

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Чуфаровская средняя общеобразовательная школа
Вешкаймского район Ульяновской области

Рассмотрена
на заседании педсовета
протокол №1 от 29 августа 2017 г.

Утверждаю
Директор школы
И.А. Медникова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«Программа для занятий по физической культуре
в Специальной Медицинской Группе».
(МОДИФИЦИРОВАННАЯ)

Возраст детей: 7-16 лет
Срок реализации _____

Автор:
Егоров Сергей Петрович
учитель физической
культуры

2017 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Чуфаровская средняя общеобразовательная школа
Вешкаймского район Ульяновской области

Рассмотрена
на заседании педсовета
протокол №1 от 29 августа 2017 г.

Утверждаю
Директор школы
И.А.Медникова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«Программа для занятий по физической культуре
в Специальной Медицинской Группе».

(МОДИФИЦИРОВАННАЯ)

Возраст детей: 7-16 лет

Срок реализации _____

Автор:

Егоров Сергей Петрович
учитель физической
культуры

2017 г.

Пояснительная записка.

Основополагающими программами являются:

1. «Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам» (М. 1986г.) (письмо Департамента общего образования Министерства образования РФ от 14 июля 1999г. №717/11-12).

2. Физическая культура: 1-11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В.

Работа в специальных медицинских группах должна проводиться в соответствии с методическим письмом Министерства образования от 15.06.1987г. № 105/33-24 «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ)

ИЗ ПИСЬМА
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ОТ

31 октября 2003 г.

№ 13-51-263/123

ОБ ОЦЕНИВАНИИ И АТТЕСТАЦИИ
УЧАЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ
К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НА МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ:

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на три медицинские группы: **основную, подготовительную и специальную.**

Основная медицинская группа. В нее включают детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

Подготовительная медицинская группа. В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; *обе группы сдают установленные контрольные нормативы.* При этом дети отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физической подготовки, организуемые во вне учебное время, и другие формы занятий.

Специальная медицинская группа. В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК). Учащиеся специальной медицинской группы разделяют на подгруппы А и В.

Подгруппа А – школьники имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями.

Подгруппа В – школьники имеющие тяжелые необратимые изменения в деятельности органов и систем.

Группы здоровья

Выделяют следующие группы здоровья: **Группа I** — здоровые, не имеющие хронических заболеваний, с соответствующим возрасту физическим развитием, редко болеют. **Группа II** — здоровые, с морфофункциональными отклонениями, без хронических заболеваний, но имеющие отклонения в физическом развитии. **Группа III** — больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации; редко болеют острыми заболеваниями, хорошо себя чувствуют, имеют высокую работоспособность. **Группа IV** — больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации, часто болеющие, со сниженной трудоспособностью. **Группа V** — больные хроническими заболеваниями в стадии декомпенсации. Обычно с такой патологией дети не посещают школу, они находятся в специальных лечебных учреждениях.

Для первой группы здоровья учебная, трудовая и спортивная деятельность организуется без каких-либо ограничений в соответствии с программами.

Дети второй группы здоровья нуждаются в повышенном внимании со стороны врачей как группа риска. С ними необходимо проводить закаливание, занятия физкультурой, диетотерапию, соблюдать рациональный режим дня.

Дети третьей, четвертой и пятой групп здоровья должны находиться под постоянным наблюдением врачей. Их двигательный режим ограничен, удлиняется продолжительность отдыха и ночного сна.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ

выставляется с учетом теоретических и практических знаний двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

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

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

Цель программы:

Способствовать восстановлению физического здоровья школьников через двигательную реабилитацию.

Основными задачами программы являются:

укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;

повышение физической и умственной работоспособности;

формирование правильной осанки и её коррекция;

обучение рациональному дыханию;

освоение основных двигательных умений и навыков;
воспитание морально-волевых качеств.

Организация и проведение занятий с учащимися спец. мед. группы намного сложнее, чем занятия со здоровыми детьми, так как здесь собраны ребята из разных классов, разного возраста и пола, страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физкультурой.

Контингент занимающихся постоянно изменяется, по мере изменения уровня физического здоровья.

В зависимости от тяжести и характера заболевания учащихся рекомендуют разделить на подгруппы А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима.

Подгруппа А – школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями.

Подгруппа Б – школьники, имеющие тяжёлые, необратимые изменения в деятельности органов и систем: органические поражения сердечно-сосудистой системы, мочевыделительной системы, высокая степень нарушения зрения.

Урок в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме (подготовительная, основная и заключительная части). Однако, в отличие от обычных уроков, имеет свои принципиальные особенности.

В подготовительной части урока выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно.

В основной части урока учащиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определённую для них максимальную физическую нагрузку, выполняют специальные упражнения для профилактики и коррекции разных болезней.

В заключительной части урока используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки, выполняются упражнения на дыхание, упражнения на расслабление мышц. И обязательно отдых сидя.

Программный материал подбирается не по биологическому возрасту, а исключительно на основании уровня физического здоровья.

1. Передача мяча в парах																	
2. Ведение мяча на месте			+								+						
3. Эстафеты с мячами					+				+							+	
Специальные упражнения для профилактики и коррекции 1. Зрения			+						+			+					
2. Плоскостопия					+			+			+			+			
3. Осанки				+					+					+			
Подвижные игры 1.			+			+			+			+			+		+
2. Пчёлы и медведи	+						+									+	
Тесты 1. Прыжки в длину с места	+																+
2. Наклоны вперёд сидя	+																+
3. Броски и ловля мяча	+																+

Планирование учебного материала на II четверть для учащихся СМГ (1 группа)

Учебный материал	дата																
	№ Ур.	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
Основы знаний 1. Правила безопасности на уроках гимнастики		+															
2. Влияние физических упражнений на осанку			+								+						
Строевые упражнения 1. Передвижение противходом, змейкой		+	+										+				
2. Построение в две шеренги									+					+			
ОРУ 1. Комплекс УРГ		+					+					+					+

2. Комплексы упражнений а) с гимнастической скакалкой		+									+			
б) с мячами						+						+		
в) на гимнастической стенке								+					+	
г) на скамейке				+					+					
3. Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Упражнения на дыхание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лазания и перелезания					+									
1. По наклонной скамейке на коленях					+									
2. Перелезание через козла						+					+			
3. Перелезание через скамейки				+				+						
Равновесие	+									+			+	
1. Ходьба по скамейке	+									+			+	
2. Поворот на носках			+											
3. Приседание, переход в упор на скамейке							+			+				
Специальные упражнения для профилактики и коррекции		+		+			+			+		+		+
1. Зрения		+		+			+			+		+		+
2. Сколиоза		+									+		+	
3. Плоскостопия	+		+		+			+		+		+		+
4. Ожирения				+		+			+					
Подвижные игры	+					+					+			
1. Эстафета с мячами	+					+					+			
2. Воробьи и вороны			+					+					+	
3. Меткий глаз					+					+				+
4. Пионербол				+					+			+		

**Планирование
учебного материала на III четверть для учащихся СМГ (1 группа)**

Учебный материал	дата																					
	№ уроков		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Основы знаний 1. Правила безопасности на уроках физкультуры		+									+											
2. Простейшие приёмы массажа			+						+													
Строевые упражнения 1. Поворот кругом		+						+			+			+				+	+			
2. Ходьба по залу		+		+						+							+					
3. Лёгкий бег									+				+				+					
ОРУ 1. Суставная гимнастика		+						+					+		+		+				+	+
2. Упражнения в парах			+							+				+				+				
3. Упражнения с мячом					+		+					+					+					
4. Упражнения в равновесии			+			+						+					+					
5. Упражнения в висах				+				+						+								+
Упражнения для профилактики и коррекции 1. Зрения		+						+				+			+					+		
2. Плоскостопия		+						+					+				+					+
3. Скалиоза			+							+							+					
4. Бронхо-лёгочных болезней				+					+					+							+	
5. Ожирение							+					+						+				
Школа Мяча 1. Ведение мяча		+			+					+					+			+			+	

4. Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для профилактики и коррекции	+					+					+					
1. Зрения																
2. Плоскостопия		+					+					+				
3. Скалиоза			+					+					+			
4. Астмы				+					+					+		
5. Осанки					+					+					+	
Метание в лёгкой атлетике	+					+					+					
Метание мяча в цель – 6 м.																
Метание на дальность		+					+					+				
Школа мяча			+					+					+			
1. Передача мяча в парах				+					+					+		
2. Ведение – передача – бросок					+					+					+	
3. Бросок мяча в кольцо						+					+					+
4. Игра с мячом на стенку	+						+					+				
5. Игра над головой		+						+					+			
Тесты																+
1. Наклон вперёд сидя																
2. Прыжки в длину с места																+
3. Метание теннисного мяча																+
Игры		+			+		+				+		+			+
1. Охотники и утки																
2. Эстафета с мячами									+							
3. Лапта																+

Оценка и контроль функционального состояния организма учащихся проводится с использованием следующих тестовых упражнений:

1. Функциональное состояние сердечнососудистой системы определяется пробой Мартинэ (20 приседаний)
2. Оценка функционального состояния внешнего дыхания определяется спирометрией
3. Оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении "стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты" (упражнение "цапля"). При этом любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.
4. Оценка силы мышц - сгибателей туловища определяется, количеством подъемов ног за 10 сек. в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45 и опускаются до касания ковра.
5. Оценка мышц - сгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении "лежа на животе, руки вытянуты вперед". Руки и грудь не касаются ковра (упражнение "лодочка").
6. Оценка силы мышц верхнего плечевого пояса определяется, количеством сгибателей рук в упоре лежа за 10 сек.
7. Оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах, в упражнении испытуемый делает глубокий наклон в положении "сидя на полу, ноги на ширине плеч", руками касаясь сантиметровой ленты.

Тесты для выявления изменений функционального состояния организма.

- Проба Мартинэ
- Спирометрия
- "Цапля"
- Поднимание ног в положении лежа
- "Лодочка"
- Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях
- "Складка"

Нормы оценок.

Оценивание осуществляется:

- По основным знаниям;
- По технике владения двигательными действиями (в зависимости заболевания);
- По уровню физической подготовленности (с учетом заболевания);
- По посещаемости.

Оценка "пять": двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко, четко.

Оценка "четыре": двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко.

Оценка "три": двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

Оценка "два": двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Тематическое планирование раздела "Теоретические сведения".

№	Наименование раздела	Дата
1.	Правила безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при травме нижних и верхних конечностей	сентябрь
2.	Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка -показатель физического здоровья	сентябрь
3.	Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья. Правила дыхания	октябрь
4.	Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания	октябрь
5.	Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью	ноябрь
6.	Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления	декабрь
7.	О здоровом образе жизни, его значение для человека по сравнению с нездоровым образом жизни	январь
8.	Оказание доврачебной помощи при травмах: ушибах, вывихах, растяжениях связок, переломах	февраль
9.	Искусственное дыхание. Первая помощь при попадании различных предметов в дыхательные пути, пищевод, ухо, нос	март
10.	Значение физической культуры в жизни современного человека	апрель
11.	Первая помощь при укусах насекомых, отравлениях, ожогах, солнечном, тепловом ударах	май

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

1. И.п. – основная стойка. Ноги вместе, руки опущены.
На вдохе правую руку вперед – вверх;
На выдохе руку опустить. Темп средний. Повторить 2-3 раза каждой рукой.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.
Подняться на носки руки отвести назад, выпятить стенку живота - вдох, опуститься на ступни, свести локти вперед, втянуть стенку живота – выдох.
Повторить 4 – 6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтях и опираются на них.
Одновременно согнуть пальцы рук и ног, затем выпрямить.
Повторить 6-7 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

4. И.п. – то же, руки вдоль туловища. Скользить ладонями вдоль туловища вверх к подмышечным впадинам – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный.
5. И.п.- то же, руки согнуты в локтях и опираются на них. Одновременно выполнить движение кистями рук и стопами ног на себя, затем от себя. Повторить 5-7 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
6. Диафрагмальное дыхание. Повторить 4 раза.
7. И.п. – лежа на животе. Передвигать ноги попеременно на пол ступни на 6-8 счетов к себе, доводя сгибание в коленных и тазобедренных суставах до прямого угла, и так же на 6-8 четов от себя. Повторить 6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
8. И.п. – то же. Согнуть ноги в коленных суставах и поставить стопы к ягодицам, руки на поясе. Положить колени вправо рука перед собой влево, то же в другую сторону. Повторить 6-7 раз. Темп медленный.
9. И.п. – то же. « Велосипед». 3 подхода по 10 раз. Темп средний. Дыхание произвольное.
10. И.п. - лежа на боку « Маятник». 12 раз. То же на другом боку. Дыхание произвольное.
11. И.п. – упор, стоя на коленях. Попеременное поднятие руки вверх с одновременным поднятием противоположной ноги вверх. 6 раз. Дыхание произвольное.
12. И.п. – то же. Голова вперед вверх, прогнулись в пояснице – вдох, спина круглая – выдох. 6 раз.
Упражнения на релаксацию.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

1. И.п. – стоя. Медленное поднятие рук через стороны вверх – вдох,
2. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке, пальцами вперед. Отведение локтей назад- вдох, наклон вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажиманиями кистями рук на ребра с произношением звука «оо-оо-оо» .
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук сцеплены в замок, руки опущены. Руки вверх – вдох, наклон кисти рук пронести между коленей – выдох с произношением звуков «у-ух-х».
4. И.п.- стоя, левая рука на груди правая на животе .
Грудное дыхание. 5 раз
Брюшное дыхание. 5 раз
Смешанное дыхание. 5 раз
Вдох через нос шумный продолжительный выдох через рот.
5. И.п.- стоя, руки вдоль туловища. Руки вверх, прогнуться – вдох.
Обхватить руками грудь продолжительный выдох.
6. И.п.- лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. 5 раз
7. И.п.- лежа на спине. Руки согнуты в локтях. Ноги согнуты в коленях, правая нога на колене. Попеременное расслабление рук и ног. 7 раз.
8. И.п.- лежа на спине. В исходном положении – вдох, подтягивая колено к груди – выдох. 6- 8 раз.
9. И.п.- лежа на спине. После глубокого вдоха, на выдохе поочередно осуществлять круговые движения ногой в тазобедренном суставе. Подъем ноги 45 градусов. 12 раз.
10. И.п.- лежа на боку. В исходном положении - вдох, подтягивая колено к груди продолжительный - выдох 8раз.

11. И.п.- Упор, стоя на коленях. Голова вперед вверх, прогнуться в пояснице – вдох, спина круглая – выдох на грудь. 6 раз.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ПРИ ЛЕЧЕНИИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

1. И.п. – лежа на спине. Сгибание, разгибание стоп 12 раз.
Круговое движение стоп, поочередно в каждую сторону 12 раз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища.
На счет 1-2 опираясь на затылок, руки, ягодицы, прогнуться, вдох.
И.п. – выдох. Повторить 6-8 раз.
3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища
На счет 1-2 опираясь на спину оторвать таз от пола – вдох.
И.п. – выдох. Повторить 10 раз.
4. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища.
И.п.- вдох. Приподнять плечи вперед, подтянуть левую ногу к груди –
выдох. То же с другой ноги. Повторить 8 раз.
5. И.п. – лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову.
И.п. – вдох. Наклон вперед правым локтем коснуться левого колена –
вдох. То же с другой руки. Повторить до появления чувства усталости.
6. И.п. - лежа на спине руки за голову, ноги согнуты в коленях.
И.п. - вдох. Оторвать плечи, касаясь поясницей пола, наклон влево –
выдох. То же в другую сторону. Повторить 7 раз.
7. И.п. - лежа на правом боку, левая нога заведена за правую ногу,
выполняем махи левой ногой, на счет 10, три подхода. Дыхание произвольное.
8. И.п.- лежа на животе, руки у подбородка.
И.п. - вдох. Подтянуть левое колено к левому локтю, выдох.
То же в другую сторону. Повторить 10 раз.
9. И.п. – лежа на животе руки за голову.
И.п. - вдох, на счет 5 – пружинящие наклоны назад, прогибаясь в пояснице.
Повторить 5 раз.
10. И.п.- лежа на животе, руки в стороны, ноги врозь. На счет 1-3 пружинящие
движения руками назад, вверх. Повторить 6-8 раз. Дыхание произвольное.
11. И.п. лежа на животе, руки перед собой удерживают гимнастическую палку.
На счет 1-2 пружинящие движения назад, 3- задержать палку вверху,
4- И.п. расслабиться, выдох. Повторить 6-8 раз.
12. И.п. – упор, стоя на коленях. Прогнуться в пояснице вдох, спина круглая,
выдох. Повторить 8 раз.
13. И.п. лежа на животе, вытяжение позвоночника. Диафрагмальное дыхание.

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

Основные задачи:

1. Воспитание навыка правильной осанки.
2. Укрепление мышечного корсета.

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

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

1. Горизонтальное движение глаз: направо – налево.
2. Движение глазами: вертикально вверх – вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движения глазами по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него – глаза легко «соединятся».
7. Частое моргание глазами.
8. Работа глаз «на расстояние». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь; ветку, дерева растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БЛИЗОРУКОСТИ

1. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
5. Руки вперед, посмотреть на кончик пальцев, поднять руки вверх – вдох, следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить – выдох.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

1. Сидя ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки на коленях. Поднять носки стоп и опустить. Повторить 10 – 20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
2. И.п. То же. Поднять пятки и опустить. Повторить 10- 20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
3. И.п. То же. Ноги соединены. Развести ноги в стороны и свести, не отрывая ног от пола. Повторить 10- 20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
4. И.п. То же. Развести пятки и свести, не отрывая ног от пола. Повторить 10- 20 раз. Темп средний дыхание свободное.

5. И.п. То же. Одновременно поднять носок правой и пятку левой ноги и наоборот.
Повторить 10- 20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
6. И.п. То же. Не отрывая от пола стоп одновременно развести носки в стороны, затем пятки. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 10-20 раз. Темп средний, дыхание произвольное.
7. И.п. То же. Под ногами гимнастическая палка. Прокатывать стопами от носок до пяток и обратно в противоположную сторону в течении 1 минуты. Прокатывая стопы плотно прижимать к палке. Повторить 10-20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
8. И.п. То же. Стопы соединены палка под сводами. Развести стопы, прокатывая палку вперед, свести. Повторить 10-20 раз. Темп средний дыхание свободное
9. И.п. То же. Под стопами резиновый мяч. Прокатывать мяч от носок до пяток и обратно в течение одной минуты. Прокатывая мяч стараться, чтобы стопы плотно прижимались к мячу. Темп средний дыхание свободное.
10. Ходьба на месте с подогнутыми пальцами 15- 20 раз.
Ходьба с подогнутыми пальцами на наружном крае стоп.
Ходьба на пятках 15-20 секунд. Ходьба на носках 15-020 секунд.
11. И.п. Нога согнута в колене, в упоре на край табуретки. 1. Правой рукой опустить мизинец вниз, левой поднять безымянный палец вверх затем наоборот. Таким образом проработать все пальцы по 5 раз каждый. 2. Держа левой рукой пятку, правой рукой, правой рукой поднять пальцы и опустить вниз 4-6 раз. 3. Пальцами обеих рук разминать и растирать пятку, массировать стопу со всех сторон, от носка к голеностопному суставу. В заключении массировать всю ногу от голеностопа до паховой области.

Литература:

1. Казин Э.М., Петухов С.И, Проблемы валеологизации образовательной среды. Межрегиональный опыт. Кемерово-Кузбассиздат. 1999- 51с
2. Казин Э.М., Блинов Н.Г. Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека- М.: Владос, 2000- 122с
3. М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова "Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе". М.Просвещения 1988
4. Спорт в школе №35-36, 1998 год
5. Э.И. Ахудеев, С.С. Галеев "Уроки физической культуры в специальной медицинской группе". М.: Высшая школа, 1986
6. Попов С.В. "Валеология в школе и дома " - СПб, Союз, 1998
7. Лебедева А.,В "Школа и здоровье учащихся" М. 1997
8. Продвижение игры в школе с продленным днем. М: ФИС, 1986
9. Лях В.И. Развитие двигательных качеств школьников. Минск. Полымя, 1990
10. Дембо А.Г. Врачебный контроль.- М.991 г.
11. Хрипкова А.Г., Антропова М,В. Возрастная физиология и школьная гигиена
12. "Физическая культура в школе". Научно-методический журнал Министерства образования РФ.

13. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. Часть П. Физкультурно-оздоровительное мероприятие в режиме учебного и продленного дня. - М.Просвещение. 1996 с .132
14. Зубова В.А., Лопуга Е.В. Организация и проведение занятий физической культурой с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Методическое пособие. - Барнаул, 2003 - 101 с.

План – конспект занятия

Дата проведения _____

Время проведения _____

Место проведения _____

Количество учащихся _____

Физкультурный инвентарь _____

Задачи занятия _____

Части и содержание занятия	Дозировка	Темп	Дыхание	Методические указания	Примечания
<u>Вводная</u>					
<u>Основная</u>					
<u>Заключительная</u>					
