

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ОЛИМП» ИМЕНИ С.Г.СКЛАДНЕВА  
Пермского края, Большесосновского округа, с. Черновское

Принята педагогическим советом  
Протокол № 2 от «20» апреля 2023 г.

Утверждаю:  
Директор \_\_\_\_\_ Залазаев С.С.  
Приказ № 54 от «21» апреля 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
общеразвивающей физической подготовки для детей с  
ограниченными возможностями здоровья**

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Складнев Г.И.  
категория высшая,  
Заслуженный учитель России

Рецензия кафедры адаптивной  
физической культуры Чайковского  
государственного института  
физической культуры

2023 год

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с

- законом «Об образовании РФ»;
- Положением об учреждении дополнительного образования детей;
- Государственным Федеральным стандартом по физической культуре;
- Приказом Министерства образования и науки РФ «О порядке организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г. № 1008.

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

Это делать необходимо и в целях дифференцированного подхода к организации занятий физической культуры в зависимости от возможностей и способностей уч-ся.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий, выбранной учебным заведением образовательной Программы, в полном объеме, сдачу контрольных нормативов, теоретических знаний и на основе этого определение текущих, четвертных (полугодовых) и итоговых оценок.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, или имеющие отклонения в состоянии здоровья, которые не позволяют им заниматься по полной программе, относятся к подготовительной группе.

Этой категории уч-ся следует заниматься физической культурой по программе основной медицинской группы, но с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе и временных). Оценки по физической культуре такие уч-ся получают на основании теоретических знаний по данному предмету, технического выполнения разрешенных видов движений и выполнения разрешенных контрольных нормативов.

Дети занимаются на уроках вместе с уч-ся основной группы.

Но в отдельных случаях могут заниматься и с детьми специальной медицинской группы.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии здоровья, имеют значительные отклонения и не могут выполнять упражнения для основной и подготовительной медицинских групп относят к специальной медицинской группе.

Эта категория уч-ся подразделяется на две подгруппы:

- «А» - обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно – оздоровительных занятий могут быть переведены в подготовительную группу;
- «Б» - обучающиеся с патологическими, необратимыми, заболеваниями.

Занятия с этими учащимися должны проводиться по специальной программе (Типовой, модифицированной, адаптированной, авторской) в условиях учебного дня школы.

Содержание учебного и оценочного материала должно быть доступным, посильным, обеспечивающим сохранение, укрепление и развитие здоровья детей.

В связи с тем, что такие программы изданы давно, вновь не перерабатывались, а в большинстве школ вообще не выполнялись, (дети освобождались от уроков физкультуры и не занимались своим физическим воспитанием и развитием).

Получилось так, что с позволения и предписания медицинских работников школы самоустраивались от занятий с такими детьми.

В большинстве семей и родители не организовывали занятия по физическому воспитанию своих детей.

В итоге, став взрослыми, они плохо приспособивались к трудовой, учебной, семейной жизни.

Данная образовательная программа поможет школам организовать занятия детей с ограниченными возможностями здоровья, воспитать у них потребность и привычку заниматься физическими упражнениями с целью сохранения и укрепления здоровья, реабилитации своих физических способностей, подготовить себя к трудовой, учебной, семейной жизни.

Программа предусматривает возможность решения основных задач физического воспитания детей отнесенных к СМГ:

- сохранения и укрепления здоровья;
- ликвидация или стойкая компенсация нарушений здоровья, вызванных заболеванием;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценностям здоровья и здоровому образу жизни;
- освоение жизненно – важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постоянная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- формирование волевых качеств личности;
- овладение комплексами упражнений ЛФК, реабилитации здоровья и работоспособности;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплексов упражнений утренней гимнастики и занятий в режиме рабочего дня;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических упражнений и других жизненных действий;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Комплектование СМГ перед новым учебным годом осуществляется с учетом возраста, физической подготовленности, диагноза заболевания на основании медицинского осмотра, проведенного в апреле – мае текущего года.

Наполняемость групп не менее 10 человек.

Списки детей с указанием медицинской группы, указанием диагноза, заверенные печатью детской поликлиники передаются директорам школ.

Директор ДЮЦ «Олимп» определяет приказом по Центру создание специальной группы, адаптивной физкультуры.

Списки групп и приказ по Центру передаются педагогу дополнительного образования и учителю физической культуры.

Заместитель директора школы по учебно-воспитательной работе вместе с учителем физической культуры, медицинским работником и зам. директора ДЮЦ «Олимп» организует режим занятий с детьми СМГ.

Занятия проводят учитель физической культуры, прошедший стажировку в областном врачебно-физкультурном диспансере и под контролем медицинского работника. В МБУ ДО ДЮЦ «Олимп» - педагог дополнительного образования.

Оплата труда учителя производится в пределах имеющейся экономии денежных средств по фонду заработной платы и их тарификаций по ставкам зарплаты. Аттестация учителей позволяющих занятия с детьми СМГ производится на основании Положения об аттестации учителей физической культуры.

Дети, занимающиеся в СМГ 1 раз в 3 месяца (а если требуется то чаще) осматриваются врачами в школе или детской поликлинике.

На основании медицинских осмотров осуществляется перевод детей в подготовительную группу, или они остаются в СМГ.

Организация занятий с такими детьми проводится по времени вместе со своими классами.

С этой целью школам рекомендуется оборудование специального класса для занятий физической культуры детей, отнесенных к СМГ, оснатив его необходимым инвентарем.

В этом случае дети не теряют время в ходе учебного дня.

Содержание учебного материала должно отличаться от программы для детей основной группы:

1. Исключаются упражнения высокой интенсивности. Пульсовые нагрузки должны быть в пределах 100-140 уд/мин, и не превышать 160 уд/мин.
2. Исключаются силовые упражнения большой напряженности.
3. На каждом занятии обязательны упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, коррекционная гимнастика и ЛФК.

### Рекомендуемая средне групповая частота ЧСС

№	Виды упражнений	Частота сердечных сокращений		
		средняя	минимальная	максимальная
1	Построение, перестроение	91	77	112
2	Ходьба	106	86	119
3	Ускоренная ходьба	135	122	160
4	Бег трусцой 2-6 мин	129	112	150
5	Бег средней интенсивностью (челночный бег)	148	135	160
6	Дыхательные упражнения	100	90	118
7	Общеразвивающие упражнения:	118	104	140
8	Индивидуальные упражнения с баскетбольным, волейбольным или футбольным мячом-	125	110	160
9	Гимнастические упражнения	120	106	150
10	Танцевальные упражнения, ритмическая гимнастика, аэробика -	130	115	150
11	Передвижение на лыжах	120	110	140
12	ЛФК, Коррекционные упражнения	115	90	130

Занятия строятся по стандартной системе: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

#### **Подготовительная часть до 15 мин**

Выполняются построения, перестроение, ходьба, упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения увеличения подвижности суставов, растяжки, теоретические сведения.

Пульсовые нагрузки не должны превышать 100-120 уд/мин. Тестирование состояния здоровья.

#### **Основная часть 20-22 мин**

Занимающиеся овладевают основными двигательными навыками получают **определенную для них максимальную нагрузку**. Подбор упражнений предусматривает решение задач:

- овладение жизненно важными двигательными действиями;
- разностороннее развитие физических качеств;
- Действие на закаливание организма;

- Воздействие на защитные силы организма;
- Теоретические сведения;
- ЛФК и коррекционная гимнастика;
- Тестирование работоспособности.

#### **Заключительная часть 3-5 мин**

Занимающиеся выполняют упражнения на восстановление организма после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, успокоение, растяжки, аутогенные тренировки), подведение итогов урока, оценка состояния работоспособности и здоровья детей. Разнообразные виды массажа. Пульсовые нагрузки 90-80 уд/мин.

В ходе занятия рекомендуется поддерживать высокий эмоциональный настрой детей, уверенность в полезности и необходимости упражнений, обеспечить осознанное и активное выполнение действий.

Уроки с детьми должны быть уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения.

Хорошо этому способствует музыкальное оформление урока. Музыка может использоваться как сопровождение выполнения упражнений или как эмоциональный фон.

Программа предусматривает выполнение упражнений вне уроков:

- Самостоятельные домашние занятия или занятия в специальном классе;
- Утренняя гигиеническая гимнастика;
- Гимнастика до уроков;
- Подвижные игры на переменах и по месту жительства;
- Физкультминутки на уроках;
- Пешие прогулки, или прогулки на лыжах;
- Плавание;
- Походы выходных дней;
- Дни здоровья в школе;
- Закаливающие процедуры;
- Разнообразные виды массажа, лечебные процедуры.

На основании письма Министерства образования России от 31.10.2003 года за № 13-51-26 3/13 учащимся, отнесенным к СМГ должны выставляться отметки по предмету физическая культура в форме текущих, четвертных и итоговых. В 9-11 классах такие отметки должны быть и поставлены и в аттестаты.

При этом необходимо учитывать, что это больные дети и поэтому отметка может быть определена на основании специально подобранных критериев, обязательно соблюдение тактичности, не унижать достоинство ученика.

Отметка должна быть использована в качестве стимула к занятиям, оценки динамики улучшения состояния здоровья детей, их физического развития.

#### **Рекомендуемые критерии определения отметки**

1. Определять только положительные отметки (3,4,5) или зачет.
2. Теоретические сведения – вопросы и темы, указанные в программе;
  - Вопросы гигиены, физического развития, выполнения трудовых обязанностей, повседневная бытовая деятельность;
  - Вопросы анатомии, физиологии организма человека;
  - Проблемы ЗОЖ;
  - Правила занятий в школе и самостоятельных занятий;
  - Система соревнований людей – инвалидов, коррекционных образовательных учреждений;
  - Правила врачебного, педагогического и самостоятельного контроля;

- Правила ведения дневников двигательного режима и состояния здоровья.

### 3. Практические действия

Выполнение практических, разрешенных врачом тестов:

- Ходьба на время до 6 минут с учетом пройденного расстояния;
  - Бег в медленном темпе (допустим переход на ходьбу) до 6 минут с учетом расстояния;
  - Бег на время средней интенсивности (пульс до 160 уд/мин) от 60 до 1000 м;
  - Прыжок в длину с места толчком двух ног с приземлением на две ноги;
  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на количество раз;
  - Прыжки через скакалку за 30 мин на количество раз;
  - Приседание на 1 ноге с поддержкой рукой за опору на количество раз в сумме приседаний на обеих ногах поочередно;
  - Комплекс упражнений утренней гимнастики;
  - Комплекс упражнений гимнастики до уроков;
  - Комплексы ЛФК;
  - Комплексы дыхательных упражнений;
  - Массаж обычный руками;
  - Массаж точечный;
  - Массаж с использованием ручных и электрических массажеров;
  - Наклон вперед из положения лежа на спине на количество раз (руки за головой, ноги в коленях согнуты, ступни зафиксированы);
  - Метание малого мяча 150 гр. на дальность;
  - Физиологические тесты;
    - рост – вес;
    - окружность грудной клетки;
    - экскурсия грудной клетки;
    - задержка дыхания;
- Состояние здоровья относительно диагноза заболевания.

Количественное значение нормативов показано в таблицах по каждому классу.

#### Приложение №2

Оценки выставляются в классный журнал. Четвертные и итоговые за год на основании текущего учета и выполнения контрольных нормативов.

Из всего предложенного набора контрольных нормативов обязательными являются физиологические (кроме задержки дыхания), ходьба 6 мин, наклон туловища, комплексы утренней гимнастики и гимнастики до уроков, техническое выполнение двигательных действий (разрешенных врачом), комплексы ЛФК и коррекционной гимнастики.

Для сдачи на оценку занимающийся сам определяет время сдачи и норматив.

Оценки могут выставляться и за соблюдение правил ЗОЖ, отсутствие вредных привычек.

Таким образом, итоговая оценка по предмету физическая культура должна отражать объективную действительность состояния здоровья занимающегося, динамику сдвигов физического развития, активное отношение к своему здоровью и его улучшению.

Итог должен отвечать девизу

**«Знай, свой организм и поддерживай его в порядке».**

Показатели физической и физиологической подготовленности уча-ся составлены и отобраны на основе образовательных программ по физической культуре, скрининг – тестов, посильных и допустимых для детей СМГ.

Расчет годовых часов по разделам программы предлагаются с учетом 3 х обязательных часов в неделю. Учебный план прилагается. Приложение №2.

### **Разделы программы:**

#### **1. Теоретические сведения до 25 % общего времени**

1. Основы анатомии, физиологии, гигиены человека.
2. Основы и элементы здорового образа жизни.
3. Основы техники выполнения физических упражнений.
4. Основы самоконтроля и врачебного контроля.
5. Правила выполнения физических упражнений.
6. История и организация физической культуры.
7. История и организация Олимпийского движения.

#### **2. Строевые приемы и движения.**

1. Строевая стойка.
2. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Оправиться!».
3. Выполнение поворотов на месте: налево, на право, кругом.
4. Построение в одну шеренгу, в колонну по одному.
5. Различные виды расчетов;
  - на 1-2-й – по одному
  - 1-3-6-9 и т.д.
6. Различные виды размыкания;
7. Различные виды перестроений на месте и в движении;
8. Различные виды движения строя по спортивному залу и на улице.

#### **3.Общеразвивающие упражнения.**

1. Типа утренней гимнастики (зарядки).
2. Упражнения для развития физических качеств; выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.
3. Специальные подготовительные, имитационные упражнения для освоения техники движений.
4. Упражнения лечебной физкультуры.
5. Коррекционные упражнения.

#### **4. Гимнастика.**

1. Акробатические упражнения;
2. Упражнения без предметов (вольные упражнения);
3. Упражнения с предметами (палки, обручи, скакалки, мячи, ленты);
4. Упражнения на снарядах: (скамейка, бревно, перекладина, брусья, шест, канат, кольца, трапеция, опорные прыжки);
5. Ритмическая гимнастика. Акробатика.

#### **5. Легкая атлетика**

1. Различные виды ходьбы: обычная, замедленная, ускоренная, спортивная, в полуприседе, в полном приседе, спиной вперед, боком и т.д., походы от 5 до 20 км.
2. Различные виды бега: трусцой, в медленной и средней интенсивности, челночный бег, кросс в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий.
3. Прыжки:
  - с места толчком двух ног и приземлением на две;
  - с места толчком одной ноги и приземлением на две;

- с разбега в длину и высоту различными способами;
- через естественные препятствия (канавы, рвы, возвышенности).

4. **Метания:**

- с места различных предметов на дальность (мячей для метания, гранат, камней)
- с места на точность (теннисных мячей)
- спортивных снарядов (гранат, дисков, копья)
- различные виды метаний с разбега.

**6. Лыжная подготовка.**

1. Состав лыжной экипировки;
2. Надевание и снятие лыж;
3. Переноска лыж;
4. Уход за инвентарем (смазка, ремонт, консервация на хранение);
5. Передвижение ступающим шагом без палок и с палками;
6. Передвижение скользящим шагом без палок и с палками;
7. Спуски с малой горки в различных стойках;
8. Подъемы в горки ступающим шагом, ёлочкой, лесенкой, полуёлочкой;
9. 2 х шажный попеременный ход (основы координации движений)
10. Одновременные ходы: 2х шажный, 1 шажный, бесшажный. (основы сочетания и координации движений);
11. Прохождение дистанций без учета времени класс-километр 1-1 км; 2-2 км; и т.д.

**7. Корректирующая гимнастика**

1. Комплексы упражнений для коррекции осанки, плоскостопия;
2. Комплексы упражнений для коррекции зрения;
3. Комплексы упражнений для коррекции физического развития.

**8. Лечебная физическая культура** (по назначению врача, врачебно – физкультурного диспансера)

- не менее 20% общего времени;

**9. Виды нетрадиционной физкультуры.**

1. Массаж обычный (самомассаж, массаж партнера);
2. Точечный массаж;
3. Массаж электроприборами;
4. Использование механических массажеров;
5. Дыхательные упражнения.

**10. Закаливание**

1. Выполнение упражнений в прохладной комнате, на улице.
2. Прогулки на свежем воздухе в холодное время года.
3. Мытье ног холодной водой.
4. Обтирание мокрым полотенцем.
5. Обливание.
6. Ходьба босиком по снегу.

**11. Выполнение контрольных упражнений, тестирование.** (не реже 1 раза в четверть 6-8 часов в год)

**12. Резервные часы по усмотрению учителя.**



Предложенный учебный план является примерным. Учитель может сделать другой расчет часов, изменить содержание разделов в зависимости от состава групп занимающихся, условий занятий, наличия материальной базы, своих собственных возможностей, уровня квалификации.

Если есть возможность использовать плавание, надо его использовать за счет часов других разделов.

Чтобы обеспечить положительный результат занятий одних уроков не достаточно?

Необходимы самостоятельные специальные занятия в доступной форме и доступных условиях.

Целесообразны и занятия в режиме рабочего дня:

- Утренняя зарядка;
- Гимнастика до занятий;
- Физкультминутки на уроках;
- Подвижные перемены.

Все это вместе взятое обеспечит коррекцию здоровья ребенка, хорошую его работоспособность, адаптацию к учебной, трудовой, семейной жизни, общению с людьми, отвлечение от вредных привычек и физической неполноценности.

## 1-2 классы

### Теоретические сведения

Элементы здорового образа жизни: режим дня, утренняя зарядка, режим питания, сна, двигательный режим. Правила личной гигиены и гигиенического самообслуживания. Самоконтроль по самочувствию.

### Строевые приемы и движения

Основная стойка. Построение в одну шеренгу, круг, квадрат. Равнение по носкам, черте, в затылок. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Стой!». Повороты на месте переступанием, прыжком. Перестроение из шеренги в круг, из колонны в круг, квадрат, в колонну по 2, по 3. Расчет «по порядку», на 1-2.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

### Общеразвивающие упражнения

Основные положения рук: вперед, в стороны, на пояс, перед грудью, на голову, за голову, за спину.

Движения рук: вперед, в стороны, вверх, назад, вращения в различных суставах.

Движения ног: одной согнутой вперед, прямой вперед, назад, в сторону.

Движения головы: наклоны вперед, назад, влево, вправо, круговые движения, повороты в стороны.

Полуприседы и приседания до упора присев.

Поднимание на носках с перекатом на пятки.

Наклоны туловища: вперед, назад, вправо, влево. Повороты туловища в стороны с различным положением рук.

Сгибание и разгибание рук в стойке, в упоре лежа.

Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа на спине, лежа на животе, сидя.

Соединение упражнений в комбинации и комплексы.

Упражнения с предметами: мячом, гимнастической палкой.

Упражнения по назначению врача и подбору учителя.

Подготовительные и имитационные упражнения.

### **Гимнастика**

**Акробатические упражнения.** Положения тела в основной стойке, упоре присев, упоре лежа, лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку, партер, упоре сидя.

Переходы из одного положения в другое.

Полу шпагат, полумост. Перекаты вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках с поддержкой.

**Равновесия:** на двух, ступни на одной линии, на одной, другая вперед, назад, в сторону, «Ласточка», Комбинации элементов, ходьба по скамейке, руки в стороны, вперед, на пояс.

Ходьба на бревне, руки в стороны, вперед, на пояс.

**Соскоки** со скамейки в глубину в положении полуприседа, руки вперед.

**Висы на низкой перекладине:**

- стоя, лежа, с удержанием ног партнером;

- подтягивание в висе лежа;

Вис согнувшись;

Подъем переворотом в упор с помощью партнера.

**Лазания и перелезания.**

На четвереньках по наклонной скамейке. По гимнастической стенке, наклонной лестнице.

Перелезания через препятствия до 80 см.

### **Легкая атлетика**

Ходьба с сохранением правильной осанки.

Ходьба с различным положением рук (на пояс, за голову, перед грудью, вверх).

Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, на внутренних сводах стоп, перекатом с пятки на носок.

Ритмичная ходьба по счет учителя, хлопки, музыку.

Ходьба по линейке, Ходьба в заданном темпе, с замедлением, ускорением. Ходьба с преодолением естественных препятствий. Ходьба на время до 6-15 мин. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег в медленном темпе до 6-7 мин. Бег трусцой. Челночный бег.

**Прыжки:**

- с места толчком двумя ногами и приземлением на две ноги; многоскок на двух;
- многоскок с ноги на ногу 3-6-10);
- в длину с разбега без ограничения места отталкивания;
- в высоту через бечевку с прямого разбега и с боку способом и перешагивание – высота посильная для детей.

**Метания:**

- метания малого мяча из-за головы в цель (1\*1м) с расстояния 2-3 м.
- метания малого мяча из-за головы с места на дальность.
- Метание камней на дальность.

Подвижные игры с элементами л/атлетики.

### **Лыжная подготовка**

Лыжный инвентарь, его состав, подбор в зависимости от роста человека. Уход и хранение лыжного инвентаря. Надевание и снятие лыж, палок. Переноска лыж и палок в руках. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом без палок и с палками. Передвижение на лыжах в строю. Правила безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

Спуски с небольшой горки, подъемы в горку ступающим шагом. Ходьба на лыжах до 1-2 км. Игры на местности.

### **Лечебная физкультура**

Выполнение упражнений и комплексов упражнений по назначению врача или врачебно-физкультурного диспансера.

Выполнение упражнений и комплексов упражнений по заданию учителя.

#### **Виды нетрадиционной физкультуры**

##### **Дыхательные упражнения.**

1. Вдох через нос и выдох через рот 10-20 раз.
2. Вдох и выдох через нос – 10-20 раз.
3. Сочетание вдоха и выдоха с движением плеч, рук – согласованное дыхание.
4. То же, но несогласованное дыхание (кардоксальное).
5. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях.
6. Грудной и брюшной тип дыхания.
7. подвижные игры.

##### **Массаж**

1. Поглаживание. Рук, ног, спины, грудной клетки.
2. Разминание мышц ног, рук, спины.
3. Использование электромассажеров.
4. Массаж активных точек ступни (хождение по камням, шишкам, массажеру).

##### **Аутогенные тренировки**

1. На успокоение и расслабление.
2. На активизацию физической или умственной работы.
3. Подвижные игры.

Упражнения по рекомендации врача, подбору самого преподавателя.

##### **Закаливание**

1. Пребывание в комнате с открытой форточкой до 10 мин.
2. Проведение занятий босиком.
3. Мытье ног прохладной водой и вытирание их насухо полотенцем.
4. Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе Процедуры по рекомендации врача и подборке учителя.
5. Подвижные игры.

##### **Контрольные уроки**

1. Тестирование в начале учебного года, в начале 2й, 3й, 4й четверти и в конце года.
2. уроки проверки выполнения домашних заданий.
3. Уроки технического выполнения двигательных действий.

##### **Резерв учителя 6 часов**

Если нет учебного времени, часы используются по усмотрению учителя на любой из разделов программы.

### **Летние лечебно-оздоровительные лагеря**

Организуются в режиме летнее - оздоровительной работы школы. Лучше проводить в 2 смены в июне и августе.

В режиме лагеря даже с дневным пребыванием имеются хорошие возможности для организации лечебно – оздоровительного воздействия на детей.

Разрабатывается специальный план, комплексных мер: - режим дня, питания, сон, двигательный режим, ЛФК, медикаментозное лечение, использование естественных природных факторов.

# 3-4 классы

## Теоретические сведения

1. Значение режима дня для укрепления здоровья человека.
2. Физическая культура и ее основные направления.
3. Физическое развитие.
4. Правила самостоятельных занятий.
5. Значение занятий в режиме учебного времени.
6. Правила и критерии самоконтроля за своим здоровьем. Дневник здоровья.

## Строевые приемы и движения

1. Повторение ранее изученных приемов и движений.
2. Рапорт. Приветствие.
3. повороты на месте, направо, налево, кругом.
4. Движение в колонне по 1 в различных направлениях (в обход, противходом, змейкой, зигзагом.)

## Общеразвивающие упражнения

1. Повторение ранее изученного.
2. Асимметрические движения руками.
3. Движение руками в сочетании с движениями ног, туловища.
4. Переходы из одного положения в другое.
5. Движение ногами в положении лежа на спине: поочередное поднимание ног до угла и опускание; одновременное поднимание ног до положения угла.
6. Упражнения в парах.
7. Упражнения с предметами (мячом, гимнастическими палками, обручами).
8. Упражнения по назначению врача и подборке учителя.
9. Подвижные игры с набором ОРУ.

## Гимнастика

### Акробатические упражнения.

Основные положения рук: вверх, к плечам, перед грудью. Движение руками дугами вперед – вверх, вперед – вниз, дугами в стороны, дугами назад. Круговые движения руками. Несложные ассиметричные движения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Пор присев. Переход из упора присев в упор присев на одной, другая в сторону. Старт пловца. Упор, стоя согнувшись. Равновесие. «Ласточка». Равновесие на одной, другая вперед.

Упор стоя на коленях, на одном колене, другая нога назад. Группировка из положения лежа на спине.

«Угол» в положении лежа на спине. Соединение элементов к комбинацию. Выполнение их с музыкальным сопровождением.

Среди упражнений с предметами:

- большими и малыми мячами;

Палками;

Со скакалкой; с обручами.

### Упражнения на осанку:

1. Выполнение и удержание различных стоек
  - основная стойка (контролировать 30-40 сек);
  - стойка на носках, руки вверх;Стойка ноги ступнями на одной линии одна перед другой, руки в стороны, вперед, вверх (держать до 40 сек).
2. Ходьба с постановкой ноги с носка с различным положением рук.
3. Приседание, спина прямая (без наклона вперед) с различным положением рук.

#### 4. Комплексы упражнений по рекомендации врача.

##### **Висы и упоры:**

(низкая перекладина, наклонная лестница, другие приспособления).

Висы, стоя, лежа сзади, спереди, боком.

Переходы из одного виса в другой. Поднимание согнутых ног и отпускание прямых.

**Прыжки:** Соскоки в глубину в полу присед, соскок в глубину выпрямляясь. Прыжки через козла или коня в ширину (носки в упор присев, соскок в глубину).

**Равновесие** (скамейка гимнастическая) ходьба обычная, ходьба на носках с различным положением рук.

Равновесие в стойке на одной, другая вперед на носок, назад в сочетании с движениями рук.

Повороты на двух направо, налево, кругом.

Соскок в глубину в полу присед. Сочетание элементов в комбинации равновесия.

Подвижные игры с элементами гимнастики.

##### **Легкая атлетика**

Ходьба с изменениями частоты длины шагов. Бег трусцой.

Бег слабой интенсивности до 6 минут в чередовании с ходьбой. Особое внимание на правильное положение туловища головы, прямолинейность бега, постановку ног с носка.

Прыжки в длину с места толчком двух и одной с приземлением на мягкие основания (листы, опилочную дорожку).

Прыжки в длину с разбега, запрыгивания на препятствие и соскок с них.

Прыжки в высоту с прямого разбега.

Прыжки в высоту способом «перешагивание» на доступной высоте.

Метание малого мяча в цель с расстояния до 8-10 м.

Метание малого мяча через препятствия высотой до 3 м.

Метание мяча на дальность.

Метание других легких предметов (камней, галек, например, на перекатах у речек).

Подвижные игры с элементами л/атлетики.

##### **Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок до 2- км.

Передвижение ступающим шагом по глубокому снегу и «любой» подъем.

Попеременный 2 х шажный ход (согласованность движений).

Спуски с горки в основной и низкой стойках. Повороты и торможения в конце спуска.

Обращать внимание на безопасность выполнения заданий.

Подвижные игры с элементами передвижения на лыжах.

##### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Перемещения баскетболиста вперед, назад, боком в различных стойках. Остановки в 2 шага. Повороты вперед и назад, вправо и влево. Прыжки вверх с доставанием предметов.

Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении шагом, бегом.

Бросок мяча в кольцо с близкого расстояния двумя руками от груди. Ловля отскочившего от щита мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.

## **5-6 классы**

### **Теоретические сведения.**

Гигиена выполнения физических упражнений дома и в школе. Гигиена сна, питания. Гигиена учебных занятий в школе и дома. Правильное использование природных факторов для закаливания и оздоровления.

Правила купания. Правила закаливания. Другие посильные вопросы из программы теоретических сведений (Приложение № 1)

### **Гимнастика**

1. Повторение ранее изученных строевых приемов и движений.
2. передвижение строем. Дистанция, интервал, фронт, тыл, фланг.
3. смыкание и размыкание.
4. различные построения на месте и в движении.
5. повороты на месте, направо, налево, кругом.
6. выполнение команд предварительной и исполнительной.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения типа утренней зарядки. Упражнения гимнастики до занятий.

Комплексы упражнений корригирующей гимнастики.

Комплексы упражнений ЛФК

Упражнения на формирование правильной осанки:

- потягивание вверх из положения основной стойки;
- ходьба, в различном положении стопы, руки на пояс;
- приседания, руки на пояс, спина прямо (без наклона);
- статические упражнения с максимальным напряжением всех мышц 10-20 сек.

Упражнения в различных положениях : стойке, упоре стоя, на коленях, упоре лежа, упоре присев, упоре сидя, лежа на спине, живот на боку.

Подскоки на двух, одной с различным положением рук.

Упражнения с предметами: набивным мячом, баскетбольным мячом, палкой скакалкой.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке.

### **Танцевальные упражнения.**

Позиции ног 1,2,3,4. смена позиций ног. Маховые движения ногой из основных позиций.

Шаг польки. Переменные шаги вперед, назад, в стороны. Танец «школьная полька». Шаг вальса.

### **Равновесие**

(гимнастическая скамейка, низкое бревно)

Ходьба с различными движениями рук, и постановкой ноги. Повороты на одной другая на носок. Равновесие на одной «Ласточка». «Переднее равновесие»- в стойке на одной в полуприседе, другая вперед полусогнутая, спина прямая, руки в стороны. Расхождение вдвоем. Переменные шаги вперед. Опускание на одно колено и вставание. Опускание в сед на бедро и соскок с опорой руками.

### **Висы и упоры**

(Низкая перекладина, лестница, брусья)

Висы смешанные. Переходы из одного виса в другой. Подъем переворот в упор, спад вперед в вис. Подтягивание. Понимание согнутых ног в висе, угол, опускание ног в вис.

Соскоки из простых висов.

Лазание по канату (шесту) с помощью ног способом в «три приема».

### **Опорные прыжки**

(козел, конь в ширину)

Наскок в упор присев, соскок выпрямляясь (высота снаряда и удаленность мостика доступная для занимающихся).

Прыжок ноги врозь через козла в длину (мальчики).

Подвижные игры, полоса препятствий с элементами гимнастики.

### **Легкая атлетика**

Ходьба обычная до 30 минут. Бег любой интенсивности в чередовании с ходьбой до 6-7 минут. Челночный бег. Бег с преодолением естественных препятствий (доступной трудности). Прыжки в длину с места толчком двумя и одной.

Многоскоки на опилочной дорожке.

Прыжок в длину с разбега без попадания на брусок.

Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (на доступной и безопасной высоте).

Метание малого мяча в цель с 10 м., на дальность с места, с разбега в 3 шага.

Толкание набивного мяча или ядра с места.

Подвижные игры с элементами л.атлетики.

#### **Лыжная подготовка**

Передвижение скользящим шагом до 3 км.

Спуски с горок и подъемы изученными способами. Попеременный 2 шажный ход (отталкивание ногой и скольжение). Одновременные ходы: 2 шажный и бесшажный.

Подвижные игры с элементами передвижения на лыжах.

#### **Спортивные игры**

Баскетбол. Передвижение баскетболиста по площадке в нападениях и в защите. Остановки, повороты. Выбор места во время игры.

Ловля мяча двумя руками и передача одной в различных направлениях и различной траектории направлениях и различной траектории движения при передаче.

Обманные движения при передаче.

Ведение в движении с изменением направления. Бросок мяча в кольцо с ведения после остановки и с 2 х шагов подбежки.

Штрафные броски.

Двухсторонняя игра. Подвижная игра с элементами баскетбола.

## **7-8 классы**

### **Теоретические сведения**

Значение занятий физическими упражнениями на состояние физиологических функций организма человека. Основные направления физкультуры. Коррекционная физическая культура. Лечебная физическая культура, массовая физическая культура, трудовая физическая культура, бытовая физическая культура, физическая культура спортивной направленности.

Армейская физическая культура. Приемы самоконтроля состояния физиологических функций: рост – вес, рост – окружность грудной клетки – окружность талии, пульс, пульсовые пробы.

Врачебный контроль. Физические качества. Влияние физических упражнений на состояние физических функций. Физиологический механизм адаптации организма человека в процессе закаливания.

Другие вопросы по усмотрению учителя и ситуации занятий. Вопросы техники видовых физических упражнений, правил соревнований.

### **Гимнастика**

Строевые упражнения.

Повторение ранее изученных приемов. Переход с шага на месте на ходьбу.

Повороты в движении. Захождение плечом вперед. Передвижение и перестроение в спортзале, на площадке.

Общеразвивающие упражнения.

Повторение ранее изученных упражнений. Соединение их в комбинации.

Самостоятельный подбор упражнений для утренней зарядки, гимнастики перед занятиями в школе, между занятиями.

Упражнения коррекционной гимнастики в ЛФК.

Упражнения с предметами: большими и малыми мячами, палками, обручами, скакалками, булавами.

Упражнения с отягощениями: гантелями, эспандрами.

Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Танцевальные упражнения. Вальс, современные ритмы, русские народные танцы.

Упражнения на осанку (по подборке учителя и самих занимающихся).

#### Висы и упоры.

Повторение ранее изученных висов и упоров. Переходы из одного виса в другой. Висы завесом. Подъемы завесом. Размахивание изгибами в висе. Размахивание в висе подтягиванием. Соединение посильных элементов в комбинации.

Соскоки из висов, упоров, седа на бедре и др.

Лазанье по канату, шесту способом в 2 приема.

Подтягивание на перекладине в висе лежа, в висе лежа с поддержкой, в висе.

#### Равновесие.

Повторение ранее изученных упражнений на скамейке, низком или высоком бревне.

Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.

### **Легкая атлетика**

Ходьба обычная до 3 км. Ускоренная ходьба в сочетании с медленной. Ходьба в сочетании с бегом.

Медленный бег до 10 минут. Челночный бег. Бег высокой интенсивности (по допуску) до 60 м.

#### Прыжки.

Прыжки в длину с места. Многоскоки на опилочной дорожке. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Прыжок в высоту «перешагиванием».

#### Метания.

Метание малого мяча на дальность по коридору 10 м с места и с разбега в 3 шага.

Метание гранаты 250-500 гр. на дальность. Метание камней на природе. Толкание набивных мячей, ядра. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

### **Лыжная подготовка**

Уход за лыжами. Подготовка лыж к занятиям. Консервация лыж на хранение. Ремонт инвентаря. Передвижение по лыжне до 5 км, по глубокому снегу до 2 км.

Попеременный 2 х шажный ход. Одновременный 1 шажный ход. Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.

Спуски с горок с поворотами и торможениями в середине спуска.

Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.

### **Спортивные игры**

#### Баскетбол.

Перемещение баскетболиста. Заслон. Уход от заслона. Ловля и передача мяча в движении различными способами. Ведение мяча после ловли на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направлений и командующим броском мяча в кольцо. Учебная игра с выполнениями различных заданий. Подвижные игры с элементами баскетбола.

#### Волейбол.

Перемещения волейболиста. Передачи и приемы мяча двумя сверху «На себя» и в парах, тройках, четверках. Передачи мяча снизу. Передачи мяча в парах через сетку. Подачи мяча: нижняя прямая и нижняя боковая.

Подвижные игры с элементами волейбола.

## **9-11 классы**

#### Теоретические сведения.

Физическая культура и ее составляющие направления:

- массово – оздоровительная;
- Производственная;
- спортивная;
- лечебно – коррекционная;
- бытовая;
- армейская.



Физическое воспитание.

Физическая подготовка.

Физическое развитие.

Физические качества.

Комплексы упражнений и средств для развития физических качеств. Физиологическая основа проявления отдельных качеств.

Аэробные и анаэробные условия выполнения физической работы. Элементы ЗОЖ и их влияние на развитие физиологических функций. Иммуитет. Средства его управления.

Приемы самоконтроля и врачебного контроля.

Фармакологические средства для повышения работоспособности человека.

Организация самостоятельных занятий.

Олимпийское движение его структура, управление, символы, ритуалы.

### **Строевые приемы и движения.**

1. Повторение ранее изученных приемов. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Оправиться!», «Разойдись!». Рапорт. Расчеты: - на 1-2; по порядку; 3-6 на месте и другие.
2. Различные перестроения.
3. Разнообразные движения в зале.

## **Гимнастика**

### **Общеразвивающие упражнения.**

1. Упражнения типа утренней зарядки. Самостоятельная подборка и выполнение.
2. Упражнения для развития силы.
3. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития выносливости.
4. Упражнения для развития гибкости.
5. Упражнения для развития ловкости.
6. Упражнения для развития быстроты. Учитель подбирает и комплектует упражнения в зависимости от возможностей детей, целей и задач урока.
7. Упражнения с предметами: мячами, палками, обручами, скакалками.
8. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.
9. Танцевальные упражнения.
10. Ритмическая гимнастика, аэробика, каланэтика.
11. Корректирующая гимнастика. ЛФК.

### **Висы, упоры, опорные прыжки, равновесие.**

Упражнения на гимнастических снарядах по подборке учителя и самих занимающихся доступной сложности и трудности. Комплексы упражнений на снарядах.

### **Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах по лыжне до 5 км и без лыжни до 3 км. Коньковые ходы.

Применение ходов в зависимости от рельефа, состояния лыжни, погоды.

### **Волейбол**

Приемы и передачи мяча на различных расстояниях, направлениях, положениях.

Верхние подачи. Тактика командной игры. Учебные и официальные игры.

## **Психологический контроль**

Осуществляется психологом школы, классным руководителем, учителем физической культуры:

1. Психолог:
  - Определяет динамику сдвигов психических свойств ученика (внимание, память, ориентировку в пространстве, уверенность в своих силах, «Я» - концепцию).
  - Рекомендует учителю физической культуры меры и средства для усиления психических свойств;

## 2. Классный руководитель:

- Наблюдает и определяет психическое состояние ученика;
- Получает информацию от родителей, учителей и информирует сам об изменениях в психике ученика, совместно определяя меры и средства для усиления психической уверенности ученика.

Все виды контроля должны иметь комплексный, системный характер и решать задачу определения возможностей работоспособности ученика в конкретный временной период с целью определения средств и мер по реабилитации всех видов здоровья ученика.

## Приложение № 1

### Примерные вопросы

для определения уровня теоретических

знаний учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

1. Что значит здоровье человека?
2. Что значит здоровый образ жизни?
3. Зачем надо заниматься физическими упражнениями учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к СМГ?
4. Что значит рациональный режим двигательной активности?
5. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
6. Правила составления и выполнения комплекса упражнений утренней гимнастики.
7. Правила составления и выполнения комплекса упражнений корригирующей гимнастики.
8. Правила профилактики нарушений осанки.
9. Правила оказания первой помощи:
  - а) при переломах костей;
  - б) при вывихах суставов;
  - в) при растяжениях связок
  - г) при ожогах;
  - д) при тепловых ударах;
  - е) при обморожениях;
  - ё) при отравлениях;
  - ж) при обмороках;
  - з) при поражении электрическим током.
10. Меры предосторожности при занятиях физическими упражнениями.

11. Система дыхательных упражнений Бутейко.
12. Система дыхательных упражнений Стрельниковой.
13. Что значит закаливание организма человека?
14. Система закаливания организма по Иванову.
15. Что такое релаксация?
16. Назовите 8-10 упражнений для релаксации.
17. Критерии оценки состояния здоровья человека.
18. Критерии оценки физического развития человека.
19. Критерии оценки физической подготовленности.
20. Дать определения понятий:
  - а) физическая культура;
  - б) физическое воспитание;
  - в) физическое развитие;
  - г) физическая подготовленность;
  - д) физическое совершенство;
  - е) физические качества человека.
21. Назови и объясни средства физического воспитания.
22. Что такое Олимпийские игры. Их краткая история.
23. Символы Олимпийских игр.
24. Способы подачи при игре в волейбол.
25. Способы приема и передач при игре в волейбол.
26. Размеры и разметка волейбольной площадки.
27. Размеры и разметка баскетбольной площадки.
28. Основные правила игры в волейбол.
29. Основные правила игры в баскетбол.
30. Способы бросков мяча в корзину при игре в баскетбол.
31. Способы ловли и передач мяча при игре в баскетбол.
32. Временные ограничения при игре в баскетбол.
33. Физическое качество - сила и способы ее развития.
34. Физическое качество - выносливость и способы ее развития.
35. Физическое качество - ловкость и способы ее развития.
36. Физическое качество - быстрота и способы ее развития.
37. Физическое качество - гибкость и способы ее развития.
38. Способы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы.
39. Способы самоконтроля состояния системы дыхания.

40. Основные направления физической культуры, их цели и задачи.
41. Понятия "Утомление", "переутомление".
42. Группы питательных веществ их значение для обеспечения здоровья человека.
43. Классификация гимнастических упражнений.
44. Способы передвижения на лыжах.
45. основы правильной ходьбы.
46. Основы правильного бега.
47. Аэробные и анаэробные условия выполнения физических упражнений.
48. Правила использования естественных факторов природы для сохранения и развития здоровья.
49. Правила личной и общественной гигиены для сохранения и развития здоровья.
50. Методы занятий физическими упражнениями:
  - равномерный;
  - переменный;
  - повторный;
  - соревновательный;
51. Сроки возобновления занятий после болезней.
52. Способы плавания. Краткая их характеристика.
53. Основные правила и способы обучения плаванием.

## Приложение № 5

### Показания и противопоказания для выполнения физических упражнений при заболеваниях

#### **Заболевания сердечно-сосудистой системы**

**Гипертоническая болезнь**

Умеренные циклические упражнения (ходьба, лыжные прогулки). Массаж. Упражнения в положении лежа, сидя, стоя. Дыхательные упражнения, упражнения на специальные комплексы ЛФК с задержкой дыхания, бег на скорость, упражнения со значительным напряжением мышц, упражнения в положении вниз головой, прыжки, подскоки.

#### **Нарушение мозгового кровообращения**

Массаж нижних конечностей, спины, живота. Специальные комплексы ЛФК. Дыхательные упражнения, упражнения на растягивание, расслабление. Исключаются силовые упражнения, прыжки, бег на время, сложные акробатические элементы.

#### **Болезни сердца**

Циклические виды упражнений (ходьба на лыжах). Плавание на мелководье массаж плеч, спины, грудной клетки, верхних конечностей, точечный массаж. Специальные комплексы ЛФК.

Исключаются – бег на время, силовые упражнения, упражнения с задержкой дыхания. Все упражнения, которые вызывают учащение пульса.

### **Недостаточность развития сердца и сосудов**

Дозированная ходьба, лыжные прогулки, плавание умеренной интенсивности, легкие многоскоки скакалки. Упражнения без силовых напряжений. Массаж спины, живота, нижних конечностей, области сердца, затылка, межлопаточной области. Специальные комплексы ЛФК. Закаливание.

Исключаются бег на время при большой интенсивности, силовые упражнения большого напряжения мышц, сложные акробатические элементы, занятия на тренажерах, гантели, задержка дыхания.

### **Заболевания органов дыхания**

Специальные упражнения ЛФК. Ходьба. Дыхательные упражнения в сочетании с комплексом ЛФК. Прогулки. В летнее время допустим медленный бег. Массаж области шеи, грудной клетки, общеразвивающие упражнения типа зарядки. Езда на велосипеде. Езда на велосипеде. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох.

Исключаются все упражнения, вызывающие учащение дыхания, упражнения в условиях низкой температуры, закаливание холодной водой, интенсивные упражнения, силовая гимнастика.

### **Заболевания органов пищеварения**

Специальные упражнения ЛФК по назначению врача. Лучше в положении лежа. Общеразвивающие упражнения слабой интенсивности. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Прогулки, ходьба на лыжах, массаж по назначению врача. Езда на велосипеде. Рекомендуются контрастный душ. Упражнения для брюшного пресса лучше исключить.

### **Заболевания системы крови**

Специальные упражнения по назначению врача. Общеразвивающие упражнения слабой интенсивности, прогулки, ходьба на лыжах, дыхательные упражнения.

### **Заболевания почек и мочевыводящих путей**

Специальные упражнения по назначению врача. Различные виды массажа на область поясницы, ягодиц. Баня с последующим обливанием теплой водой. Лыжные прогулки, ходьба, езда на велосипеде, велотренажер. Бег в сочетании с ходьбой и прием обильного питья. Игры слабой интенсивности. Выполнение упражнений в положении лежа на спине, на кушетке, на коврике с приподнятым изножьем.

### **Восстановление функций после травм.**

Специальные упражнения по назначению врача. Все виды доступных и посильных упражнений слабой интенсивности и слабых усилий.

### **Заболевания центральной и периферической нервной системы**

Специальные упражнения по назначению врача. Различные виды массажа в зависимости от заболевания. Группы упражнений на восстановление двигательных навыков (стояние, ходьба, манипуляции с простыми снарядами или бытовыми объектами).

Упражнение на растягивание.

Исключаются:

- редкие наклоны, подскоки;

- упражнения с большими напряжениями;
- все упражнения высокой интенсивности.

При всех этих рекомендаций необходимо соблюдать ряд обязательных условий:

1. Иметь полное и правильное представление о болезни ученика.
2. Знать его функциональные возможности.
3. Занятия проводить регулярно.
4. Вести наблюдение за реакцией ученика, сдвигами и изменениями в его здоровье и развитии.
5. Научить детей самостоятельно выполнять упражнения и приемы самоконтроля.

Приложение № 6

## **Медико-биологический контроль**

Осуществляется врачом школы, территориальной больницы, специалистами Пермского учебно – физкультурного диспансера.

### **1. Углубленное медицинское обследование.**

Проводится два раза в год в начале учебного года (август – сентябрь) и в конце (май – июнь) в Б-Сосновской ЦРБ.

Включает: анализ крови и мочи, обследование у врачей специалистов (хирурга, окулиста, невропатолога, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога, терапевта), электрокардиографическое обследование, функциональные физиологические пробы.

В результате обследования определяется состояние здоровья ученика, уровень его физического здоровья, его возможности для продолжения занятий физической культуры.

### **2. Периодические осмотры.**

Проводятся 1 раз в месяц школьным врачом. Или медицинским работником территориальной больницы (ЦРБ, участковая больница, ФАП).

Включает: анамнез, измерение артериального давления, состояние пульса, органов дыхания, зрения, слуха, желание заниматься, определение состояния отклонений в здоровье.

### **3. Наблюдение на занятиях.**

Проводятся на каждом занятии учителем физической культуры.

Включает: внешний осмотр, состояние пульса, анамнез самочувствия, качество выполнения заданий, желание заниматься, координация движений, цвет кожи лица, состояние глаз.

На каждого занимающегося ведется индивидуальная карта, в которой фиксируются результаты обследований, осмотров, наблюдений, тестирования.

На основе состояния здоровья ученика, его возможностей на конкретный период, учитель и врач определяют набор физических упражнений для продолжения занятий, величины объемов и интенсивности нагрузок.

## **Педагогический контроль**

Осуществляется учителем физической культуры, проводящим занятия, классным руководителем, учителями предметниками класса, где учится занимающийся, родителями, заместителями директора по учебно-воспитательной работе.

### **1. Учитель физической культуры:**

- Осуществляет наблюдение на каждом занятии, определяя рабочее состояние ученика и нормы физических нагрузок;
- Проверяет успеваемость ученика по всем предметам, узнает от учителей предметников о состоянии работоспособности ученика;
- Узнает у классного руководителя о социальном статусе ученика в классе отношении его к одноклассникам и одноклассников к нему;

- Содействует становлению и адаптации ученика в ученической среде.
- 2. Классный руководитель:
  - Осуществляет повседневное наблюдение за здоровьем и работоспособностью ученика;
  - Информировать учителей предметников и особенно учителя физической культуры о состоянии здоровья, его настроения и самочувствия;
  - Осуществляет педагогическое и психологическое тестирование;
  - Обеспечивает ученику всемирную поддержку в становлении социального статуса в классе;
  - Получает информацию от учителя физической культуры, родителей и медицинских работников о состоянии здоровья ученика, его работоспособности, результатов занятий;
  - Предусматривает 1 раз в четверть индивидуальную карту ученика.

Приложение № 7

### **Методические пояснения**

#### **о пользовании показателями физической подготовленности детей.**

1. Ходьба 6 минут.  
Ускоренная ходьба в течении 6 минут по беговой дорожке стадиона или промеренной круговой тропинке. Время определяется по секундомеру.
2. Бег 6 минут.  
Бег слабой или средней интенсивности (пульс 120-140 уд/мин) по беговой дорожке стадиона или промеренной круговой тропинке. Время определяется по секундомеру.
3. Челночный бег 4\*9 м.  
Удобно выполнять на волейбольной площадке или на любой площадке (в том числе в спортзале) по отметкам расстояния 9 м. Поворот в обратное направление выполняется после заступа ногой отметки. Время определяется по секундомеру.
4. Бег 1000 м  
Выполняется по беговой дорожке стадиона или кроссовой тропинке на местности. Время определяется по секундомеру.
5. Прыжок в длину с места.  
Выполняется из положения «Старт пловца» толчком двух ног и приземлением на две ноги. Результат измеряется в сантиметрах.
6. Наклон вперед.  
Выполняется, из положения сед на полу с прямыми ногами, ступни разведены на 15-20 см. По сигналу «Можно», испытуемый выполняет 2 пружинистых наклона вперед и на 3 й раз делает максимальный наклон, стремясь достать, возможно, дальше ступней отметку на полу. Расстояние измеряется в сантиметрах со знаками «+» - дальше ступней, «-» - ближе ступней.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  
Выполняется в положении упора лежа на полу или на земле. Опуская туловище, руки сгибаются в локтевых суставах до 90 град. и затем, поднимая туловище, руки выпрямляются полностью. Положение туловища прямое. Ноги опираются в пол передней частью ступни без посторонней фиксации. Фиксировать конечные положения не дольше 2 секунд. Отсчет ведется на количество, раз без учета времени.
8. Поднимание туловища.  
Выполняется из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги в коленях согнуты до угла 90 град, ступни зафиксированы. По сигналу «можно», испытуемый усилием мышц брюшного пресса поднимает туловище до касания грудью коленей и опускается в исходное положение до касания пола лопатками. Отсчет ведется на количество раз в течение 1 минуты.
9. «Пистолет».  
Выполняется из положения стойки на одной ноге, другая вперед, одноименная с опорной ногой рука в поддержке за устойчивую опору.

Отсчет ведется на количество, раз на каждую ногу без учета времени. Паузы в конечных положениях не более 2 секунд.

10. Комбинация акробатических элементов.

Выполняется детьми, которым показаны акробатические упражнения. Элементы включаются из программы для детей основной медицинской группы. Комбинацию элементов составляет учитель, а в 9-10-11 классах сам испытуемый. Оценивается по 10 бальной системе.

11. Метание мяча.

Для метания используется резиновый мяч весом 150 гр. или камень аналогичного веса. Метание выполняется согласно правил соревнований для метания гранаты. Измеряется в метрах.

12. Прыжки на скакалке.

Выполняются прыжки на двух ногах в течение 30 секунд. Отсчет ведется на количество раз.

13. «Рост-вес».

Определяется пропорциональность соответствия массы тела росту. Рост измеряется в сантиметрах в положении стоя по ростомеру или стоя у стены. Вес определяется в килограммах взвешиванием на весах. Должная пропорциональность определяется по формуле:

$$\text{Должный вес} = \text{Рост (в см)} - \text{возрастной индекс}$$

Возрастной индекс указан в таблицах показателей физической подготовленности.

14. Окружность грудной клетки.

Определяется пропорциональность грудной клетки росту человека в положении стоя. Выражаются в сантиметрах. Окружность измеряется лентой на уровне середины грудной клетки в положении полу выдоха.

Должная окружность определяется по формуле:

$$\text{О.Г.К. (д)} = \text{Рост стоя (в см)} / 2 + \text{возрастной индекс.}$$

Возрастной индекс указан в таблицах показателей физической подготовленности.

15. Задержка дыхания.

Задержка дыхания определяется временем прекращения дыхания на фазе вдоха и на фазе выдоха. Измеряется в секундах.

16. Экскурсия грудной клетки.

Измеряется в сантиметрах. Определяется по разнице длины окружности грудной клетки между результатом на фазе максимального вдоха и результатом на фазе максимального выдоха.

Все эти показатели имеют объективный характер и могут быть использованы в качестве критериев для определения оценки по предмету физическая культура.

Показатели физиологического развития особенно важны для детей СМГ. Они имеют личностное значение, могут быть использованы для мотивации занимающихся и самое главное доступны всем, не зависимо от состояния здоровья. Могут развиваться физическими упражнениями до необходимо оптимальных величин при организации системных занятий.



## Список литературы

1. Вайнбаум Я.С. «Дозирование физических нагрузок школьников». Методическое пособие. Москва. Просвещение. 1991 г.
2. Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура». Учебник для ВУЗОВ. Москва. Влосос. 1999 г. «Спортивная медицина» Учебник для ВУЗОВ. Москва. Влосос. 1999 г.
3. Кофман А.Б. Настольная книга учителя физической культуры – методическое пособие. Москва. ФИС. 1998 г.
4. Лившин О.Д. «Диагностика физической работоспособности детей и подростков в процессе учебной деятельности» Методическое пособие. Пермь 1994 г.
5. Лях В.И. «Критерии оценки успеваемости учащихся и эффективной деятельности учителя физической культуры». Методические рекомендации. Москва. 1992 г. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» журнал «Физическая культура в школе» 2004 год № 1-6
6. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания». Учебник для ВУЗОВ. Москва. ФИС. 1967 г.
7. Письмо Министерства образования РФ № 13-51-263/13 от 31.10.2003 г. «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ для занятий физической культурой»;
8. Погудин С.М. «Здоровье деформирующее обеспечение физического воспитания учащихся». Учебное пособие. Г. Чайковский. 2001 г.
9. Приказ Министерства образования Р.Ф. № 2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ.
10. Письмо Министерства образования РФ № 28-02-484/16 от 18.06.2003 года. «О требованиях к содержанию образовательных программ дополнительного образования детей».
11. Станкин М.И. «Учитель физической культуры: личность, общение». Москва. АПО. 1993 г. «Психолого – педагогические основы физического воспитания» Пособие для учителя. Москва. Просвещение. 1987 г.
12. Учебные программы по физической культуре:
  - Для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. Москва. Просвещение. 1978 г.
  - Региональная программа физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений Пермской области:
    - 1-4 кл.
    - 5-9 кл.
    - 10-11 кл.Пермь 1998 г.
13. Фатеева Л.П. « 300 подвижных игр для младших школьников» Методическое пособие. Ярославль. А.Р. 1998 г.
14. Холодов Ж.П. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры. Москва. Академа. 2001 г.

## Содержание

1. Программа	Стр. 2-21
2. Учебный план	Стр. 22
3. Показатели физической подготовленности	Стр. 23
4. Комплексы ЛФК	Стр. 24
5. Показания и противопоказания для выполнения физических упражнений	Стр.25-26
6. Медико-биологический, педагогический, психологический контроль состояния здоровья детей	Стр.27-28
7. Пояснения о пользовании контрольными показателями	Стр.29-30
8. Список литературы	Стр.31