

Рабочая программа внеурочной деятельности

СМГ

2023 – 2024

Рабочая программа

Рабочая программа составлена на основе: п. 22 ст. 2; ч. 1,5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями от 31.12.2015 года);

п. 18.2.2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897, с изменениями от 31.12.2016 года);

Письма Министерства образования и науки РФ «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования» (от 19.04.2011 № 03-255);

Основной образовательной программы основного общего образования школы;

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (утверждён Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1015).

Рабочая программа разработана для учащихся специальной группы здоровья подгруппы «А» с целью обеспечения дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры, организации занятий, отличающиеся от занятий для учащихся основной группы здоровья, требованиями к уровню освоения учебного материала, объёмом и структурой физической нагрузки.

Программа разработана на основе Примерной программы по предмету «Физическая культура» под редакцией Матвеева с учетом требований Сан ПиН, методических рекомендаций по организации занятий в спецмедгруппах Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 г. N МД-583/19.

«Программа по физической культуре для учащихся в СМГ» предназначена для проведения специально организованных занятий с учащимися гимназии, по состоянию здоровья отнесённых к специальной медицинской группе. К занятиям в СМГ допускаются только учащиеся подгруппы «А» (оздоровительной группы), к которой относят учащихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

Занятия в специально-медицинской группе проводятся 1 раза в неделю по одному академическому часу (40 мин.), 35 часов в год. Объем нагрузки соответствует возрастным особенностям.

Кроме занятий в специально-медицинской группе, занимающимся рекомендуется выполнять индивидуальные задания учителя для

совершенствования отдельных элементов техники и физической подготовки.

Объем и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития и уровня здоровья.

Основные задачи физического воспитания учащихся специальных медицинских групп

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
2. Улучшение показателей физического развития.
3. Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
5. Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма.
6. Воспитание волевых качеств, а также воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой
 - обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок;
 - овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма учащегося, с учётом имеющегося у него заболевания.

Методические рекомендации по организации специальных медицинских групп

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

Учебные занятия планируются с учетом противопоказаний к выполнению некоторых упражнений, а также с учетом признаков утомления.

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

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка	Степень выраженности утомления		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное	Значительное покраснение лица, выражение напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость (выделение соли на коже, майке)
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

Организация учебного процесса

Занятия в в СМГ строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий. Занятие состоит из четырёх частей.

Вводная часть (3-4 минуты).

Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10-15 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 (15-20 минут).

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 (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.

Методы и формы проведения урока

Проведение уроков в специальной медицинской группе проходят различными **способами**: игровая форма проведения урока – когда урок проводится способом игры; поточный способ – непрерывность выполнения комплекса упражнений, т.е. без пауз и остановок; раздельный способ проведения – внешним признаком является пауза для объяснения между отдельными упражнениями комплекса; круговой способ;

Для развития физических качеств ОРУ осуществляются различными **методами**:

- метод повторных усилий;
- метод больших усилий;
- метод динамических усилий;
- метод изометрических усилий;
- метод пассивных движений;
- комбинированный метод.

Все эти методы применяются к отдельным комплексам в зависимости от поставленных задач и целей урока.

Помимо традиционных ОРУ на уроках по физической культуре в специальной медицинской группе применяются различные методики нетрадиционных видов гимнастики и элементы видов спорта. К таким видам можно отнести ритмическую гимнастику, стретчинг (методика развития гибкости и статических упражнений, дыхательную гимнастику. Уроки дают определенную нагрузку на формирование правильной осанки у учащихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, придает уроку эмоциональную окраску, даст определенные знания и умения в использовании этих средств в самостоятельных занятиях, профилактике болезней и улучшении здоровья после окончания школы.

Методы и приемы на занятиях в специальной-медицинской группе:

- **словесный метод** – слово педагога помогает понять содержание материала в полной мере, пробуждает воображение, способствует проявлению творческой активности. Объяснение, пояснение, беседа;
- **метод практической деятельности** – конкретная деятельность школьников рассматривается как целенаправленное воспитание и обучение в систематических упражнениях;
- **игровой метод**.

Дают возможность понять нужность двигательного режима на правильный и здоровый образ жизни; формируют привычку самостоятельного применения физических упражнений в повседневной жизни; это возможность научиться правильно выполнять и дозировать

получаемую нагрузку на уроках; а также формируют устойчивый интерес к физической культуре.

Требования к метапредметным результатам

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

2) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Обязательные требования по отдельным видам спорта:

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.

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 учащиеся осваивают правила самоконтроля, им рекомендуется вести дневник самоконтроля.

Занятия в СМГ проводятся под регулярным медицинским наблюдением.

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 физической подготовленности учащихся проводится два раза в год: в сентябре-октябре и в апреле-мае. Кроме оценок за физическую подготовленность, ставится оценка за «освоение знаний и двигательных умений».

Оценивание и итоговая аттестация учащихся специальной медицинской группы "А".

Важной стороной учебно-воспитательного процесса учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности учащихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к учащимся.

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе "А", допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала, необходимо оценивать успехи учащегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена учащемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства учащегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре учащимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

В соответствии с рекомендациями медицинские группы скомплектованы по классам: I – IV – младшая группа, V – VIII - средняя, IX – XI - старшая.

	Виды программного материала	Возрастные группы		
		младшая	средняя	старшая
I	Теоретический раздел	4	4	4
II	Практический раздел			
1.	Гимнастические упражнения	4	6	6
2.	Легкоатлетические упражнения	5	5	5
3.	Лыжная подготовка	4		
4.	Баскетбол	4	5	5
5.	Волейбол	4	4	4
6.	ЛФК	10	11	11
7.	Развитие двигательных способностей	В процессе уроков		
	ИТОГО:	35	35	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Младшая возрастная группа

I. Теоретический раздел:

Основы знаний о физической культуре

Понятие физической культуры личности и её связь с культурой общества. Возникновение занятий физическими упражнениями. Физическая культура в странах Древнего Востока, Древней Греции и Рима. Первые Олимпийские Игры.

Способы самостоятельного измерения ЧСС. Спортивные сооружения, оборудование, инвентарь для занятий физическими упражнениями. Правила подготовки мест для занятий физическими упражнениями. Выбор спортивной одежды, инвентаря и гигиенические требования к ним. Безопасность при занятиях физическими упражнениями, бытовой и уличный травматизм.

II. Практический раздел:

Развитие двигательных способностей.

Гимнастика.

1. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Размыкание приставными шагами влево, вправо.

2. Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений с предметами и без предметов. Упражнения для осанки, упражнения для укрепления брюшного пресса и мышц спины. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Упражнения на дыхание и расслабление мышц.

3. Висы и упоры. Вис присев, вис лёжа, вис на нижней жерди, подтягивание из вися лёжа, вис прогнувшись (используя перекладину, брус, бревно, скамейку, гимнастическую стенку).

4. Упражнения в равновесии. Ходьба на носках, приставными шагами, выпадами. Повороты на носках на 180. Приседания. Равновесие на одной ноге. Соскок и мягкое приземление (перевёрнутая скамейка, низкое бревно).

5. Акробатика. Кувырок вперёд, назад, «мост» из положения лёжа, стойка на лопатках.

6. Лазание и перелезание по гимнастической стенке, через препятствие, по канату.

Комбинации из ранее изученных упражнений.

Лёгкая атлетика.

Бег по прямой. Равномерный бег 4 мин. Беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, многоскоки, семенящий бег). Низкий старт. Высокий старт. Челночный бег 3x10 м. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину, способом согнув ноги. Прыжок в длину с

места. Метание малого мяча с места способом из-за спины через плечо на дальность, в цель.

Спортивные игры.

Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановки двумя шагами и прыжком. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча правой, левой рукой. Броски в кольцо.

Волейбол. Упражнения без мяча. Стойка волейболиста. Передвижения и перемещения по площадке.

Упражнения с мячом. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча в парах на месте и после перемещения.

Лыжная подготовка.

Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в основной стойке, высокой стойке. Подъём наискось «полуёлочкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Средняя возрастная группа

I. Теоретический раздел:

основы знаний о физической культуре

Двигательный режим как условие формирования физической культуры личности. Составные элементы двигательного режима. Роль физических упражнений в формировании осанки и скелетной мускулатуры. Режим нагрузок и отдыха: контроль и самоконтроль за физической нагрузкой.

Деление физических упражнений на развитие физических способностей: выносливости, скоростно-силовых, координации движений, быстроты реакции, ловкости, гибкости. Рациональное питание.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями, на соревнованиях и спортивных играх.

II. Практический раздел:

развитие двигательных способностей.

Гимнастика.

1. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две, три. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Изменение скорости движения по команде «Шире шаг!», «Короче шаг!». Соблюдение дистанции.

2. Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений с предметами, без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Упражнения в различных исходных положениях – сидя, лёжа, стоя. Специальные упражнения в зависимости от заболевания. Упражнения в парах.

3. Висы и упоры. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком на

нижнюю жердь; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Передвижение в висте.

4. Упражнения в равновесии. Ходьба с грузом на голове по линии, канату, гимнастической скамейке, низкому бревну. Разновидности ходьбы. Повороты на носках в полуприседе. Пробежка. Соскок прогнувшись и мягкое приземление со страховкой.

5. Акробатика. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Кувырок назад в «полушпагат». Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью.

6. Лазание по канату в два приёма.

7. Ходьба, в чередовании с лёгким бегом. Ходьба с выполнением упражнений в движении. Ходьба с изменением направления и скорости движения по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий (скамейки, мячи, гимнастические палки).

Лёгкая атлетика.

Медленный бег до 5 минут. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину, способом согнув ноги. Отталкивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 8 м, на дальность с 4-5 шагов разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в шаге, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча после ведения. Учебная игра.

Волейбол. Перемещения приставными шагами вправо, влево. Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с расстояния 3-4 м через сетку.

Старшая возрастная группа

I. Теоретический раздел:

основы знаний о физической культуре

Двигательный режим как условие формирования физической культуры личности. Составные элементы двигательного режима. Роль физических упражнений в формировании осанки и скелетной мускулатуры. Режим нагрузок и отдыха: контроль и самоконтроль за физической нагрузкой.

Деление физических упражнений на развитие физических способностей: выносливости, скоростно-силовых, координации движений, быстроты реакции, ловкости, гибкости. Рациональное питание.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями, на соревнованиях и спортивных играх.

II. Практический раздел:

развитие двигательных способностей.

Гимнастика.

1. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две, три. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Изменение скорости движения по команде «Шире шаг!», «Короче шаг!». Соблюдение дистанции.

2. Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений с предметами, без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Упражнения в различных исходных положениях – сидя, лёжа, стоя. Специальные упражнения в зависимости от заболевания. Упражнения в парах.

3. Висы и упоры. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком на нижнюю жердь; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Передвижение в виси.

4. Упражнения в равновесии. Ходьба с грузом на голове по линии, канату, гимнастической скамейке, низкому бревну. Разновидности ходьбы. Повороты на носках в полуприседе. Пробежка. Соскок прогнувшись и мягкое приземление со страховкой.

5. Акробатика. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Кувырок назад в «полушпагат». Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью.

6. Лазание по канату в два приёма.

7. Ходьба, в чередовании с лёгким бегом. Ходьба с выполнением упражнений в движении. Ходьба с изменением направления и скорости движения по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий (скамейки, мячи, гимнастические палки).

Лёгкая атлетика.

Медленный бег до 5 минут. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину, способом согнув ноги. Отталкивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 8 м, на дальность с 4-5 шагов разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в шаге, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча после ведения. Учебная игра.

Волейбол. Перемещения приставными шагами вправо, влево. Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с расстояния 3-4 м через сетку.

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 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 вперед, 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 – скользая по полу, развести ноги врозь шире плеч. Сч. 3-4 – скользая 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, скользая по полу.
7. Лёжа на	Поднимая руки вверх, потя-		Вдох через нос,

спине, руки вдоль туловища.	нуть их и сделать глубокий вдох. Медленно опуская руки, сделать медленный выдох.	6-8 раз	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 индивидуальный.

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 сжатии – 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 для учащихся 15-17 лет

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.

– 20 –

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.

Определение уровня физической подготовленности мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Прыжок в длину с места, см	7	130	117 - 129	104 - 116	88 - 103	87
		8	145	132 - 144	119 - 131	103 - 118	102
		9	158	145 - 157	132 - 144	116 - 131	115
		10	166	153 - 165	141 - 152	124 - 140	123
		11	177	164 - 176	151 - 163	135 - 150	134
		12	187	174 - 186	161 - 173	145 - 160	144
		13	198	185 - 197	172 - 184	156 - 171	155
		14	208	195 - 207	182 - 194	166 - 181	165
		15	217	204 - 216	191 - 203	175 - 190	174
		16	228	215 - 227	202 - 214	186 - 201	185
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин., м	7	1000	900	800	700	600
		8	1050	950	850	750	650
		9	1100	1000	900	800	700
		10	1150	1050	950	850	750
		11	1200	1100	1000	900	800
		12	1250	1150	1050	950	850
		13	1300	1200	1100	1000	900
		14	1350	1250	1150	1050	950
		15	1400	1300	1200	1100	1000
		16	1450	1350	1250	1150	1050
3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	30	25	20	15	10
		8	31	26	21	16	11
		9	33	28	23	18	13
		10	34	29	24	19	14
		11	36	31	26	21	16
		12	37	32	27	22	17
		13	39	34	29	24	19
		14	40	35	30	25	20
		15	42	37	32	27	22
		16	43	38	33	28	23
17	45	40	35	30	25		

Определение уровня физической подготовленности девочек

N п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Прыжок в длину с места, см	7	123	111 - 122	99 - 110	85 - 98	84
		8	132	119 - 131	106 - 118	90 - 105	89
		9	140	127 - 139	114 - 126	98 - 113	97
		10	157	142 - 156	127 - 141	108 - 126	107
		11	164	150 - 163	136 - 149	119 - 135	118
		12	168	155 - 167	142 - 154	126 - 141	125
		13	176	165 - 175	154 - 164	139 - 153	138
		14	188	174 - 187	160 - 173	144 - 159	143
		15	194	180 - 193	166 - 179	150 - 165	149
		16	198	184 - 197	174 - 183	160 - 173	159
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин., м	7	900	800	700	600	500
		8	950	850	750	650	550
		9	1000	900	800	700	600
		10	1050	950	850	750	650
		11	1100	1000	900	800	700
		12	1150	1050	950	850	750
		13	1200	1100	1000	900	800
		14	1250	1150	1050	950	850
		15	1300	1200	1100	1000	900
		16	1350	1250	1150	1050	950
3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	25	20	15	10	5
		8	26	21	16	11	6
		9	28	23	18	13	8
		10	29	24	19	14	9
		11	31	26	21	16	11
		12	32	27	22	17	12
		13	34	29	24	19	14
		14	35	30	25	20	15
		15	37	32	27	22	17
		16	38	33	28	23	18
17	40	35	30	25	20		

Литература

1. Р.А. Нурмухаметова, Т. В. Филиппова. «Методические рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми школьного возраста при нарушениях осанки и сколиозе». 1994.
2. Э. Г. Булич. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Москва, 1996.
3. В. С. Новиков, Р.А. Дмуховский. Факультет здоровья. 1987.
4. В. С. Рыжкова. Физическая культура девушки. 1991.
5. Т. С. Одноралова. Профилактика близорукости школьников. 1984.
6. Р. К. Шагиахметова. Организация и проведение занятий с учащимися с сердечно-сосудистой патологией. 1977.
7. В. Н. Касаткина, Л. А. Шеплягина. Здоровье. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.
8. Республиканский центр медицинской профилактики министерства здравоохранения РТ. Методические рекомендации по использованию лечебной физкультуры в занятиях СМГ. Казань, 1998.
9. Методические рекомендации по анализу и учёту эффективности лечения в практической работе по ЛФК. Казань, 1992.
10. В. К. Велитченко. Физкультура для ослабленных детей. 1989.
11. П. К. Петров. Гимнастика в школе. 1996.
12. Л.Н. Коданёва., М.А. Шуть. Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе М.: АРКТИ 2006.
12. ПИСЬМО от 30 мая 2012 г. N МД-583/19 о МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЯХ "МЕДИКОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧАЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ"

