танцевальные и игровые элементы. Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление. Одновременно развиваются такие качества как выносливость, координированность, ловкость, быстрота и гибкость.

Средствами для развития этих качеств являются: циклические виды спорта - ходьба на лыжах, плавание; подвижные игры – волейбол, баскетбол, настольный теннис. К урокам лыжной подготовки допускаются дети, не отстраненные по состоянию здоровья от занятий зимними видами спорта.

С начала занятий следует учить детей правилам самоконтроля и рекомендовать им вести дневник самоконтроля. Занятия в СМГ проводить под регулярным медицинским наблюдением.

В зависимости от местных условий, наличия и состояния учебно-материальной базы, а главное особенностей контингента учащихся, можно добиться значительных результатов.

Контроль и оценка стимулирует стремление учащихся к совершенствованию, повышает их активность на занятиях. При этом, оценивая достижения учащихся, следует учитывать индивидуальные особенности в развитии двигательных способностей. Контроль за физической подготовленностью учащихся следует проводить два раза в год: в сентябре-октябре и в апреле-мае. Кроме оценок за физическую подготовленность, ставится оценка за «освоение знаний и двигательных умений».

**Примерное распределение учебного времени**

**по разделам программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Виды программного**  **материала** | **Классы** | | | |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **I** | Теоретический раздел | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **II** | Практический раздел | **93** | **96** | **96** | **96** |
| **1.** | Гимнастические упражнения | **12** | **12** | **12** | **12** |
| **2.** | Легкоатлетические упражнения | **10** | **10** | **10** | **10** |
| **3.** | Оздоровительная и корригирующая гимнастика | **13** | **10** | **10** | **10** |
| **4.** | Лыжная подготовка | **12** | **15** | **15** | **15** |
| **5.** | Баскетбол |  |  |  |  |
| **6.** | Волейбол | **15** | **15** | **15** | **15** |
| **7.** | Развитие двигательных  способностей | ***В процессе уроков*** | | | |
|  | ИТОГО: | **99** | **102** | **102** | **102** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 КЛАСС**

**Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и ук­реплением здоровья человека.

Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой де­ятельностью.

Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.

Режим дня и личная гигиена.

Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

**Способы деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, ды­хательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»).

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

**Физическая подготовка**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», « Вольно!», < Равняйся!», \* Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Прикладно-гимнастические упражне­ния: передвижения по гимнастической стенке вверх

и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных).

**Легкая атлетика**; бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и вле­во, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель способом «с колена».

**Лыжные гонки:** организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; связка лыж и их переноска на плече и под рукой; подготовка к пере­движению на лыжах (расчехление лыж и их закрепление на ноге). Передвижения на лыжах сту­пающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке.

**Подвижные игры1**: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бо­ру», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мя­чом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»); на материале спортивных игр: футбол -- удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Игры включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий проведения занятий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса специальных медицинских групп должны иметь представления:

• о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

• о способах изменения направления и скорости передвижения;

• о режиме дня и личной гигиене;

• о правилах составления комплексов утренней зарядки;

• о правилах поведения на занятиях физической культурой;

• о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

• выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

• выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

• выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;

• выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;

• выполнять комплексы дыхательных упражнений;

• выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;

• выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

• выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

• выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

• гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

• быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

• выносливость — ходьба в течение одной минуты, м;

• сила — прыжок в длину с места (демонстрировать технику);

• координация — передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны, м.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 КЛАСС**

**Основы знаний о физической культуре**

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных сорев­нований, появление мяча и игр с мячом.

Физические упражнения, их отличие от естественных (бытовых) двигательных действий, связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека.

Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и коорди­нации.

**Способы деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: утренняя зарядка без предметов и с предметами, под музыкальное сопровождение; закаливание способом обтирания; индивидуальные занятия ды­хательной гимнастикой (с учетом медицинских показателей); комплексы упражнений (без предметов и с предметами) для формирования правильной осанки и профилактики нарушения зрения; подвижные игры во время прогулок.

Измерение длины и массы тела, уровень развития основных физических качеств.

**Физическое совершенствование** Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища, на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; упражнения с разным типом дыхания (в поло­жении лежа, стоя на месте и в движении); упражнения на профилактику нарушений зрения; уп­ражнения на напряжение и расслабление мышц.

Ритмическая гимнастика: упражнения в чередовании движений с большой и укороченной амплитудой; стилизованные (имитационные) способы ходьбы в чередовании со стилизованными способами бега и прыжков; наклоны туловища в разных направлениях, стоя на месте и в движении; общеразвивающие упражнения в разных исходных положениях (лежа, сидя, в упорах и стойках), вы­полняемые с разным ритмом и темпом.

Ходьба: с изменяющейся длиной шага и скоростью, в приседе, спиной вперед, левым и правым боком.

Бег: в парах (тройках); из разных исходных положений; с высоким подниманием бедра; с «захлестом» голени; с различным положением рук.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и ме­тодиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

**Физическая подготовка**

**Гимнастика с основами акробатики**: организующие команды и приемы; повороты кругом с раз­делением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией, по кругу, по диагонали и «противоходом». Акробатические упражнения: из положения лежа на животе последовательное поднимание головы и ног; прогибание («лодочка»); из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед; висы (стоя, лежа, на руках). Приклад но-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения (на три счет); передвижение прыжками вперед с опорой ру­ками о гимнастическую скамейку (по типу «чехарда»); прыжок на горку матов и в глубину; передви­жение по гимнастическому бревну (высота 20— 30 см) с предметами и без предметов; горизонтальное передвижение по гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз — другим и наоборот); ходьба по наклонной скамейке (вверх и вниз).

**Легкая атлетика:** ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжи­тельным равномерным бегом с невысокой скоростью, восхождение на пологую горку и спуск с горки; бег — низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа шагов и скорости передвижения, пробегание 30-метровой дистанции без оценки на время; броски большого мяча (баскетбольного) на дальность способом снизу из положения стоя и способом сверху из положения сидя, метание малого мяча в вертикальную мишень способом «из-за головы» стоя на месте; прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180° на точность приземления, вперед, левым и правым боком по разметкам, в длину с прямого разбега.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; спуски в низкой стойке, торможение способом падения на бок из низкой стойки; подъем способом «лесенка».

**Подвижные игры;** на материале гимнастики с основами акробатики («Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч!», эстафеты по типу: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с об­ручами», «Гимнастическая полоса препятствий»); на материале легкой атлетики («Волк во рву», «Вызов номеров», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»); на материале лыжной подготовки («Попади в ворота» (на санках), «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки»); на материале спортивных игр: футбол — остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек, подвижные игры («Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»); баскетбол — специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста (приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге), ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах (стоя на месте и с продвижением приставными шагами), подвижные игры («Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»); волейбол — специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние), подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче, подвижные игры («Охотники и утки», \*Волна», «Неудобный бросок»).

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения содержания учебного материала учащиеся 2 класса специальных медицинских групп должны иметь представления:

• об истории Олимпийских игр;

• о физических качествах и правилах измерения уровня своего развития;

• о правилах использования закаливающих процедур;

• об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование пра­вильной осанки,

Уметь:

• измерять физические качества: силу (прыжок в длину с места), быстроту (скорость простой реакции), гибкость (подвижность позвоночника и подвижность тазобедренного сустава);

• измерять уровень развития физических качеств;

• выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

• выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;

• выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (с учетом медицинских показаний);

• выполнять комплекс ритмической гимнастики (низкой интенсивности);

• выполнять упражнения на гибкость, напряжение и расслабление мышц туловища;

• выполнять ловлю и передачу мяча в парах стоя на месте и при передвижении приставным шагом;

• выполнять метание малого мяча в цель;

• выполнять прыжки через скакалку на двух ногах на месте.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

• гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

• быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

• выносливость — равномерный бег — 200 м;

• сила — прыжок в длину с места (на технику);

• координация — передвижение по гимнастическому бревну (высота 30 см) шагом с поворотами в правую и левую стороны, м.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 КЛАСС**

**Основы знаний о физической культуре**

Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, их история и основные различия (правила игры).

**Способы деятельности**

Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств.

Выполнение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игр: футбол, баскетбол, волейбол.

Графическая запись физических упражнений (комплексов).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Проведение элементарных соревнований.

Проведение водных закаливающих процедур (обливание под душем).

**Физическое совершенствование**

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на профилактику нарушения осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия; упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

Ритмическая гимнастика: комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, сти­лизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровожде­ние.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и ме­тодиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

**Физическая подготовка**

**Гимнастика с основами акробатики:** акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке с помощью, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, прыжки через гимнастическую скакалку, стоя на месте и с продвижением вперед, маховые движения ногами из виса на руках); прикладно-гимнастические упражнения (из виса лежа на низкой гимнастической пе­рекладине попеременное поднимание прямых ног, сгибание и разгибание рук, передвижения ходьбой на низком гимнастическом бревне высотой до 50 см с поворотами и маховыми движениями руками, с выполнением упражнений в статическом равновесии).

**Легкая атлетика:** бег с равномерной скоростью по дистанции; прыжки в высоту с прямого разбега; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

**Лыжные гонки:** передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом; повороты при спуске способом «полуелочка»; торможение способом «полуплуг».

**Подвижные игры:** на материале гимнастики с основами акробатики («Парашютисты», «Сюжетные игры по станциям», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»); на материале легкой атлетики («Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», различные варианты эстафет); на материале лыжной подготовки («Встречные эстафеты», «За мной»).

**На материале спортивных игр:** футбол — удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7—8 м) мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, подвижные игры («Передал-садись», «Передай мяч головой»); баскетбол — ведение мяча вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, бросок мяча от плеча и из-за головы стоя на месте, подвижные игры («Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»); волейбол — прием мяча снизу двумя рука­ми, передача сверху двумя руками вперед-вверх, прямая нижняя подача, подвижные игры («Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»).

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны иметь представления:

• о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

• об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

• выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в зависимости от медицинских показателей);

• выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

• составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и коор­динации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

• проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;

• вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

• гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками стоп);

• быстрота (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); «темпинг-тест» (количество окрестных касаний поверхности листа бумаги карандашом за 10 с);

• выносливость — равномерный бег, 300 м;

• сила -— прыжок в длину с места, см;

• координация — метание малого мяча на точность.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 КЛАСС**

**Основы знаний о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продол­жительности выполнения упражнения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т. п.

**Способы деятельности**

Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре.

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: индивидуализированные комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц туловища, на развитие координации статического и динамического равновесия; индивидуализированные комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и в движении); индивидуализированные комп­лексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состояния здоровья).

Комплексы упражнении из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

**Физическая подготовка**

**Гимнастика с основами акробатики:** акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений (упоры присев и лежа, сед на пятках, с наклоном вперед, назад в стороны, перекаты в плотной группировке, кувырок вперед в группировке, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, перевороты из положения лежа на животе и спине); напрыгивание на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим переходом в упор присев, фиксированный мягкий соскок на горку гимнастических матов (строго по диагностике); гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвиже­ние по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастическому бревну высотой до 50 см, ползание по-пластунски).

**Легкая атлетика:** прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; низкий старт с небольшим ускорением; метание малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом с преодолением естественных препятствий (пологих склонов, небольших бугров и впадин).

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики — задания на координацию движений типа «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); на материале легкой атлетики («Подвижная цель»); на материале лыжной подготовки («Куда укатиться за два шага»); на материале плавания («Торпеды», «Гонка лодок», «Гонки мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров»).

**На материале спортивных игр:** футбол — эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам; баскетбол — бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, эстафеты с ведением мяча и последующим броском в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам; волейбол — передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны знать и иметь представления:

• о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

• о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровооб­ращения;

• о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);

• о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, о профилактике травматизма.

Уметь:

• вести дневник самонаблюдения;

• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

• определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений);

• организовывать подвижные игры с выбором ведущего;

• выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

• оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

• сила — подтягивание туловища из виса лежа (количество раз);

• гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

• быстрота (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); прыжки через гимнастическую скакалку (количество раз за 20 с, строго по диагностике);

• выносливость — равномерный бег, 400 м;

• координация — метание малого мяча с разбега на точность попадания в вертикальную мишень (фиксируется расстояние от мишени).

Общеразвивающие упражнения1

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в основной и широкой стойке и в седах на полу; «выкруты» с гимнастической палкой и скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища.

Развитие координации: передвижения с «резко» изменяющимся направлением движения, оста­новками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком; воспроизведение за­данной игровой позы по заданию; подвижные игры на переключение внимания, концентрацию ощу­щений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами (малыми мячами); упражнения с асимметричными и последовательными дви­жениями руками и ногами; прыжки из разных исходных положений и в разных направлениях по на­меченным ориентирам и «по сигналу».

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в Зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Физическое совершенствование».

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с контролем позы; виды стилизо­ванной ходьбы под музыку; упражнения на контроль ощущений (постановка головы, плеч, позво­ночного столба); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: общеразви-вающие упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); лазанья по гимнастической стенке с дополнительным отягощением; передвижения по наклонной гимнастической скамейке с дополнительным отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание в упоре, лежа на гимнастической скамейке; прыжки на гимнастическом мостике вверх, вперед толчком одной и двумя ногами.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограни­ченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге; старты из разных исходных положений с последующим переходом на ходьбу.

Развитие быстроты: броски в стенку и ловля малого мяча в максимальном темпе, из разных ис­ходных положений, с поворотами; передача волейбольного мяча в быстром темпе в парах, тройках, стоя на месте и в движении, сидя на полу.

Развитие выносливости: равномерная ходьба; равномерный бег в режиме умеренной интенсив­ности; равномерный бег по дистанции, чередующийся с ходьбой и выполнением дыхательных уп­ражнений.

Развитие силовых способностей: броски набивного мяча (1 кг) в парах, тройках, по кругу, из разных исходных положений, одной и двумя руками, стоя на месте и в движении, сидя на полу; прыжки в высоту с места с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с касанием рукой ориентиров, расположенных на разной высоте; запрыгивание и последующее спрыгивание с горки матов; спрыгивание и последующее запрыгивание на горку матов.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: упражнения в переносе веса тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении); комплексы общеразвивающих упражнений, стоя на лыжах; поочередное скольжение на правой и левой лыже, после двух-трех шагов разбега; спуск с горы с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: повторное передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

**Примерное распределение программного материала (в учебных часах)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п** | **Разделы программы** | **Классы** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| I. | Основы знаний о физической культуре | 3 | 3 | 3 | 3 |
| II. | Способы деятельности | 3 | 3 | 3 | 3 |
| III. | Физическое совершенствование | 92 | 94 | 94 | 94 |
| 1. | Оздоровительная и корригирующая гимнастика | 24 | 24 | 22 | 22 |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 16 | 16 | 16 |
| 3. | Легкая атлетика | 12 | 14 | 14 | 14 |
| 4. | Лыжные гонки | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 5. | Подвижные игры | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 6. | Общеразвивающие упражнения | 17 | 16 | 16 | 16 |

*Приложение № 1*

**Примерный комплекс упражнений**

**для учащихся СМГ с нарушением осанки**

Осанкой называется непринуждённая привычная поза человека в вертикальном положении. При правильной осанке человек без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи развёрнуты и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут, тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

К дефектам осанки относятся сутулость, круглая спина, плоская спина и кругло-выгнутая спина. При дефектах осанки надплечья и нижние углы лопаток расположены на разных уровнях. Один из треугольников талии сглажен.

При сутулой спине слегка западающая спина, некоторое усиление грудного кифоза.

При круглой спине плечи свисают вперёд, грудь сужена, живот слегка выпячен.

При кругло-выгнутой спине равномерный грудопоясничный кифоз переходит в нижнепоясничный лордоз, туловище слегка отброшено назад.

Большое влияние на воспитание осанки оказывает развитие мышечно-суставного чувства. С приобретением этого качества ребёнок легче определяет разницу между правильным и неправильным положением тела в пространстве. Упражнения, помогающие выработать мышечно-суставное чувство, следующие:

1. Упражнения в вертикальной плоскости:

а). Дети, приняв под контролем учителя правильное положение у вертикальной плоскости, отходит от нее и, сохраняя правильную осанку, возвращаются к ней, прикасаясь прежними точками – лопатками, ягодицами, пятками;

б). Приседания, скользя спиной по вертикальной плоскости, при этом, чем большая поверхность тела соприкасается с плоскостью, тем совершеннее развивается мышечное чувство;

в). Принятие правильной осанки перед зеркалом. Зрительный контроль помогает уменьшить асимметрию частей тела, привести отклонённый корпус к средней линии и установить параллельность линий надплечий тела.

2. Удержание различных предметов на голове (при условии сохранения правильной осанки) в сочетании с упражнениями на равновесие на широкой, а затем на узкой площади опоры.

Для исправления осанки от детей требуется проявление настойчивости, поэтому необходимо внушить детям, чтобы самоконтроль за осанкой они начинали с утра, в течение дня помнили о ней и периодически проверяли себя у зеркала.

***Комплекс упражнений для детей с нарушенной осанкой***

1. Полное вытягивание позвоночника: встаньте, слегка согнув колени, руки сцепите спереди. Во время вдоха поднимите руки вверх, ладонями к потолку, поднимая плечи и грудную клетку. По мере опускания плеч вниз распрямляйте их. По мере того, как вы медленно опускаете руки, плечи расслабляются.
2. Наклоны в сторону: встаньте и наклоните голову направо так, чтобы ухом коснуться плеча. Снова встаньте прямо и повторите в другую сторону.
3. Повторите упражнение на полное вытягивание позвоночника.
4. Встать у стены, касаясь ее затылком, спиной и пятками, сделать шаг в сторону, потом вперед; положение, принятое у стены, проверьте перед зеркалом, чтобы запомнить его зрительно. В такой позе пройдите по комнате.
5. Стоя у стены и прижавшись к ней, присесть на корточки с прямой спиной, касаясь затылком стены.
6. Стоя у стены в том же положении, сделать несколько движений: руки вверх – в стороны – вперед – на пояс; медленно поднять согнутую ногу, захватив ее руками, прижать к туловищу, не отклоняясь от стены.

**Комплекс корригирующей гимнастики при сколиозах 1-3 степени неуравновешенной формы**

*Основные задачи:*

1. Воспитание навыка правильной осанки.

2. Укрепление мышечного корсета.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. Лёжа на спине. Руки под головой. | Отдых. | 2 мин. | Лежать прямо, расслабленно. |
| 2. Лёжа на спине, руки вверху чуть шире плеч. | Продолжительные потягивания руками вверх в чередовании с кратковременными расслаблениями. | 6-8 раз | Во время потягивания стопы разгибать (на себя). Дыхание произвольное, не задерживать. |
| 3. Лёжа на спине, руки вдоль туловища чуть шире плеч, ладонями вперед. | Сч.1 –кисти к плечам, пальцы сжать в кулак, поднять левую ногу вперёд, согнутую в коленном и тазобедренном суставах. Сч.2-и.п. Сч.3-4-то же с правой ногой. | 6-8 раз | В и. п. – вдох, на сч. 1-2- выдох, дыхание не глубокое, обычное. |
| 4. То же | Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом и руки вперед. Сч. 2 – и.п. Сч. 3-4 – то же с правой ногой. | 6-8 раз | В и. п. – вдох. На сч. 1-2 – выдох. |
| 5. Лёжа на спине, руки на поясе. | Сч. 1-2 – скользя по полу, развести ноги врозь шире плеч. Сч. 3-4 – скользя по полу, соединить ноги. | 6-8 раз | Дыхание произвольное. |
| 6. Лёжа на спине, руки под головой. | Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом. Сч.2 – поднять правую ногу, согнутую под углом 90 в коленном и т/б суставах. Сч. 3-4–и.п. Сч.5-8 то же с правой | 6-8 раз | Строго соблюдать симмет-ричность. Вдох в и.п. и на счёт 1-2-3-4 – выдох. Согнутую ногу выпрямлять, скользя по полу. |
| 7. Лёжа на спине, руки вдоль туловища. | Поднимая руки вверх, потя-нуть их и сделать глубокий вдох. Медленно опуская ру-ки, сделать медленный выдох. | 6-8 раз | Вдох через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. |
| 8. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. | Сч. 1 – выпрямить левую ногу под углом 45-50 над полом. Сч. 2-выпрямить правую ногу под углом 45-50 над полом. Сч.3-поставить левую ногу в и.п. Сч. 4-поставить правую ногу в и.п. Сч. 5-8 – тоже с правой. | 6-8 раз | Дыхание произвольное, не задерживать. |
| 9. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. Руки на животе. | Диафрагмальное дыхание. | 3-4 раза | Вдох глубокий через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. Темп индиви-дуальный. |

*Приложение № 2*

**Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов дыхания**

При выполнении данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими упражнениями, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжимании – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Дыхание во время приседаний, во время поворотов, наклонов туловища, ходьбы.

**Комплекс № 1**

*Дыхательные упражнения*

1. На счёт 1-4 медленный глубокий вдох;

5-8 медленный полный выдох.

2. На счёт 1-3 медленный глубокий вдох;

4 быстрый выдох ртом.

3. На счёт 1 быстрый вдох ртом;

2-6 медленный полный выдох. Повторить 4 раза

4. На счёт 1 вдох небольшой порцией;

2 пауза на выдохе;

3 вдох небольшой порцией;

4 пауза;

5 вдох небольшой порцией;

6 пауза;

7-8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Начинать следует с 1-2 пауз, постепенно довести до 5-6 раз. Повторить 2 раза.

5. На счёт 1-2 полный глубокий вдох;

3 пауза;

4 выдох небольшой порцией;

5 пауза на выдохе;

6 выдох небольшой порцией;

7 пауза на выдохе;

8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

6. На счёт 1-2 полный вдох;

3-6 задержка дыхания;

7-8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

**Комплекс № 2**

Учащимся с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

1. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.

2. И. п. –стойка ноги врозь. Сч. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.

3. И. п. –стойка ноги врозь, руки перед грудью. Сч.1-3 - руки назад. 4-и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. –стойка ноги врозь, руки на поясе. Сч. 1-2 –отвести плечи назад – глубокий вдох носом. Сч. 3-4 – плечи вперёд – выдох ртом. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. – о.с., руки на поясе. Сч. 1- подняться на носки – вдох. Сч. 2 – присед – выдох. Сч. 3 – встать – вдох. Сч. 4 - и. п. – выдох.

6. И. п. – о. с. Сч. 1 – мах левой, руки в стороны - вдох. Сч. 2 – и. п. – выдох. Сч. 3 – мах правой, руки в стороны – вдох. Сч. 4 – и. п. – выдох.

7. И. п. –о. с., руки вверх. Сч. 1 – наклон, руки назад. Сч. 2 – и. п. Сч.3-4 – то же. Дыхание произвольное.

8. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.

9. И. п. –стойка ноги врозь. Сч. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.

Дыхание не задерживать.

*Приложение № 3*

**Примерные комплексы упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени**

При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Комплекс упражнений

1. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.

3. И. п. – то же. Повороты в стороны с отведением руки в сторону поворота.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.

5. И. п. – то же. Пружинистые приседания.

6. И. п.–стойка ноги врозь.Сч.1-3–наклон вперёд,руками достать пола.Сч.4-и.п.

7. И. п. – сед ноги врозь. Сч. 1-3 – наклон вперёд, руками достать носков ног. Сч. 4 – и. п.

8. И. п. – лёжа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.

9. И. п. – лёжа на спине. Сч.1–левая к груди. Сч.2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.

10. И. п. – лёжа на спине. Приподнимание таза.

11. И. п. – лёжа на боку. Сч. 1 – левая к груди. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой. Помогать руками.

12. И. п. – упор стоя на коленях. Сч. 1 – мах левой назад. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.

13. И. п. – упор стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе.Повторить 5-6 р.

14. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.

Упражнения выполняются в медленном темпе. Упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление.

***Комплекс упражнения для профилактики плоскостопия***

1. Сгибание и разгибание пальцев – 12-15 раз.
2. Движение большого пальца вверх, а остальных вниз.
3. Ходьба на носках (5 шагов) и на пятках (5 шагов).
4. Захваты пальцами различных предметов.
5. Ходьба на наружной стороне стопы – 15 шагов.
6. Катание стопой скалки, теннисного мяча по 3 мин. для каждой ноги.
7. Ходьба с перекатом стопы.
8. Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги, удерживая пальцами предмет.

***Релаксационные упражнения***

1. И. п. – стоя руки согнуть в локтях: встряхивание кистей рук.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, спину прогнуть: ритмичные подъемы плеч вверх на вдохе и резкие расслабление мышц на выдохе.
3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч: повороты туловища в стороны.
4. И. п. – в висе на перекладине: 1 – махи, 2 – повороты туловища вправо-влево.
5. И. п.– лежа на спине, ноги согнуть в коленях, упор на ступни: встряхивание мышц задней поверхности бедер и голеней.

***Лечебная физкультура при плеврите***

1. И. п. – стоя, руки на голове. Наклон туловища вправо и влево 4-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.
2. И. п.– стоя, руки опущены. Поднять руки вверх над головой, опустить и завести их за спину, сделать выдох. Повторить упражнение в медленном темпе 4 раза.
3. И. п. – стоя, руки вытянуты вперед, ладони соединены. Развести руки в стороны, удерживая их на уровне плеч, сделать вдох, на выдохе руки свести. Проделать упражнение 3-4 раза. Темп медленный.
4. И. п. – руки вниз. Поднять правую руку вперед, выполнить ею круговое движение назад, то же – с левой.
5. И. п. – стоя, руки на поясе. Свести локти назад – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Выполнить 3 раза в медленном темпе.
6. И. п. – в руках резиновый мяч. Ударить мячом о стенку и поймать его (6-8 раз). Темп средний. Дыхание свободное.
7. И. п. – поднять правую ногу, согнутую в колене. Бросить из-под нее мяч вверх и поймать, то же – с левой. Повторить 5-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.
8. И. п. – стоя, руки вниз. Развести руки в стороны – вдох, положить ладони на нижние ребра, слегка нажимая на них – выдох. 3-4 раза. Темп медленный.
9. Спокойная ходьба.

***Упражнение для профилактики остеохондроза***

1. Поднять руки вперед-вверх (вдох), вернуться в исходное положение (выдох). Повторить 4-5 раз.
2. Попеременное сгибание ног в коленных суставах (6-10 раз). Дыхание произвольное.
3. Попеременно прижать плечи, лопатки, поясницу, бедра к плоскости кушетки с последующим расслаблением мышц (5-7 сек.).
4. Положить руки на живот. Диафрагмальное дыхание.
5. Согнуть ноги в коленях, поднять и опустить таз, максимально при этом напрягая ягодичные мышцы (4-5 раз). Исходное положение – лежа на животе.
6. Приподнять плечи, выполнять имитационные упражнения руками как при плавании брассом (6-8 раз). Дыхание произвольное.
7. Попеременно отвести и привести прямую ногу, не касаясь кушетки (6-8 раз). Дыхание произвольное.
8. Стоя в упоре на коленях, вытянуть руки вперед, положить на затылок, слегка приподнять туловище; вернуться в исходное положение (проделать 4-5 раз). Дыхание произвольное. Сесть на пятки, максимально потянувшись руками вперед (4-5 раз).
9. Подтянуть к правой руке левое колено. То же – другой ногой.
10. Поочередно поднять и удерживать ногу в течение 5-7 сек. (3-4 раза). Дыхание произвольное.
11. 11. Потянуться левой (правой) рукой вверх, не прогибаться (проделать 4-6 раз). Дыхание произвольное.

*Приложение № 4*

**Коррекция зрения**

**Гимнастика для глаз.**

Каждый блок упражнений выполняется отдельно:

* с открытыми глазами;
* с закрытыми глазами;
* на мысленном уровне, с закрытыми глазами;
  1. движение глаз вверх-вниз.
  2. движение глаз влево-вправо.
  3. движение влево-центр-вправо-центр.
  4. «восьмёрка» - плавные движения глаз по знаку бесконечности:

- по часовой стрелке;

- против часовой стрелки.

5. «Бантик» - движение глаз с фиксацией на каждом уголке бантика:

- по часовой стрелке;

- против часовой стрелки.

6. «Циферблат» - движение глаз по кругу, по часовой стрелке и против часовой:

- голова прямо;

- голова вниз;

- с наклоном головы

*Приложение № 5*

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УРОКА АЭРОБИКИ**

***Подготовительная часть***

1. Ходьба на месте. 1–4 – четыре шага на месте; 5–8 – четыре шага на месте, ноги врозь.

2. Ходьба на месте, руки за спину.1–2 – правую руку вверх; 3–4 – левую руку вверх; 5–6 – правую руку за спину; 7–8 – левую руку за спину.

3. И.п., о.с.: руки за спину. 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – шаг правой назад-влево; 3 – шаг левой в стойку, ноги врозь; 4 – притоп правой и левой ногами; 5–8 – то же вправо.

4. И.п., о.с.: руки за спину. Прыжки, ноги врозь.

5. И.п., о.с.: 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – шаг правой влево в стойку скрестно правой; 3 – шаг левой в стойку, ноги врозь; 4 – приставить правую; 5–8 – то же влево.

6. И.п., о.с.: 1–4 – поочередные сгибания ног вперед, поднимая руки вперед и опуская их вперед-вниз.

7. И.п., о.с.: 1 – правую голень и руки назад; 2 – и.п.; 3–4 – то же левой.

8. И.п., о.с.: руки незначительно согнуты. 1 – сгибая правую в сторону, стойка ноги врозь; 2 – приставляя левую, и.п.; 3–4 – то же влево.

9. И.п., о.с.: руки за спину. 1 – полуприсед; 2 – и.п.; 3 – правую голень назад; 4 – и.п.; 5–8 – то же левой.

***Основная часть***

10. И.п.: стойка на правой, левая вперед-вниз, руки за спину. 1 – прыжком стойка на левой, правая голень назад; 2 – прыжок на правую, левая вперед-вниз. Затем выполнить то же, поменяв положение ног.

11. И.п., о.с.: руки полусогнуты. 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – приставить правую; 3 – шагом правой влево поворот кругом в стойку, ноги врозь; 4 – приставить левую; 5–8 – то же вправо.

12. И.п., о.с.: руки полусогнуты. 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – шаг правой влево в стойку скрестно правой; 3 – шаг левой в сторону в стойку, ноги врозь; 4 – приставить правую; 5–8 – то же вправо.

13. И.п., о.с.: руки полусогнуты. 1 – шаг вправо в стойку, ноги врозь; 2–3 – шаг левой вправо с поворотом кругом в стойку, ноги врозь; 4 – приставить правую.

14. И.п., о.с.: 1–4 – поочередное сгибание ног вперед, руки вперед-вниз; 5–6 – приставной шаг влево; 7–8 – приставной шаг вправо.

15. И.п., о.с.: руки полусогнуты.1–8 – четыре скрестных шага влево с хлопком в ладони; 9–16 – то же вправо. Затем выполнить то же, передвигаясь спиной вправо и влево.

16. И.п., о.с.: 1–4 – четыре шага по кругу вправо; 5–8 – четыре разгибания поднятой руки вверх, кисть в кулак. Затем выполнить то же влево с движением левой руки.

***Заключительная часть***

17. И.п.: упор на предплечьях, стоя на правом колене, левая нога незначительно согнута. 1 – разогнуть ногу; 2 – и.п. Затем повторить то же правой ногой.

18. И.п.: упор на предплечья, стоя на правом колене, голень левой ноги назад. 1 – отвести бедро назад; 2 – и.п. Затем повторить то же правой ногой.

19. И.п.: лежа на левом боку, правая нога полусогнута. 1 – разогнуть правую ногу назад-вверх; 2 – и.п. Затем выполнить то же, лежа на правом боку.

20. И.п.: то же. 1 – отвести правую ногу назад; 2 – и.п. Затем проделать то же левой ногой, лежа на правом боку.

21. И.п.: упор на правом предплечье, сидя правым боком, правая нога согнута, левая рука на поясе. Поднимание левой ноги вверх и вперед-вверх и опускание ее вниз. Затем то же правой ногой, сидя левым боком.

22. И.п.: сед с опорой о предплечья, согнув правую ногу, левая вперед-вниз. Поднимание левой ноги вверх и опускание ее вниз. Затем поменять положение ног.

23. И.п.: лежа на спине. 1 – сгибая ноги, наклон туловища и головы вперед; 2 – и.п.

24. И.п.: лежа на спине правая нога вперед-вверх с захватом за голень. Удержание ноги, растягивая мышцы задней поверхности бедра. Затем поменять положение ног.

25. И.п.: упор лежа. 1–4 – упор лежа прогнувшись с опорой о бедра, 5–8 – и.п.

26. И.п.: положения выпада правой ногой, левая опирается о пол всей стопой. Удерживать 16 сек. Затем поменять положение ног.

27. И.п.: то же, но голень впереди стоящей ноги расположена вертикально.

28. И.п.: упор присев на левой ноге, правая – назад на носок. Удерживать 16 сек. Затем сменить положение ног.

*Приложение № 6*

**Контроль, обеспечивающий безопасность занятий**

**Врачебный контроль**

Существенную роль в обеспечении безопасности занятий по физической культуре в школе играет хорошо организованный *врачебный контроль*, который включает в себя:

1. Распределение учащихся на *медицинские группы*(основная, подготовительная и специальная) по результатам исследования состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей учащихся.
2. Контроль за состоянием здоровья и общим развитием учащихся.
3. Врачебно-педагогические наблюдения на уроках физкультуры и на занятиях с учащимися со специальной медицинской группы.
4. Санитарный контроль мест проведения занятий.

Медицинский работник на занятиях измеряет пульс, вычерчивает физиологическую кривую, определяет моторную плотность занятия и адаптацию к физической нагрузке, проводя функциональные пробы(Проба с приседаниями; ортостатическая проба; клиностатическая проба; проба Штанге; проба Генчи; пробы Руфье-Диксона).

Врачебный контроль проводится при деятельном участии педагога по физической культуре, которые обязан оказывать врачу содействие, а также помощь, сообщая свои педагогические наблюдения(приложения 1-2 )

Тесный контакт врача и педагога в осуществлении совместного систематического контроля за занятиями физического воспитанием является условием постоянного совершенствования педагогического процесса.

Анализируя показатели антропометрии, уровня физической подготовленности и функциональных проб, проводимых в начале, середине и конце учебного года и учитывая состояние здоровья учащихся, врач определяет эффективность оздоровительных мероприятий.

Физическое воспитание ослабленных учащихся не только забота школы, это сложный процесс, в котором должны принимать участие работники просвещения, здравоохранения, родители, спортивные организации.

*Приложение № 7*

**Педагогический контроль**

Контроль за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности занимающихся, осуществляется учителем физической культуры.

Основная цель педагогического контроля- определение связи между факторами воздействия(средства, нагрузки, методы) и факторами изменения(изменения в состоянии здоровья, физического развития).

В процессе занятия физическими упражнениями применяются следующие методы контроля за состоянием организма занимающегося:

1. *Педагогическое наблюдение*. Учитель отмечает, каковы реакции занимающегося на физическую нагрузку(изменение частоты дыхания, координации движений, цвета и выражения лица; повышение потливости).

Определить соответствие физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности детей младшего школьного возраста можно по внешним признакам утомления.

Если нагрузка очень большая, то у занимающегося наблюдаются: чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, обильное потоотделение, одышка, нарушение координации движений. При появлении этих признаков необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть. Во время отдыха рекомендуется выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц.

2. *Опрос.* Дает возможность получить информацию от самих занимающихся- до, во время и после занятия физическими упражнениями: о самочувствии (боли в мышцах, в области сердца, боли в правом подреберье, особенно при беге; головные боли, головокружение), о настроении (желание и нежелание заниматься физическими упражнениями).

3. *Измерение частоты сердечных сокращений ЧСС).*

Это важный объективный показатель влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему. Измерение ЧСС во время и после занятия позволяет оценивать реакцию организма на выполняемые физическими упражнения. При легкой физической нагрузке пульс у занимающихся достигает 100-120 уд.мин., при средней нагрузке- 130-150 уд.мин., при большой нагрузке- свыше 150 уд.мин.

О приспособлении организма к нагрузкам (ходьба, бег, прыжки и др.) судят по восстановлению пульса. Так определяется коэффициент восстановления пульса (КВП), % :

ЧСС через 3 мин после нагрузки

КВП= ЧСС сразу после нагрузки

КВП менее 30% свидетельствует о хорошей реакции восстановления организма после нагрузки, о хорошем приспособлении к ней.

После занятия пульс у занимающихся возвращается к исходному уровню.

*Приложение № 8*

**Индивидуальный контроль**

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили максимальную пользу, необходимо систематически контролировать состояние здоровья.

*Индивидуальный контроль (самоконтроль)* -это система наблюдений занимающегося.

Индивидуальный контроль включает наблюдение за состоянием организма, анализ объективных и субъективных показателей состояния организма под влиянием физических нагрузок. К объективным относятся показатели, получаемые в результате измерений и выражаемые количественно: антропометрические- рост, вес, окружность грудной клетки; функциональные- частота сердечных сокращений( пульс). *Субъективными* показателями являются: самочувствие, настроение, чувство усталости, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, нарушение сна и аппетита.

Определение объективных и субъективных показателей проводят утром(после сна), до и после очередного занятия, а также утром следующего дня. В первую очередь необходимо обращать внимание на характер ночного сна и на самочувствие после пробуждения.

*Сон*- своеобразный интегральный показатель физического состояния организма.

Правильная физическая нагрузка, нормальный образ жизни улучшают сон, делают его более глубоким и спокойным.

*Самочувствие* отражает общее состояние всего организма и, главным образом, состояние центральной нервной системы. Самочувствие оценивается как хорошее, удовлетворительное или плохое. При регулярных и методически правильных занятиях физическими упражнениями самочувствие бывает хорошим: отмечается ощущение бодрости, энергии, жизнерадостности. Если занимающийся физическими упражнениями перегружает себя или строит занятия без учета условий труда, быта, состояния здоровья и многих других факторов, то у него отмечаются плохое самочувствие, утомление, отсутствие желания тренироваться, пониженная работоспособность.

Результаты индивидуального контроля за состоянием организма фиксируют в *дневнике самонаблюдения*. Все записи необходимо датировать. По дневнику можно проследить :

-изменения функционального состояния организма;

-динамику показателей физического развития(антропометрические данные);

-динамику развития физических качеств.

Дневник самонаблюдения помогает оптимизировать занятия физическими упражнениями и следить за своим здоровьем.

*Приложение № 9*

**Дневник самонаблюдения**

Физическое состояние*.* Фиксируется: самочувствие и настроение, аппетит, характер сна и его продолжительность, болевые ощущения; определяются: работоспособность, отношение к занятиям физическими упражнениями. Состояние организма оценивается по пятибалльной шкале.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Аппетит | Сон | Само  чувствие | Болевые ощущения | Перено  симость нагрузки | Работоспо  собность | Отно  шение  к занятиям |
| 1 | Повы  шенный | Спокойный, крепкий | Хорошее | Нет | Хорошая | Высокая | С удовольст  вием |
| 2 | Нормаль  ный | Без пробуж  дений | Удовлет  ворительное | Немного болят мышцы | Удовлет  ворительная | Хорошая | Есть желание |
| 3 | Пони  женный | Трудно засыпать | Вялость, усталость | Немного тошнит | Плохая | Удовлет  ворительная | Безраз  лично |
| 4 | Есть не хочется | Бессонница | Плохое | Боли в подреберье | Очень плохая | Низкая | Нет желания |
| 5 | Отвращение к пище | \_ | Недо  могание | Голово  кружение, боль в груди  (сердце) | \_ | Хватило сил только на разминку | Хочу бросить |

Функциональное состояние организма*.* Фиксируется: частота пульса, частота дыхания в 1 мин и артериальное давление (до и после занятия физическими упражнениями); результаты функциональных проб- ортостатической и клиностатической, с приседаниями, с подскоками, Штанге и др.

Занятия физическими упражнениями. Кратко описывается содержание занятий (с указанием нагрузки).

*Приложение № 10*

**Протокол врачебно-педагогического наблюдения**

**от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_200 г.**

Мною\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, проведено наблюдение

на занятии физической культурой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группы\_\_\_\_\_\_\_\_чел., место

проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_под руководством преподавателя(учите-

ля),\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В результате проведенного наблюдения выявлено следующее:

1. Подготовка к занятиям
2. Соответствие спортивной одежды\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Соответствие спортивного оборудования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Условия, в которых проходили занятия
5. Соответствие места занятий количеству занимающихся и характеру занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Санитарно-гигиеническое состояние зала:

а) имеется ли сырость или сухость воздуха\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б) температура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

в) освещенность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Наблюдение во время занятий

1. Занятия начались\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,окончились\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Наличие планов-занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Дисциплина\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Наблюдает ли преподаватель за дыханием детей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Наблюдает ли преподаватель за осанкой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Проводится ли профилактика плоскостопия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Признаки утомления (у кого, и признак)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Как занимающийся оценивает нагрузку(достаточная, недостаточная, чрезмерная)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Определение моторной плотности урока\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Физиологическая кривая.

IV. Дополнительные замечания

V.Выводы

Подписи: Педагог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Медицинский работник

**Методическое**

**обеспечение программы**

Занятие проводится исходя из допустимой нагрузки для школьников, отнесенных к специальной медицинской группе. Подбираются упражнения с учетом их локального влияния на развитие отдельных органов и систем организма. Ведущий принцип в работе с учащимися СМГ – дифференцированный подход, дозирование нагрузок и индивидуальных особенностей.

Программа «физическое воспитание учащихся отнесенных к специальной медицинской группе» разработана на основе программы по А.П Матвеева «Физическая культура начальные классы».

**Список**

**используемой литературы**

1. Физическое воспитание учащихся, отнесенных к специальной

медицинской группе: Программа для учителей физической культуры

(Институт повышения квалификации и переподготовки работников

образования Курганской области).

2. Боломов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-

Развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления,

организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.

3. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе:

Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей

групп продленного дня, педагогов дополнительного образования и

родителей. Серия «Игровые технологии» - М.: ТЦ Сфера, 2004.

4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.

1-4 классы. М.: «ВАКО». 2004.

5. М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова. Занятия физической культурой

со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе – М.:

Просвещение, 1988.

6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А Физическая культура. Безопасность уроков, соревнованийи подходов: Метод. Пособие.-М.: изд-во НЦ ЭНАС, 2003.

**7.** А.Н Каинов. И.Ю. Шалаева. Физическая культура «Система работы с учащимися специальных медицинских групп. Рекомендации, планирование, программы» 2009 г.

**8.** Р.А. Нурмухаметова, Т. В. Филиппова. «Методические рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми школьного возраста при нарушениях осанки и сколиозе». 1994.

**9.** Э. Г. Булич. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Москва, 1996.

**10.** В. С. Новиков, Р.А. Дмуховский. Факультет здоровья. 1987.

**11.** В. С. Рыжкова. Физическая культура девушки. 1991.

**12.** В. Н. Касаткина, Л. А. Шеплягина. Здоровье. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ПРОГРАММОЙ**

Планирование программного содержания целесообразно начинать с освоения учащимися учебного материала из подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», входящего в раздел «Физическое совершенствование». Освоение этого материала осуществляется учащимися на основе положений индивидуального подхода с ориентацией на достижение некоего общего для всех школьников (или группы школьников) уровня показателей функционального состояния организма, двигательной и физической подготовленности. При использовании данной ориентации объективно складываются условия, когда, с одной стороны, становится возможным постепенное введение в педагогический процесс программного материала из подраздела «Физическая подготовка», а с другой — «перевод» самого педагогического процесса на методику дифференцированного подхода. В результате этого осуществляется распределение учащихся по учебным группам в соответствии с показателями функционального состояния их организма и физической подготовленности. В то же время эти же показатели, их положительное улучшение используются в качестве оснований перевода учащихся из одной группы в другую. При этом освоение программного материала из подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» сохраняет свою индивидуализированную ориентацию, но в целостном педагогическом процессе он уже не выступает как «основной», а все больше исполняет роль корригирующего, специализированного учебного материала.

Подобная поэтапность освоения учащимися учебного материала (от индивидуализированного содержания к дифференцированному) согласуется с содержанием требований к качеству его освоения, кото­рые отработаны по преимуществу на материале подраздела \* Оздоровительная и корригирующая гимнастика». Последнее дает основание учителю объективно оценивать успешность деятельности учащихся на уроках физической культуры и проводить их аттестацию по каждому году обучения.

Согласно настоящей программе в 1 классе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения жизненно важных навыков в беге, ходьбе и прыжках, лазаний и ползании. Разучивают комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, утренней зарядки и физкультминуток, а также упражнения на развитие физических качеств. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися подвижных игр и навыков в самостоятельной их организации и проведении.

Во 2 классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий из гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики и элементов спортивных игр. Однако при этом сохраняется в достаточно большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках и т. п.

В 3 классе увеличивается удельный вес в освоении ими физических упражнений относительно повышенной координационной сложности как из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжных гонок, футбола, волейбола и баскетбола), так и прикладных физических упражнений (в равновесии, преодолении препятствий и т. п.).

На завершающем этапе начального образования, в 4 классе, содержание обучения еще более усложняется. Это усложнение проявляется прежде всего в том, что школьникам предлагается осваивать уже не отдельные упражнения, движения и действия, а относительно сложные фрагменты (связки и комбинации) двигательной деятельности.

В целостном педагогическом процессе обучение программному материалу практических разделов сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности. Учебные знания ориентируются на создание объективных представлений о существе дидактического материала, который осваивается учащимися в динамике от 1 к 4 классу. Среди этих учебных знаний программой предлагается рассмотреть вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере освоения этих знаний в динамике учебного содержания со 2—3 класса увеличивается объем знаний, касающийся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения), характеристики форм занятий физической культурой.

В свою очередь, в разделе программы «Способы деятельности» предусматривается обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за физическим развитием и физической подготовленностью, оказанию первой медицинской помощи при легких травмах. Обучение этим умениям соотносится относительно строго с освоением школьниками соответствующего содержания практических разделов и раздела учебных знаний. Среди вопросов организации занятий физической культурой, которые приходится решать учителям физической культуры, всегда возникает вопрос о распределении учащихся по учебным группам в соответствии с показаниями их здоровья. При решении этого вопроса учителю необходимо ориентироваться на то, что специальные медицинские группы комплектуются врачом, который в зависимости от показании здоровья учащихся регламен­тирует (регулирует) доступность освоения ими тех или иных тем и разделов программы. Вместе с учителем и методистом лечебной физической культуры врач, исходя из индивидуальных медицинских показаний каждого учащегося, назначает соответствующие упражнения по лечебной физической культуре, которые дополнительно включаются в подраздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика». Вследствие включения в содержание образования дополнительного учебного материала учитель осуществляет коррекцию соответствующих требований к уровню подготовки учащихся в части требований «уметь» и «демонстрировать» и по успешности их выполнения производит аттестацию как по годам обучения, так и за целый этап начального образования.