

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Лесновский центр образования»
имени Героя Советского союза Н.А.Боброва

Утверждено директором школы

Приказ № 268 от 01.09.21г



Рабочая программа
по физической культуре

(для обучающихся специальной и подготовительной медицинской группы)
1-11 классов

Принята

Согласована зам. директора

на методическом объединении учителей

физической культуры, технологии и ОБЖ

Протокол № 1 от 28.08.2021г

Программу составил(а) учитель: Якимова О.А., Хренова Т.А.

2021 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе учебной программы:

Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И., Лях и А.А., Зданевича / Авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- 2-е изд.-Волгоград:Учитель, 2011.

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 СПМГ, 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.

Данная программа рассчитана на:

99 часов - 1 класс

102 часа - 2-11 классы

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений.

Основные принципы реализации программы:

- направленности на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых и режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;

- вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);

- дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;

- достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

2. Планируемые результаты освоение учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

Требования к уровню подготовки обучающихся в СПМГ, освоивших полный курс программы.

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

Знать/понимать:

-роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

-элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

-некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

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

о технике безопасности при выполнении упражнений;

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

о способах изменения направления и скорости передвижения;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

о правилах поведения на занятиях физической культурой;

о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий;

о технике выполнения физических упражнений;

о значении упражнения на развитие двигательных качеств;

о правилах судейства спортивных и подвижных игр;

о правилах самоконтроля за состоянием организма при выполнении физической нагрузки.

Уметь:

• выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

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

• выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;

• выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;

• выполнять комплексы дыхательных упражнений;

• выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;

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

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

• выполнять строевые упражнения;

•осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой в активный отдых и досуг.

Учебная дисциплина "Физическая культура" для учащихся СПМГ в качестве обязательного минимума включает теоретический, практический и контрольный учебные материалы.

По теоретической подготовке учащиеся должны знать средства, формы, методы, принципы физической культуры, научиться самоконтролю при занятиях физическими упражнениями. Получить знания и навыки по здоровому образу жизни, лечебной физкультуры, особенности занятия физическим упражнениями при различных заболеваниях.

Практические занятия направленные на общее укрепление организма, развитие всех основных двигательных качеств, на устранение функциональных отклонения, недостатков телосложения и физического развития, на ликвидацию остаточных явления после перенесенных заболеваний.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет результатов учебной деятельности учащихся.

Главным критерием итоговой оценки избрана посещаемость занятий. помимо нее выставляются оценки за теоретические знания, за верное выполнение заданий. В начале и в конце каждого года учащиеся проходят тестирование по определению индивидуального уровня физического развития. Учащиеся должны уметь осуществлять самоконтроль в процессе занятий физическим упражнениями, составлять комплексы утренней гимнастики, применять на практике методику лечебной физической культуры при своем заболевании.

Два раза в год учащиеся должны выполнять контрольные упражнения, но не нормативы обозначенные численным значением. Повышение результатов в тех или иных видах упражнения может служить критерием оценки успеваемости. В зависимости от характера заболевания, некоторые учащиеся контрольные упражнения выполняют по выбору

Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики индивидуальной физической подготовленности, прилежания и посещения занятий. Основной акцент должен быть направлен на динамику физических возможностей и стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены педагогом и сообщены родителям, выставляется положительная оценка. Положительная оценка должна быть выставлена и тем занимающимся, которые не показали положительной динамики в физическом развитии, но регулярно посещали занятия по физической культуре, старательно выполняли задания педагога, овладев доступными для него навыками, необходимыми знаниями в области физической культуры. В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускники общеобразовательных школ могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств

- гибкость – наклон туловища вперед из положения сидя (см);
- скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места (см); бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы в положении сидя (см); поднимание туловища из положения лежа на

животе (кол-во раз за 15 сек.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 сек.); приседания (кол-во раз за 30 сек.);

-*силовая выносливость* – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз);

-*общая выносливость* – медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (м);

-*координация движений, ловкость, быстрота* – броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (кол-во пойманных мячей в течение 30 сек.); прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во прыжков за 30 сек., в младших классах за 20 сек.).

Чтобы определить уровень физической подготовленности, обучающийся выполняет семь упражнений, характеризующих силовые способности мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость, быстроту.

3. Организационно-методическое руководство физическим воспитанием учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Необходимым условием для гармоничного развития учащегося является правильная организация физического воспитания, т.е. урока физкультуры. От правильности его проведения во многом зависит решение задач физического воспитания. Особого внимания требует организация физвоспитания детей и подростков, отнесенных к СПМГ. А эта проблема во многих школах до настоящего времени не решена. Таких детей нередко освобождают от занятий физкультурой, в то время как именно они в большей степени нуждаются в благотворном влиянии различных средств физической культуры. Организация и проведение занятий с детьми, отнесенными к СПМГ, намного сложнее, чем со здоровыми детьми и предъявляют директорам школ, педагогам и медицинским работникам большие требования. Это дети из разных классов, разного возраста, пола, страдающие различными заболеваниями и психологически не готовые к занятиям физкультурой. Комплектование СПМГ проводится врачом (фельдшером) с обязательным участием преподавателя физкультуры. Медицинский работник после медосмотра передает по фамильно списки учащихся с диагнозами и указанием медицинской группы руководителю учреждения в конце мая, чтобы у руководителя было время до 1 сентября на оформление приказа по организации занятий с детьми, отнесенными к СПМГ. Расписание занятий утверждается приказом. Занятия должны проводиться по специальному расписанию 2 раза в неделю по 40 минут. Занятие проводит учитель физкультуры, имеющий специальную подготовку. Комплектование СПМГ перед новым учебным годом осуществляется с учетом возраста, диагноза, показателей физической подготовленности, функционального состояния и выраженности патологического процесса.

Учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания:

- с заболеваниями внутренних органов, сердечнососудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
- с нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы;
- с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

Выделять следующие возрастные группы, не зависимо от заболевания:

от 7 до 10 лет – младшая;

от 11 до 13 лет – средняя;

от 14 и старше – старшая;

При малом количестве учащихся, группа формируется по наполняемости, независимо от заболевания и возраста.

Занятия с такими учащимися можно проводить:

- вместе с основной группой (но не желательно), но по другой специальной программе под

постоянным контролем педагога.

- в виде домашних заданий.

Наполняемость групп не менее 8 человек, но не более 15-20 человек. Если у школьных врачей возникает сомнения по определению медицинской группы, то назначается консультация врачей врачебно-физкультурного диспансера.

Особенности построения урока :

Занятия в специальной медицинской группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий. Учащиеся СПМГ, как правило, малоподвижны, стеснительны, не координированы, легко ранимы, боятся насмешек. Занятие состоит из четырёх частей и длится 30-40 мин.

Вводная часть (2-3 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10-12 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. Каждое упражнение повторяется сначала 4-5 раз, затем 6-8 раз (упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища.....). Имея индивидуальные карточки по заболеваниям, учащиеся самостоятельно выполняют упражнения .

Основная часть (12-15 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.

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, что предполагает:

- дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения упражнений;
- учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений;
- подсчет пульса на каждом уроке.

Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформлен, чтобы дети забыли о своих недугах и смогли бы реализовать свои физические возможности. Учащиеся СМПГ - от сдачи любых нормативов освобождаются.

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 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

Основные требования к уроку:

Необходимо учитывать следующее:

Для СПМГ занятия должны проводиться при частоте пульса 120-130 уд./мин. в начале четверти, а к концу первой четверти довести интенсивность физических нагрузок в основной части урока до 140-150 уд./мин. Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 уд./мин. самые оптимальные для кардио-респираторной системы и дают хороший тренирующий эффект. При планировании физической нагрузки, учителя должны учитывать, что при одних и тех же упражнениях, у девочек пульс на 5-10 уд./мин выше, чем у мальчиков. Такое существенное влияние на частоту пульса оказывает и эмоциональное напряжение " учащихся. Игровая форма проведения занятий, элементы соревнований увеличивают частоту пульса на 15-20 уд/мин. После окончания занятий пульс у основной части занимающихся за 5-10 мин. должен вернуться к исходным данным, а после 1-1,5 месяцев систематических занятий и ускорению восстановления (в норме 3-5 минут).

Особое внимание на занятии должны занимать общеразвивающие и специальные дыхательные упражнения. Дети, отнесенные к спецмедгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучение правильному дыханию - это очень важная и трудная задача.

Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры.

Обучение рациональному дыханию способствует:

- быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы;

- улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме;
- повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам;
- общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.

При небольшой нагрузке вдох следует проводить через нос, выдох через рот. Начинать обучение правильному дыханию надо с первых уроков, при самых простых упражнениях в заданиях, вдох через нос и выдох через рот: вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях рук: дыхание при приседании, наклонов туловища, дыхание во время ходьбы в различных темпах с различными сочетаниями количества шагов, вдоха- выдоха, например: на 3 шага - вдох, на 3 – выдох, на 4 шага - вдох, на 4 - выдох. Обращать внимание на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох. Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений может быть: 1:1; 1:2; 1:3; 1:4..... При выполнении физических упражнений не следует задерживать дыхание. Необходимо научить учеников дышать через нос, глубоко, ровно, сочетая вдох и выдох с движением. Особое внимание уделяется выдоху, надо научить делать выдох наиболее полно и по возможности до конца. После относительно трудного упражнения обязательно делается пауза, во время которой следует медленно ходить, стараясь дышать глубоко, ритмично. Необходимо обучить детей грудному, диафрагмальному и смешанному типу дыханий. Приступая к занятиям, учитель должен помнить, что уроки необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, а при возможности - на открытом воздухе. В процессе урока необходимо делать 2-3 паузы по 1-2 минуте для отдыха, лучше отдыхать лежа или сидя. Следует научить детей полному расслаблению мышц. Все движения выполняются спокойно, плавно, без лишнего напряжения. Переходить из одного исходного положения в другое, учащиеся должны не спеша, избегая резких движений.

Воспитание правильной осанки, является одной из основных задач программы физвоспитания. Необходимо приучить детей правильно ходить, стоять, сидеть. Уроки должны включать не менее 10-12 упражнений для мышц плечевого пояса, спины и живота, способствующих формированию крепкого "мышечного корсета", применяя принцип "рассеянности" нагрузки на различные группы мышц. Учитель должен обращать внимание на положение головы, работу рук, туловища, ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки. Правильная осанка обеспечивает правильную работу опорно-двигательного аппарата, внутренних органов. *Индивидуальный подход* к занимающимся на основе учета состояния здоровья, реакции организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психических особенностей нервной деятельности. В СПМГ могут быть учащиеся различного возраста с разными отклонениями в состоянии здоровья и различным уровнем физической подготовки. Очень трудно в этом случае подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех учащихся. Эту задачу педагог должен решать за счет наиболее правильного построения занимающихся, дифференцированного подбора исходных положений, амплитуды движения, дозировки, усложнения или упрощения упражнений и т.д.

Например, построение на таких уроках проводится не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге - более подготовленные дети, на левом - менее. Это позволяет дать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей (например, учащиеся на правом фланге продолжают приседания, а на левом - отдыхают). Перед каждым уроком определяют пульс, учащиеся с пульсом выше 90 уд/мин., ставят на левый фланг. При проведении эстафет, более подготовленные стоят в начале шеренги (они начинают и заканчивают эстафету). Результат занятий во многом зависит от такта, наблюдательности преподавателя, его умения определить нагрузку и ход развертывания кривой нагрузки урока. Влияние физической нагрузки каждого урока на организм определяется по данным пульса, наличию субъективных данных, иногда артериального давления. Осторожное и постепенное увеличение физической нагрузки, как на каждом занятии, так и на протяжении всего периода лечения. Постепенность достигается переходом от простого к сложному, и от знакомого к незнакомому.

Дозирование нагрузок проводится:

- по выбору исходного положения
- количеству повторов
- активности выполнения
- темпу
- амплитуде движения
- сложности выполнения
- наличие эмоционального фактора
- количеству дыхательных упражнений
- использование предметов, тренажеров

Большое значение при занятиях со СПМГ имеет систематическая информация об улучшении состояния здоровья занимающихся по данным дневников самонаблюдения, медосмотров, а также проведение тестов физической подготовленности в определенных упражнениях, когда на конкретных примерах замечен рост результатов. Это побуждает к дальнейшим активным занятиям.

Доступность физических упражнений имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Преодоление трудностей должно стимулировать непрерывное повышение функциональных способностей и физической подготовки. При обучении в специальной группе с первых занятий по физвоспитанию следует добиваться правильного усвоения основных упражнений и особенно правильного сочетания движений с дыханием. Поэтому темп урока в первые занятия медленный. Успешность обучения зависит от частоты повторений (не менее 3-4 раз) и качества выполнения того или иного упражнения. Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформленным. Необходимо, чтобы эти дети забыли о своих недугах, уроки в СПМГ были уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения. Можно в уроки включать подвижные игры, элементы танцев, аэробики. Желательно уроки проводить под музыкальное сопровождение. Специально подобранная музыка положительно стимулирует физиологические процессы в центральной нервной системе и создает положительный эмоциональный настрой. Эффективность физического воспитания в специальных медицинских группах зависит от систематических занятий (3-5 раз в неделю), адекватности нагрузок, сочетания физических нагрузок с закаливанием, диетой и другими методами. В течение всего урока педагог контролирует общее состояние учащихся: по внешнему виду, пульсу, дыханию.

Главным признаком утомления являются понижение работоспособности в результате физических упражнений. Внешне это проявляется в ослаблении внимания, рассеянности, заметных нарушениях правильного выполнения упражнений. Движения становятся менее точными, вялыми, неуверенными, ухудшается двигательная координация, появляются жалобы на общее недомогание, головную боль, бледность кожных покровов и слизистых оболочек. *Педагогу надо помнить, что внешние признаки утомления выявляются уже тогда, когда они значительно выражены, т.е. субъективные жалобы обычно запаздывают из-за эмоционального подъема и возбуждения.*

Небольшие признаки утомления вполне допустимы на уроках СПМГ (это легкое покраснение кожи, незначительная потливость, лицо спокойное, дыхание учащается незначительно, оно ровное, координация движений четкая, бодрое выполнение команд). А если учитель заметил признаки утомления средней степени или выявил жалобы на плохое самочувствие, он должен направить ученика к врачу.

4. Содержание учебного предмета

Рабочая программа включает в себя четыре раздела:

1. «Основы знаний о физической культуре» - включает в себя знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); технику выполнения определенных двигательных действий, значение физических упражнений на функциональные возможности организма, вопросы судейства.

2. «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности.

3. «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; изучение двигательных действий при прохождении отдельных разделов учебной программы (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры); упражнения на развитие основных физических качеств, освоение комплексов упражнений по лечебной физической культуре, направленных на конкретное заболевание; изучение комплексов утренней гимнастики.

4. «Требования к качеству освоения программного материала» включает в себя проверку подготовленности учащихся по основным позициям программы. *Комплексы упражнений из ЛФК* разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

1 КЛАСС

Содержание программного материала

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

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

Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.

Режим дня и личная гигиена.

Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

Правила контроля за физическим состоянием во время выполнения физических нагрузок (измерение пульса, наблюдение за состоянием цвета кожи, за частотой дыхания).

Правила проведения и судейства игр.

Способы деятельности:

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр на динамических переменах, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактика плоскостопия. Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

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

Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «гусиным шагом»), без препятствий и через препятствия.

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!»,

«Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие хождение по наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Упражнения с гимнастическими снарядами. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. Гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастической скамейке, ползание по пластунски)

Легкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6 м. Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Что изменилось?», «Раки», «Альпинисты», «Змейка»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам»); на материале спортивных игр: футбол — ведение мяча; остановка мяча; удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; ведение мяча носком и средней частью подъема ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры типа «Точная передача», «Гонка мячей»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Мяч соседу»).

Элементы спортивных игр. Спортивные игры баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка – упражнения оздоровительно-корректирующей направленности: Упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

2 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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

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

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

Способы деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр на динамических переменах, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактики плоскостопия. Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

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

Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «гусиным шагом»), без препятствий и через препятствия.

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие хождение по наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Упражнения с гимнастическими снарядами. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. Гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастической скамейке, ползание по пластунски)

Легкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6 м. Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Что изменилось?», «Раки», «Альпинисты», «Змейка»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам»); на материале спортивных игр: футбол — ведение мяча; остановка мяча; удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; ведение мяча носком и

средней частью подъема ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры типа «Точная передача», «Гонка мячей»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Мяч соседу»).

Элементы спортивных игр. Спортивные игры баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка – упражнения оздоровительно-корректирующей направленности: Упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

3 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

Способы деятельности

Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств.

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

Графическая запись физических упражнений (комплексов).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр на динамических переменах, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактика плоскостопия. Физическое совершенствование. Оздоровительная и корректирующая гимнастика.

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

Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «гусиным шагом»), без препятствий и через препятствия.

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие хождение по наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Упражнения с гимнастическими снарядами. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. Гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастической скамейке, ползание по пластунски)

Легкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6 м. Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Что изменилось?», «Раки», «Альпинисты», «Змейка»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам»); на материале спортивных игр: футбол — ведение мяча; остановка мяча; удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; ведение мяча носком и средней частью подъема ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры типа «Точная передача», «Гонка мячей»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Мяч соседу»).

Элементы спортивных игр. Спортивные игры баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка – упражнения оздоровительно-корректирующей направленности: упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

4 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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

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

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

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

Способы деятельности

Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре.

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

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

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

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

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений (перекаты в группировке, кувырок вперед в группировке, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, перевороты из положения лежа на животе и спине); Из положения лежа на животе последовательные поднимания головы и ног; прогибание «Лодочка»; из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, ползание по-пластунски).

Легкая атлетика: Ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью; бег- низкий старт с последующим ускорением, пробегание 30-метровой дистанции без оценки на время; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; низкий старт с небольшим ускорением; метание малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень; Метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте. Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов на точность приземления, вперед, левым и правым боком по разметкам, в длину с прямого разбега.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики — задания на координацию движений типа «Веселые задачи», «Запрещенное движение»; «Догонялки на марше»; «Увертывайся от мяча» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); на материале легкой атлетики «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Волк во бору», «Мышеловка», «Космонавты»; На материале спортивных игр: футбол — удар ногой с места, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам; баскетбол — перемещение в стойке

баскетболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, с остановками по сигналу.; повороты без мяча и с мячом; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, эстафеты с ведением мяча и последующим броском в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам; «Передал-садись», «Мяч ловцу».

Элементы спортивных игр: спортивные игры баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка – упражнения оздоровительно-корректирующей направленности: упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

5 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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 деятельности

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корректирующая гимнастика

Упражнения с предметами: общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим 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 и с преодолением 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 стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.

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

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: общеразвивающие упражнения, 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.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программного материала начальной школы.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Оздоровительно-корректирующая направленность: упражнения с гимнастической стенкой.

Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Физическая подготовка

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, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (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°.

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

Упражнения на гимнастических снарядах: низкая перекладина (брусья) — смешанные висы стоя, лежа, присев, с движением рук и ног (с отпуском правой левой 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°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком.

Легкая атлетика: разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком, прыжки в длину с места, преодоление препятствий, 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 (спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол).

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программы начальной школы.

6 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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

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

Способы деятельности

Комплексы упражнений для подготовительной части занятий коррекционной и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма).

Комплексы упражнений для основной части занятий коррекционной 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 коррекционной и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т. п.).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и коррекционная гимнастика

Упражнения с небольшими набивными мячами: комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекатывание 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.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний.

Физическая подготовка

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

Упражнения в прыжках: прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением;

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастическом бревне — передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге.

Легкая 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).

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

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

Оздоровительно-коррекционная направленность: упражнения с гимнастической стенкой.

Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове.

Корригирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корригирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

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 деятельности

Занятия индивидуальной физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом 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 техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т. п.).

Приемы страховки и само страховки при совершенствовании двигательных действий.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

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

Упражнения с набивными мячами: из положения лежа 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 лежа 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.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперед.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Оздоровительно-корригирующая направленность: упражнения с гимнастической стенкой.

Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корригирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корригирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики

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

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».

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

Учебные темы по выбору:

спортивные игры (баскетбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: 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 деятельности

Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом 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 (девочки).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Оздоровительно-корригирующая направленность: упражнения с гимнастической стенкой.

Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корригирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корригирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах — комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девочки); 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 учетом индивидуальных возможностей) движения из виса присев толчком ног в упор на нижнюю жердь, из виса 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 учетом индивидуальных возможностей) махи в упоре на руках, сед с опорой на руки и разведением ног (юноши).

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

Учебные темы по выбору: *спортивные игры* (баскетбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: 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 ее 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 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 приемов).

Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж.

Физическое совершенствование

Корригирующая и оздоровительная гимнастика

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

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

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Оздоровительно-корригирующая направленность: упражнения с гимнастической стенкой.

Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корригирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корригирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Физическая подготовка

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

Учебные темы по выбору: *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

10 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.

Способы деятельности

Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показателям самочувствия и частоте сердечных сокращений (пульс).

Разработка системы индивидуальных занятий производственной гимнастикой в режиме дня (в школе и вне школы).

Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки).

Аутогенная тренировка и приемы релаксации.

Физическое совершенствование

Здоровьесформирующие системы физического воспитания

Оздоровительная ритмическая гимнастика: композиции (в системе оздоровительных занятий) из стилизованных ритмотемповых и пластических движений с разной амплитудой, траекторией и пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием (девушки).

Атлетическая гимнастика: физические упражнения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощениями и использованием тренажерных устройств, локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием (юноши).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелазаний (в соответствии с состоянием здоровья).

Учебные темы по выбору:

- *легкая атлетика* — совершенствование индивидуальной техники в беге, прыжках в длину и высоту (на материале основной школы);
- *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — совершенствование технико-тактических действий с мячом и без мяча в игре по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т. п.);

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Оздоровительно-корригирующая направленность: упражнения с гимнастической стенкой.

Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корригирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корригирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Способы деятельности

Определение индивидуального «индекса здоровья» (проба Руфье).

Оценка эффективности влияния системы занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и физической подготовленности (по учебным четвертям).

Составление системы индивидуальных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Здоровьеформирующие системы физического воспитания

Оздоровительная аэробная гимнастика: композиции из упражнений локального воздействия на различные группы мышц с силовой направленностью; упражнения на гибкость с растяжением и произвольным напряжением мышц; стилизованные общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений в сочетании с дыхательными упражнениями; стилизованные способы ходьбы и бега, выполняемые в умеренном темпе (девушки).

Атлетические единоборства: основные способы защиты из спортивных и восточных единоборств (бокс, самбо, ушу, каратэ, тейквондо); упреждающие удары руками и ногами; действия против ударов, захватов и обхватов (юноши).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Оздоровительно-корректирующая направленность: упражнения с гимнастической стенкой.

Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Физическая подготовка

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: бег трусцой (юноши); комплексы упражнений гигиенической гимнастикой в предродовой период у женщин (девушки).

Учебные темы по выбору:

- *легкая атлетика* — совершенствование индивидуальной техники в ранее освоенных легкоатлетических упражнениях;
- *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — совершенствование ранее освоенных технических и командно-тактических действий;

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

5. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	1кл.		2кл.		3кл.		4кл.	
		Кол. часов		Кол. часов		Кол. часов		Кол. часов	
1	Основы знаний	1		1		1		1	
		6		4		4		6	
2	Легкая атлетика	19		28		27		23	
3	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	28		27		22		22	
4	Лыжная подготовка	12		12		20		21	
5	Гимнастика	34		31		29		30	

№ п/п	Наименование разделов	Классы							
		5кл.		6кл.		7кл.		8кл.	
		Кол. часов		Кол. часов		Кол. часов		Кол. часов	
1	Основы знаний	1		1		1		1	
		В процессе уроков		6		6		6	
2	Легкая атлетика	22		24		24		24	
3	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	53		27		27		27	
4	Лыжная подготовка	15		21		21		21	
5	Гимнастика	12		24		24		24	

№ п/п	Наименование разделов	10кл.		11кл.	
		Кол. часов		Кол. часов	
1	Основы знаний	1		1	
		В процессе уроков		6	
2	Легкая атлетика	22		24	
3	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	53		27	
4	Лыжная подготовка	15		21	
5	Гимнастика	12		24	

Приложение 1

Методические рекомендации по противопоказаниям к выполнению упражнений.

Специальная медицинская группа (СПМГ).

В СПМГ исключено из программы:

- лазание по канату;
- акробатика;
- подтягивание, отжимание;
- упражнения статические с длительной задержкой дыхания;
- ограничена дистанция ходьбы и бега;
- упражнения на силу, скорость, выносливость;
- прыжки (в зависимости от заболеваний).

1 группа для всех - коррегирующие упражнения.

2 группа - дыхательная гимнастика.

Программа не зависит от возраста. Оценка производится по следующим критериям: индивидуальный подход, посещаемость, прирост показателей. теоретические знания.

Сердечно - сосудистая и дыхательная системы.

Противопоказания:

- упражнения связанные с задержкой дыхания и натуживанием;
- упражнения связанные с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

Показано:

- весь раздел ОРУ, ходьба, дозированный бег;
- все основные упражнения динамические, в основном ОРУ для верхних конечностей;
- в дыхательных упражнениях акцент на выдох (удлинение выдоха).

Опорно -двигательный аппарат.

Показания: коррегирующие упражнения, обязательно статические (счёт до 10), дыхательные упражнения.

Противопоказания: бег, прыжки, скручивающиеся упражнения.

Заболевания почек.

Показания: всё, что есть в программе, но снизить физическую нагрузку.

Противопоказания: прыжки, переохлаждения, при нефроптозе-акцент на мышцы брюшного пресса.

Заболевания желудочно-кишечного тракта.

Показано: ОРУ для всех групп мышц, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, дозированный бег, ходьба.

Противопоказания: ограничение прыжков (особенно при язве), при пониженной кислотности-упражнения для мышц брюшного пресса, статические упражнения для ног; при повышенной кислотности нельзя выполнять упражнения для брюшного пресса и нижних конечностей.

Нервная система.

Показано: всё по программе.

Противопоказания: упражнения в равновесии, упражнения на снарядах, вызывающие нервные напряжения.

Зрение.

Противопоказано: прыжки, упражнения с натуживанием, силовые и со статическим напряжением.

Эндокринные заболевания.

Показано: дозированная ходьба, бег, ОРУ. При ожирении- упражнения с отягощением, велотренажер и т.д.

Противопоказания: ограничение в прыжках, при ожирении- большое число повторений.

Детский церебральный паралич

Показано: упражнения для растягивания мышц, упражнения на выносливость, подъем на небольшой плоскости, силовые упражнения.

Противопоказания: толчковые прыжки, прыжки в глубину.

Соотношение объема и интенсивности физических нагрузок
для обучающихся специальной медицинской группы «А»

№ п/п	Дозировка по интенсивности, ЧСС	Дозировка по объему, мин	Интервал отдыха
1.	130 уд./мин	до 10 мин	ЧСС снижается до 100-120 уд./мин и ниже
2.	140 уд./мин	до 5 мин	
3.	150 уд./мин	1-2 мин	

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, бронхиальная астма
2.	С максимальной задержкой дыхания	Сердечно-сосудистая система, бронхиальная астма
3.	С резким ускорением темпа	Органы дыхания, бронхиальная астма
4.	С максимальным статическим напряжением	Сердечно-сосудистая система, ДЦП
5.	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Заболевания почек, органов зрения, искривление позвоночника, органы пищеварения
6.	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нарушение нервной системы, ДЦП
7.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8.	Акробатические упражнения с повышенной сложностью	Органы зрения, искривление позвоночника, ДЦП, бронхиальная астма
9.	Ограниченное время игр	Нарушение нервной системы, бронхиальная астма

