

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования и науки Самарской области

Северо-Восточного управления

ГБОУ СОШ с. Русский Байтуган

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО Руководитель

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ с. Русский
Байтуган

Пупкова Н.Н.

Пупкова Н.Н.

Гордеева В.А.

Протокол №1
от «24» августа 2023 г.

«24» августа 2023 г.

Приказ №18-од
от «24» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ «А»

5-9 классов на 2023-2024 учебный год

Русский Байтуган 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данные официальной статистики свидетельствуют о том, что число обучающихся, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, и поэтому отнесенных к специальной медицинской группе, постоянно увеличивается.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, за последние годы отмечено увеличение числа обучающихся, имеющих несколько диагнозов.

Высокая частота диагностирования патологий у обучающихся общеобразовательных учреждений требует осуществления на хорошем уровне коррекционно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья.

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Рабочая программа для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, подготовлена с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки учащихся школы по физической культуре.

Рабочая программа составлена на основе учебной программы:

Физическая культура 1 – 11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа.

Программа рассчитана на учащихся общеобразовательных классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам «А».

Структура и содержание учебной программы характеризуются преемственностью с программой для основной школы, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. В соответствии с этим в программе выделяются те же основные разделы в распределении учебного материала: «Основы знаний о физической культуре», «Способы

деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Следующий раздел «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и раскрывает основы её содержания и организации: планирование, регулирование и контроль. Этот раздел ориентирует деятельность учителя на развитие самостоятельности учащихся, привитие навыков и умений в выполнении комплексов упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, организации занятий оздоровительной направленности.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, комплексы ЛФК, а также упражнения по видам спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание и подвижные игры). В зависимости от медицинских показаний и функциональных возможностей организма, связанных в том числе и с периодом полового созревания, программой предусматривается возможность комбинировать учебный материал разных тематических разделов. При этом его планирование целесообразно начинать с освоения учащимися упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, т.е. упражнений, ориентированных на повышение функциональной активности систем организма, ослабленных болезнью. Затем осуществляют постепенное добавление упражнений общей физической подготовки и в первую очередь тех упражнений, которые дают возможность «подтянуть» физические качества, отстающие в своем возрастном развитии. Осуществляя планирование программного материала, необходимо отметить, что содержание подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» по своему предметному составу и функциональной направленности во многом обеспечивает уровень физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы, необходимый для освоения большинства новых упражнений и технических действий базовых видов спорта. Постепенное введение упражнений физической подготовки должно сочетаться с обязательным контролем функционального состояния организма школьников, их самочувствия и настроения.

В заключительном разделе «Требования к качеству освоения программного материала» представлены для каждой возрастной группы, но если тот или иной учащийся по медицинским показаниям не может их выполнить в текущем году, то эти требования (или те из них, которые не выполнены) могут быть перенесены на следующий учебный год.

Место предмета в учебном плане.

По учебному плану на прохождение учебного материала на 2023 – 2024 учебный год отводится в 5, 7-9 классах 102 часа по 3 часа в неделю, в 6 классе 68 часов по 2 часа в неделю.

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 5 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, комплексы ЛФК, утренней зарядки и физкультминуток, а также упражнения на развитие физических качеств. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися подвижных игр и навыков самостоятельной их организации и проведения.

В 6 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., а также разучивают комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, комплексы ЛФК.

В 7-8 классах в программном материале увеличивается удельный вес в освоении учащимися 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.). Разучивают комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, комплексы ЛФК.

На завершающем этапе начального образования, в 9 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. Разучивают комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, комплексы ЛФК.

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 5 к 9 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 в 5-9 классах 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 показания 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 основного образования.

Комплектование специальных медицинских групп «А».

Основным критерием для включения учащегося в специальную медицинскую группу является установление диагноза с обязательным указанием степени нарушения функций организма.

Однако, при комплектовании специальных медицинских групп врач-педиатр 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.

Посещение уроков специальных медицинских групп учениками обязательно.

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

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.

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 его напряжённое	Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость (выделение соли на коже, майке)
Характер дыхания	Несколько учащённое, ровное	Резко учащённое	Резко учащённое, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечёткие, 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 специальной медицинской группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к обучающимся, 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 (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.

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), оздоровительные и корригирующие упражнения, комплексы ЛФК (по заболеваниям). 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, 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. Кроме оценок за физическую подготовленность, ставится оценка за «освоение знаний и двигательных умений».

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А».

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- подготовка к выполнению нормативов ГТО.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
(по классам)
5, 7-9 классы (3 часа в неделю), 6 класс (2 часа в неделю)**

Разделы и темы программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Основы знаний о физической культуре	5	3	5	5	5
Способы деятельности	5	3	5	5	5
Физическое совершенствование:	92	62	92	92	92
- оздоровительная и корректирующая гимнастика, комплексы ЛФК	15	10	15	15	15
- общеразвивающие упражнения	7	2	7	7	7
- гимнастика с основами акробатики	15	10	15	15	15
- легкая атлетика	15	13	15	15	15
- лыжная подготовка	15	15	15	15	15
- спортивные игры	25	12	25	25	25
ИТОГО:	102	68	102	102	102

5 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.

Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Комплексы ЛФК.

Упражнения с предметами: ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой и обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.

Упражнения с небольшими набивными мячами: броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его на месте и с поворотом кругом; броски мяча с низу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.

ОРУ у гимнастической стенки: держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

ОРУ на гимнастической скамейке: сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.

Комплексы ЛФК. Комплексы для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, с предметами и без, с музыкальным сопровождением. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики: упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противоходом); с одновременным выполнением ОРУ (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы).

Упражнения в преодолении препятствий: ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45 градусов.

Упражнения в прыжках: одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед); напрыгивание на гимнастический козёл в ширину в упор, сто на коленях, спрыгивание из упора присев.

Упражнения на гимнастических снарядах: низкая перекладина (брусья) – смешанные висы стоя, лёжа, присев, с движением рук и ног (с отпусканьем левой правой руки, с поочередным отведением ног в стороны и назад, с разведением ног вперед-назад, в стороны, поочередным и одновременным сгибанием ног, подниманием ног, согнутых в коленях); низкое гимнастическое бревно – из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180 градусов, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком.

Лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход, повороты способом «полуплуг», подъёмы способами «ёлочкой», «лесенкой», торможение способом «плуг», передвижение на лыжах по

дистанции с равномерной скоростью (до 500 м.).

Лёгкая атлетика: равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с *разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.*

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, волейбол, футбол).

Комплексы ОРУ: комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, упражнения на развитие основных физических качеств, упражнения на профилактику нарушения осанки.

6 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре.

Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объём, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (ОРУ, активизирующие основные функции организма). Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т.д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки. Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т.п.). Измерение ЧСС во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Упражнения с небольшими набивными мячами: комплексы ОРУ с набивным мячом; перекачивание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте.

Упражнения на гимнастической стенке: лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами.

ОРУ на гимнастической скамейке: подтягивание туловища из положения лёжа вдоль на животе.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений по заболеваниям.

Гимнастика с основами акробатики: группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лёжа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперёд (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизованно оформленные ОРУ.

Упражнения в прыжках: прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперёд и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением; прыжок на гимнастического «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев (девочки); прыжок через гимнастического «козла» в ширину способом «ноги врозь» (мальчики).

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (девочки) –

передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге, в положении стойка – круговые движения руками, соскок; упражнения на низкой перекладине (мальчики) – из виса присев упор на руках с последующим разведением и сведением ног, соскок с опорой на руку; упражнения на брусьях (девочки) – упор на нижней жерди, с хватом за верхнюю жердь, седы продольно и поперек, переходы из одного седа в другой, соскок с опорой о нижнюю жердь; мальчики – размахивания в упоре, сед в упоре сзади, соскок с опорой о жердь.

Лыжная подготовка: подъём способом «ёлочка», прохождение тренировочных дистанций в спокойном темпе с чередованием ранее разученных лыжных ходов (дистанции до 500 м.), преодоление бугров и впадин.

Лёгкая атлетика: высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу).

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, футбол, волейбол).

Комплексы ОРУ: упражнения на избирательное развитие основных физических качеств, на профилактику нарушения осанки.

7 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре.

Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой. Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Занятия индивидуальной физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учётом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний).

Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств ТБ: гимнастических матов, скамеек, помещения для хранения инвентаря). Приёмы страховки и самостраховки при совершенствовании двигательных действий.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Упражнения с гимнастическим обручем: комплекс ОРУ, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

Упражнения с набивными мячами: из положения лёжа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями; броски набивного мяча от правого и левого плеча на дальность.

Упражнения на гимнастической стенке: из положения лёжа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед.

ОРУ на гимнастической скамейке: из упора лёжа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперёд.

Комплексы ЛФК: по заболеваниям.

Гимнастика с основами акробатики.

Комплексы упражнений на формирование телосложения: упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительными отягощениями (гантели, амортизаторы, тренажёры)

устройства).

Акробатические комбинации: разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперёд и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные ОРУ, выполняемые в положении стоя, сидя и лёжа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, полька, галопа).

Упражнения в прыжках: прыжок через гимнастический «козёл» в ширину, способом «согнув ноги» (девочки); прыжок через гимнастический «козёл» в длину, способом «ноги врозь» (мальчики).

Упражнения на гимнастических снарядах: комбинация на гимнастическом бревне, состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, ходьбе с полуприседанием на одной ноге, упоре присев и «полушпагате» (девочки); комбинация на гимнастической невысокой перекладине – подъём в упор с прыжка, перемах левой (правой) ногой вперёд, соскок махом назад (мальчики); упражнения на брусьях – махом одной ноги и толчком другой подъём переворотом в упор на нижней жерди (девочки); наскок в упор, размахивание в упоре, угол в упоре, соскок махом вперёд (мальчики).

Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход (тренировка в согласовании движений при переходе на другие, ранее изученные, способы ходьбы на лыжах); спуск с небольшого пологого склона в низкой стойке; преодоление трамплина до 50 – 80 см в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанции в режиме умеренной интенсивности с использованием ранее разученных способов передвижения на лыжах (мальчики – до 1,5 км; девочки – до 1 км).

Лёгкая атлетика: бег с равномерной скоростью (до 300 м.); подъём и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки – до 800 м).

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощённым правилам.

Комплексы ОРУ: на избирательное развитие основных физических качеств.

8 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре.

Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учётом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся). Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Индивидуализированные комплексы: общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

Оздоровительная аэробная гимнастика: композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

Корригирующие комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

Комплексы ЛФК: по заболеваниям.

Гимнастика с основами акробатики: акробатика – комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах – комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее изученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девушки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши); комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее освоенных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учётом индивидуальных возможностей) движения з вися присев толчком ног в упор на нижнюю жердь, из вися присев на нижней жерди толчком ног в упор на верхнюю жердь; комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее разученных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учётом индивидуальных возможностей) махи в упоре на руках, сед с опорой на руки и разведением ног (юноши).

Лыжная подготовка: преодоление крутых спусков в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций с чередованием ранее разученных лыжных ходов (юноши – 1 км; девушки – до 800 м).

Лёгкая атлетика: прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъем и спуски бегом по пологому склону).

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Комплексы ОРУ: на избирательное развитие основных физических качеств.

9 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре.

Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально – экологической среды. Понятие культуры здоровья и её воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Составление конспектов индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки) и физической подготовкой (на развитие силы, быстроты и выносливости), а также занятий по избранному виду спорта (изучение и совершенствование технических действий и приёмов). Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Композиции оздоровительной аэробной гимнастики, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

Корригирующие комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

Комплексы ЛФК: по заболеваниям.

Гимнастика с основами акробатики: акробатика – комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах – комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее изученные упражнения, танцевальные шаги; комбинация на

гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений; комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее освоенных упражнений с повышенной координационной сложностью.

Лёгкая атлетика: совершенствование индивидуальной техники в одном из ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки в длину и высоту, прикладно-ориентированная туристическая подготовка).

Лыжная подготовка: передвижение с равномерной скоростью по пересеченной местности с использованием освоенных способов ходьбы (юноши – до 1,5 км; девочки – до 1 км).

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Комплексы ОРУ: на избирательное развитие основных физических качеств.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

1. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина «Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1-11 кл.» - М.; Дрофа, 2022.
2. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина «Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений» - М.; Дрофа, 2022.
3. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. – М.
4. М. Д. Рипа; В. К. Велитченко; С. С. Волкова «Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе». – М.; Просвещение.
5. Примерные программы по дисциплине «Физическая культура» для начальной, основной и средней школы (А. П. Матвеев и др.).
6. Э. И. Ахудеев, С. С. Галеев «Уроки физической культуры в специальной медицинской группе». М.; Высшая школа.
7. Цилина, М. В. Особенности занятий физической культуры школьников с ослабленным здоровьем / М. В. Цилина. – Пенза.

8. «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И. Ляха, А.А. Зданевича - изд. 2-е Волгоград.: Учитель, 2022.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Известно, что дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой помогает при многих самых различных заболеваниях – от астмы до остеохондроза и заикания. В редких случаях имеются противопоказания, например, при отслоении сетчатки глаз и др.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой рекомендована врачами как первый шаг на пути к ЗОЖ, к хорошему самочувствию и профилактике человека от различных болезней, в том числе хронического характера.

При изучении гимнастики рекомендуют тренировать только вдох, при котором грудная клетка не раскрывается, а, наоборот, сжимается. Эту гимнастику можно делать стоя, сидя и даже лёжа. В гимнастике главное – это вдох. Вдох производится очень коротко и активно. Главное, как считала А.Н. Стрельникова, - это уметь «спрятать» дыхание. О выдохе думать не нужно, выдох должен выходить самопроизвольно.

Для профилактики занятия гимнастикой проводятся 1 раз в день по утрам вместо обычной зарядки или же вечером для снятия дневной усталости. При необходимости гимнастика выполняется 2 раза в день: утром и вечером до еды или через 2 часа после еды.

Основные правила при обучении дыхательной гимнастики:

- вдыхать резко, как короткий укол;
- выдыхать не надо, выдох сам выходит (без помощи) через рот, который должен быть слегка приоткрыт;
- дыхание делать по счёту, все вдохи и движения делаются в ритме строевого шага. Между упражнениями делается небольшая пауза – 3-4 сек. В норме за урок делается 1000-1200 вдохов.

Комплекс состоит из 8 упражнений. Вначале на каждое упражнение необходимо выполнить 96 вдохов, а далее увеличивать по необходимости. Необходимо делать 8 вдохов-движений, после чего отдых 3-4 сек. и вновь повторить цикл. Всего необходимо выполнить 12 циклов (по 8 вдохов-движений в каждом цикле).

1. Упражнение «Ладочки».

И.п. – о.с. Руки согнуты в локтях, ладони от себя. Действие: сжимая ладони в кулаки, - вдох. Сделать подряд 8 ритмичных вдохов носом, затем опустить руки, отдохнуть 3-4 сек. Это первый цикл. Теперь снова делать подряд 8 вдохов носом и снова отдых 3-4 сек. Всего необходимо выполнить 12 циклов по 8 вдохов-движений в каждом, и так во всех упражнениях.

2. Упражнение «Ушки».

И.п. – о.с. Резко покачивать головой, правое ухо идёт к правому плечу, левое ухо – к левому плечу, плечи неподвижны. На каждом покачивании – вдох.

3. Упражнение «Малый маятник».

И.п. – о.с. Наклоны головой вперёд-назад – вдох-выдох.

4. Упражнение «Кошка».

И.п. – о.с. Повороты вправо-влево, присесть, хватая воздух пальцами. Тяжесть тела переносится то на правую, то на левую ногу. При повороте – вдох в ритме шага.

5. Упражнение «Насос».

И.п. – о.с. Наклон, захватить воздух пальцами – вдох, выпрямиться (можно не до конца разгибаться) и снова наклон – вдох.

6. Упражнение «Обними плечи».

И.п. – согнув локти, руки скрестить, ладони положить на грудь. При движении левая рука обнимает правое плечо, а правая руку левую подмышку – вдох, далее правая рука обнимает левое плечо, а левая руку правую подмышку – вдох.

7. Упражнение «Большой маятник».

И.п. – о.с. Сочетание «Насоса» - «Обними плечи» и наоборот. Наклон – вдох, руки обнимают плечи – вдох.

8. Упражнение «Полуприседы».

И.п. – одна нога перед другой (нога, стоящая сзади, на носке). Присед с встречным движением рук – вдох.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой включена в Программу по физической культуре для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для 1-11 классов под редакцией А. П. Матвеева.

Приложение 2.

Самомассаж.

Вначале необходимо объяснить, что такое лимфатические узлы и где они располагаются., а также то, что массировать их нельзя, иначе от массажа и самомассажа только вред. То есть массирующие движения должны быть только по ходу лимфатических узлов.

Затем необходимо изучить следующие *правила самомассажа*:

- шею массируют от головы к плечевым суставам;
- поясницу массируют по направлению к спине;
- спину массируют от позвоночника в стороны и от таза вверх к шее;
- грудную клетку – от центра в стороны, ближе к подмышечным впадинам;
- ноги массируют от стоп до коленного сустава, до паха, не касаясь лимфатических узлов;
- руки массируют от кисти к локтю и далее от локтя к подмышечной впадине.

Приемы самомассажа:

Поглаживание – это прием, которым начинают и заканчивают процедуру. Оно выполняется ладонью или двумя, массирующие руки скользят по коже, но не сдвигают её. Поглаживание осуществляется прямолинейно или кругообразно. Поглаживанием начинается и заканчивается урок самомассажа.

Разминание – воздействие не должно быть совершенно безболезненным, но в то же время глубоким, чтобы повысить тонус мышц и улучшить кровообращение.

Вибрация – наиболее сложный приём самомассажа. Этот приём активизирует кровообращение и стимулирует обмен веществ. Вибрация выполняется фалангами одного или нескольких пальцев, одной или обеими руками.

Сочетание этих приёмов позволяет достичь наибольшего положительного эффекта. самомассаж делается чистыми и теплыми руками, с максимальным расслаблением мышц. Массаж не должен вызывать болезненных ощущений, но должно появляться ощущение тепла и расслабленности. Сначала массаж делают легко, мягко, затем постепенно увеличивают силу воздействия. Каждый приём массажа повторяется 3-6 раз. Общее время массажа не должно превышать 10 мин.

Приложение 3.

Рациональное дыхание.

При формировании рационального дыхания необходимо следовать программным требованиям, используя как средства дыхательные упражнения, потому что нарушение дыхания может сопровождаться нарушением кровообращения. И наоборот, нарушение кровообращения обычно сопровождается нарушением дыхания.

Обучать правильному дыханию вначале следует в статических положениях, а затем во время движения. При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомических положений, способствующих сжатию грудной клетки, надо делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения гимнастических упражнений, в частности в висах и упорах, необходимо использовать дыхательные упражнения. На занятиях следует широко использовать дыхательные упражнения с целью выработки глубокого дыхания, усиления выдоха,

а также упражнения в сочетании дыхания с различными движениями рук, ног, туловища, направленные на улучшение координации движений.

При незначительной мышечной нагрузке вдох всегда следует делать через нос, а выдох – через рот. Вдох через рот выполняется только в тех случаях, когда требуется быстро пропустить в лёгкие большое количество воздуха, т.е. при интенсивных физических нагрузках.

Каждое физическое упражнение должно выполняться свободно, без задержки дыхания. В тех случаях, когда она неизбежна, после окончания упражнений необходимо дать 2-3 дыхательных движения для восстановления дыхания.

В начале занятий необходимо выделить приёмы обучения различным типам дыхания: грудному, брюшному и особенно смешанному (полному) дыханию.

Начинать обучение рациональному дыханию надо с первых уроков, используя самые простые упражнения и задания: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях руками; дыхание во время приседаний и полуприседаний; дыхание при выполнении различных поворотов и наклонов туловища; дыхание во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями количества шагов и вдоха-выдоха. Одновременно включаются и дыхательные упражнения на координацию дыхательного акта с движениями конечностей и туловища (динамические дыхательные упражнения) с целью обучения свободному использованию того или иного типа дыхания (в зависимости от положения тела) и подчинения своей воле ритма и скорости дыхательных движений, чтобы впоследствии уметь связать их с любой физической работой.

Примерный комплекс дыхательных упражнений в статическом положении:

1. Медленный, глубокий вдох носом, затем медленный, полный выдох ртом (2 повтора). Между всеми дыхательными упражнениями 10-15 сек. обычное дыхание.
2. Медленный, глубокий вдох носом, затем быстрый выдох ртом (3 повтора).
3. Быстрый вдох ртом и медленный выдох носом (3 повтора).
4. Пять небольших резких вдохов носом с задержкой между вдохами на 1 с., затем медленный выдох ртом (3 повтора).
5. Глубокий вдох ртом, затем пять небольших резких выдохов носом с задержкой между выдохами на 1 с., остаточный воздух выдохнуть ртом (3 повтора).
6. Медленный, глубокий вдох носом, затем пауза и полный выдох ртом (2 повтора).

Приложение 4.

Упражнения на расслабление.

Упражнения на расслабление необходимы для восстановления организма. Для этого можно использовать следующие упражнения:

1. Стоя прямо, выполнить глубокий вдох с 3-5-секундной задержкой дыхания и одновременно напрячь отдельные мышцы или мышечные группы, затем выдох вместе с расслаблением мышц.
2. Стоя прямо, поднять руки вверх. Опускать расслабленные руки через стороны вниз, наклоняясь вперёд, и пассивно раскачивая, скрещивать руки перед собой.
3. Стоя прямо, поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на несколько секунд, затем расслабить кисти, одновременно «уронив» руки.
4. Стоя ровно, поднять руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.
5. Стоя прямо, поднять руки вверх (вдох). Потряхивая руками, опустить их вниз с наклоном туловища вперёд (глубокий выдох).
6. Стоя прямо, руки на поясе. Стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в сторону и внутрь. Сделать то же упражнение, сменив ногу.
7. Лёжа на спине, делая глубокий вдох, напрячь все мышцы тела, задержать на несколько секунд дыхание, затем сделать выдох и одновременно расслабить мышцы.
8. Лёжа на спине, руками обхватить согнутые в коленях ноги, выполнить раскачивание

вперед-назад.

9. Сидя, руки на коленях, расслабить все мышцы, затем напрячь, после чего начать последовательно расслаблять мышцы живота, спины, шеи, рук.

Также для расслабления и восстановления используют аутотренинг, который можно проводить сидя и ли лёжа, с использованием лёгкой, успокаивающей музыки, на фоне которой преподаватель говорит текст, направленный на релаксацию и отдых, используя воображение учащихся.

Преподаватель, к примеру, говорит так: «Мы успокаиваемся, наше тело лёгкое и ничего не весит, мы расслабляемся и закрываем глаза. Представьте себе, что мы находимся возле океана, где волны медленно накатывают на берег и стекают обратно в океан. Вокруг летают и кричат чайки, светит солнце и дует слабый тёплый ветер. По нашему телу разливается тепло, мы спокойны, нас охватывает истома и дремота. Наш организм работает чётко, дыхание ровное, сердце работает ритмично, голова становится светлой. Мы отдохнули и стали бодрыми, потянулись и с хорошим настроением открыли глаза и встали».

При выполнении упражнения необходимо ни о чем постороннем не думать и находиться в состоянии расслабленности примерно 10 минут. Того же эффекта может достичь учащийся, выполняя упражнение индивидуально.

Приложение 5.

Гимнастика для глаз по методике Э. С. Аветисова.

Методика Э. С. Аветисова очень полезна для детей школьного возраста. Она состоит из трёх групп упражнений.

Группа первая (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости).

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд.

Повторите 6-8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое упражнение 3-4 раза (с интервалами 7-10 сек.).

Упражнение 3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

Упражнение 4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 сек. Повторите 3-4 раза.

Упражнение 5. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуги и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам, верхних век и лба. Повторите 6-8 раз.

Группа вторая (для укрепления мышц).

Упражнение 1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы. Повторите 8-12 раз.

Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо-влево и обратно. Повторите 8-10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали – влево-вверх, вправо-вниз и обратно. (8-10 раз).

Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении. Повторите 4-6 раз.

Группа третья (для улучшения аккомодации).

В этой группе упражнения выполняются в положении стоя.

Упражнение 1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 сек., затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 см и через 3-5 сек. руку опустите. Повторите так 10-12 раз.

Упражнение 2. Обоими глазами смотрите 3-5 сек. на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться. (6-8 раз).

Упражнение 3. В течение 3-5 сек. смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 сек., а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз. Повторите

6-8 раз.

Упражнение 4. Его называют «Метка на стекле». Находясь в 30-35 см. от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 мм., затем вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите обоими глазами на эту метку 1-2 сек., затем переведите взор на намеченный объект в течение 1-2 сек., после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня – 5 мин., в остальные дни – 7 мин. Повторяйте систематически, с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом (2-3 раза в день).