

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ г. ЛОБНЯ

Директор МБОУ лицей г. Лобня

Утверждаю:

Иванов А.Б.

«31» августа 2020 г.



Рабочая программа по
физической культуре
для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной
медицинской группе
5-11 классы
на 2020-2021 учебный год

Составители:

Федоров Владимир Николаевич,

Остапенко Людмила Викторовна,

учителя физической культуры высшей
квалификационной категории

2020 г.

Рабочая программа.
По физической культуре для учащихся,
отнесённых по состоянию здоровья
к специальной медицинской группе.

(5-8 и 9-11 класс).

Цели и задачи.

Одной из важнейших и актуальных проблем современной школы является решение задач по вовлечению в систему физического воспитания учащихся, нуждающихся в особой регуляции интенсивности их физической нагрузки, проведению профилактических и обучающих мероприятий.

Основные задачи:

1. Оздоровление организма, его укрепление, улучшение физического развития, создание предпосылок для перевода в подготовительную или основную группу.
2. Освоение и развитие основных двигательных навыков и физических качеств, действий и приёмов в подвижных играх, с учётом функциональных возможностей и особенностью отклонения по состоянию здоровья.
3. Усвоение основ знаний о физической деятельности, владение способами самоконтроля, средствами восстановления.
4. Умение осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Введение

Движение по своему воздействию может заменить любое лекарство, но ни одно лекарственное средство не заменит движения.

Т. Тассо (итальянский поэт XVI в.).

«Здоровье – это всё, но всё без здоровья – ничто». Эта сократовская мысль приобретает в наши дни большую актуальность. Охрана здоровья, восстановление ценности здорового образа жизни – сегодня одна из основных задач образования. Что делается в нашей школе, чтобы изменить отношение школьников к собственному здоровью, чтобы учащиеся не «оставляли» в ней часть своего здоровья?

В школе организована работа с учащимися, по состоянию здоровья отнесенными к специальной медицинской группе. Учащиеся этой группы имеют значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, что требует существенного ограничения физических нагрузок, определенных учебной программой.

Основные задачи, которые мы решаем в процессе физического воспитания, следующие:

Укрепление здоровья, улучшение физического развития;

Закаливание организма; расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение; повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;

Освоение основных двигательных навыков и качеств;

Воспитание морально-волевых качеств и повышение интереса к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Комплектованию специальных медицинских групп учащихся предшествует совместная работа педагогов и медработников по предварительной оценке состояния здоровья детей. Проводится такая работа с учетом результатов диспансеризации, показателей физической подготовленности детей и данных их медицинского обследования. Из детей, диагноз которых подтвержден компетентными медицинскими организациями, формируются группы по возрастным категориям. В соответствии с нормативными требованиями издается приказ по школе о создании такой группы. Педагогический и медико-биологический контроль осуществляют завуч и медицинский работник школы.

Преподавание физической культуры в группах, о которых здесь идет речь, осуществляется по программе, разработанной на основе программы по физической культуре для учащихся специальных медицинских групп 1-11 классов общеобразовательных учреждений. М.Д. Рипа и В.К. Велитченко, утвержденной Министерством просвещения СССР.

Разделы программы	Номера уроков			
	1-18	19-32	33-52	53-68
Элементы легкой атлетики	1-13			
Корригирующая гимнастика	14-18			
Элементы баскетбола		19-27		53-68
Элементы волейбола			48-52	
Оздоровительная гимнастика, элементы художественной гимнастики, танцевальные движения		28-47	28-47	

Основные документы планирования учебной работы – годовой план-график, календарно-тематические, журнал учета занятий со школьниками. Учитываются при этом, естественно, и анатомо-физиологические особенности детей школьного возраста.

Физическое воспитание учащихся специальных медицинских групп требует коренных изменений его методики и организации. Большое внимание уделяется, развитию основных двигательных качеств детей, не забывая при этом о закаливании, пропаганде здорового образа жизни, знакомству детей с приемами самоконтроля и т.д.

Классификация клинических заболеваний ослабленных детей

Как правило, ослабленные дети, имеющие клинические диагнозы, ведут малоподвижный образ жизни, нормальный двигательный режим для них может на первых порах явиться сильным раздражителем. Поэтому перед учителем и врачом стоит задача кропотливо подбирать оптимальный индивидуальный двигательный режим и убеждать каждого ученика, что только систематические занятия физкультурой помогут ему избавиться от недуга.

Опыт работы с детьми, у которых имеются проблемы со здоровьем, позволяет классифицировать их заболевания по трем основным группам:

Нарушения опорно-двигательного аппарата

Формирование опорно-двигательного аппарата начинается с раннего возраста. Этот процесс находится в прямой зависимости от рационального двигательного режима. Чаще всего патология опорно-двигательного аппарата приводит к неблагоприятным (иногда необратимым) изменениям функциональных систем и органов. Для выявления патологии на начальной стадии в условиях школы необходимо обязательное ознакомление с медицинскими картами учащихся.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы оздоровительная физкультура показана во многих случаях, но формы занятий строго регламентированы. Только врач может определить степень заболевания ребенка, страдающего отклонениями в работе сердечно-сосудистой системы. Перевод детей из числа временно освобожденных от занятий физкультурой в специальную группу производится также врачом.

При нейроциркуляторной дистонии оздоровление средствами физкультуры должно проводиться с соблюдением принципов умеренности, ритмичности, постепенности увеличения нагрузок. Важное значение имеет эмоциональная насыщенность занятий. В зависимости от состояния здоровья эти школьники могут заниматься в подготовительной группе или временно переводиться в СМГ.

При наличии у детей признаков вторичной артериальной или сосудисто-почечной гипертонии они должны быть зачислены в СМГ, в подгруппу «Б». Их можно обучать несложным двигательным действиям на фоне небольших напряжений, рекомендовать прогулки, пребывание в лесу, в деревне.

Бронхо-легочная патология

При начальных и неосложненных формах хронического бронхита, в случаях, когда вентиляция легких не нарушена, школьники могут заниматься по образовательной программе СМГ, но внимание должно сосредоточиться на обучении их произвольному рациональному дыханию, при котором выдох продолжительней, чем вдох. Обучать дыханию следует в статических положениях и во время движения.

В урок физкультуры могут быть включены упражнения на расслабление скелетных мышц туловища и конечностей.

Только после распределения детей по группам и внимательного изучения особенностей заболевания я приступаю к работе по наполнению содержания урока.

Врачебно-педагогический контроль (ВПК)

Осуществление врачебно-педагогического контроля является основным условием, соблюдение которого обеспечивает создание комфортных условий участия детей в процессе их физического воспитания.

Основные направления, цели, содержание работы отражены в таблице.

Основные направления ВПК	Цель ВПК	Содержание работы
Систематическое проведение динамических наблюдений за здоровьем и мониторинг физического развития детей.	Определение группы здоровья и анализ эффективности работы в группе.	Оценка состояния здоровья, анализ динамических изменений. Антропометрия (измерение роста-весовых показателей, окружности грудной клетки в положении вдоха и выдоха, ЖЕЛ, динамометрия, экскурсия грудной клетки) при соблюдении температурного режима (температура – 18-20 градусов). Индивидуальная оценка физического развития с применением антропометрических индексов.
Уровень физической подготовленности учащихся.	Определение степени эффективности и целесообразности занятий.	Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища. Шестиминутный бег. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками. Приседания.
Врачебно-педагогические наблюдения на уроках.	Проверка организации и методики проведения занятий и их содержания.	<i>Определение плотности урока.</i> Проведение детального хронометража: фиксируется длительность каждого упражнения и продолжительность пауз между ними (ожидание, подход к снаряду, прослушивание объяснения). Регистрация ЧСС образует физиологическую кривую урока, отражающую реакцию организма на физическую нагрузку; данные хронометража позволяют внести изменения и уточнения в распределение нагрузки. <i>Контроль ЧСС</i> проводится непосредственно после каждого упражнения либо серии упражнений. Ход кривой отражает правильность распределения учебного материала, дозирование и интенсивность индивидуальной нагрузки, периоды восстановительных процессов.
Санитарно-гигиенические наблюдения за местами и условиями проведения занятий.	Профилактика травматизма, создание условий, сберегающих здоровье детей.	Перед началом учебных занятий обязательно проветривать помещение, проводить влажную уборку. Следить за соблюдением температурного и светового режима в помещении. Проводить инструктаж по технике безопасности в начале года и перед каждым разделом программы. Фиксировать результаты инструктажа в журнале. Обучать занимающихся методам самоконтроля, страховки и самостраховки.

Методика оценки показателей физической работоспособности

Оценка уровня развития физических качеств является одним из компонентов системы мониторинга результативности применяемых методик.

Общую выносливость обучающегося можно оценить при **беге (ходьбе) в течение шести минут**. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно, в соответствии с самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале ОУ. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств и силы мышц обучающегося можно проводить при **прыжке в длину с места**. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад и оттолкнувшись обеими ногами, упражняющийся прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценивать с помощью **сгибания и разгибания рук в упоре лежа** (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния одного метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о хорошей координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, о скоростной выносливости и силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Обязательным в своей работе с детьми СМГ я считаю постоянный мониторинг состояния здоровья учащихся, уровня развития их физических качеств и показателей физической дееспособности. Руководствуюсь при этом рекомендациями противопоказаний и ограничений при сдаче контрольных тестов. Соответствующие показатели фиксируются в рабочих журналах, накапливаются и затем анализируются. Тестирование учащихся провожу в декабре и в апреле, для второго и последующих лет обучения – в сентябре, декабре и апреле.

В дальнейшем на основе полученных данных я корректирую учебные планы, способы организации учебных занятий, содержание и характер индивидуальных заданий учащихся.

В соответствии с письмом Министерства образования Российской Федерации от 27 март 2006 г. N 13-51-263/123

«Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) на занятиях физической культуры» в первую очередь я оцениваю их успехи в приобретении навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся в СМГ соблюдаю особый такт, стараюсь уделять ученику максимальное внимание, не унижать его достоинство, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его занятия физической культурой и в дальнейшем.

Регулярные, без напряжения занятия физической культурой в небольшом объеме, систематическое осуществление контроля уровня физической подготовленности

учащихся позволяют мне уже через полтора-два месяца увидеть отрадные перемены в физическом состоянии детей и их общем самочувствии.

Комплекс упражнения для профилактики плоскостопия №1

1. Сгибание и разгибание пальцев – 12-15 раз.
2. Движение большого пальца вверх, а остальных вниз.
3. Ходьба на носках (5 шагов) и на пятках (5 шагов).
4. Захваты пальцами различных предметов.
5. Ходьба на наружной стороне стопы – 15 шагов.
6. Катание стопой скалки, теннисного мяча по 3 мин. для каждой ноги.
7. Ходьба с перекатом стопы.
8. Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги, удерживая пальцами предмет.

Релаксационные упражнения №2

1. И. п. – стоя руки согнуть в локтях: встряхивание кистей рук.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, спину прогнуть: ритмичные подъемы плеч вверх на вдохе и резкие расслабление мышц на выдохе.
3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч: повороты туловища в стороны.
4. И. п. – в висе на перекладине: 1 – махи, 2 – повороты туловища вправо-влево.
5. И. п. – лежа на спине, ноги согнуть в коленях, упор на ступни: встряхивание мышц задней поверхности бедер и голеней.

Лечебная физкультура при плеврите №3

1. И. п. – стоя, руки на голове. Наклон туловища вправо и влево 4-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.
2. И. п. – стоя, руки опущены. Поднять руки вверх над головой, опустить и завести их за спину, сделать выдох. Повторить упражнение в медленном темпе 4 раза.
3. И. п. – стоя, руки вытянуты вперед, ладони соединены. Развести руки в стороны, удерживая их на уровне плеч, сделать вдох, на выдохе руки свести. Прodelать упражнение 3-4 раза. Темп медленный.
4. И. п. – руки вниз. Поднять правую руку вперед, выполнить ею круговое движение назад, то же – с левой.
5. И. п. – стоя, руки на поясе. Свести локти назад – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Выполнить 3 раза в медленном темпе.
6. И. п. – в руках резиновый мяч. Ударить мячом о стенку и поймать его (6-8 раз). Темп средний. Дыхание свободное.
7. И. п. – поднять правую ногу, согнутую в колене. Бросить из-под нее мяч вверх и поймать, то же – с левой. Повторить 5-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.
8. И. п. – стоя, руки вниз. Развести руки в стороны – вдох, положить ладони на нижние ребра, слегка нажимая на них – выдох. 3-4 раза. Темп медленный.
9. Спокойная ходьба.

Упражнение для профилактики остеохондроза №4

1. Поднять руки вперед-вверх (вдох), вернуться в исходное положение (выдох). Повторить 4-5 раз.
2. Попеременное сгибание ног в коленных суставах (6-10 раз). Дыхание произвольное.
3. Попеременно прижать плечи, лопатки, поясницу, бедра к плоскости кушетки с последующим расслаблением мышц (5-7 сек.).
4. Положить руки на живот. Диафрагмальное дыхание.

5. Согнуть ноги в коленях, поднять и опустить таз, максимально при этом напрягая ягодичные мышцы (4-5 раз). Исходное положение – лежа на животе.

6. Приподнять плечи, выполнять имитационные упражнения руками как при плавании брассом (6-8 раз). Дыхание произвольное.

7. Попеременно отвести и привести прямую ногу, не касаясь кушетки (6-8 раз). Дыхание произвольное.

8. Стоя в упоре на коленях, вытянуть руки вперед, положить на затылок, слегка приподнять туловище; вернуться в исходное положение (проделать 4-5 раз). Дыхание произвольное. Сесть на пятки, максимально потянувшись руками вперед (4-5 раз).

9. Подтянуть к правой руке левое колено. То же – другой ногой.

10. Поочередно поднять и удерживать ногу в течение 5-7 сек. (3-4 раза). Дыхание произвольное.

11. Потянуться левой (правой) рукой вверх, не прогибаться (проделать 4-6 раз). Дыхание произвольное.

Комплекс упражнений для детей с нарушенной осанкой №5

1. Полное вытягивание позвоночника: встаньте, слегка согнув колени, руки сцепите спереди. Во время вдоха поднимите руки вверх, ладонями к потолку, поднимая плечи и грудную клетку. По мере опускания плеч вниз распрямляйте их. По мере того, как вы медленно опускаете руки, плечи расслабляются.

2. Наклоны в сторону: встаньте и наклоните голову направо так, чтобы ухом коснуться плеча. Снова встаньте прямо и повторите в другую сторону.

3. Повторите упражнение на полное вытягивание позвоночника.

4. Встать у стены, касаясь ее затылком, спиной и пятками, сделать шаг в сторону, потом вперед; положение, принятое у стены, проверьте перед зеркалом, чтобы запомнить его зрительно. В такой позе пройдите по комнате.

5. Стоя у стены и прижавшись к ней, присесть на корточки с прямой спиной, касаясь затылком стены.

6. Стоя у стены в том же положении, сделать несколько движений: руки вверх – в стороны – вперед – на пояс; медленно поднять согнутую ногу, захватив ее руками, прижать к туловищу, не отклоняясь от стены.

План-конспект открытого урока в специальной медицинской группе (5-8, 9-11 класс).

Тема: Выявление индивидуальной реакции организма на физическую нагрузку.

Формирование правильной осанки.

Задачи:

1. Разучивание комплекса упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

2. Освоение основных двигательных навыков и качеств.

3. Улучшение физического состояния, укрепление здоровья.

Количество занимающихся – 12 чел.

Место: спортзал.

Время: 40 мин.

Инвентарь: гимнастические скакалки, гимнастические маты, отягощения, обручи.

Диагноз: нарушение осанки.

<i>Содержание</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
1. Подготовительная часть 8 мин.		
Построение, сдача рапорта.		Врачебно-педагогический контроль. Подсчет пульса за 1 мин.
Строевые упражнения. Дыхательные упражнения.		Выполняются команды: «В одну шеренгу становись!», «Равняйся!», «Смирно!».
2. Основная часть 25 мин.		
- ходьба,	1 круг	Следить за сохранением осанки, правильным дыханием.
- ходьба на внешнем и внутреннем сводах стопы.	1 круг	Ходьба сопровождается подниманием рук через стороны вверх и вниз.
Медленный бег (трусцой).	2 круга	Индивидуально работают дети с повышенным первоначальным пульсом.
Бег приставным шагом вправо-влево.		Руки согнуты в локтях, из строя не выходить.
Бег с высоким подниманием бедра. Переход на ходьбу.		Сопровождается движением рук, колено поднимается высоко. Руки за голову. Выполнять не резко. Измерение пульса.
ОРУ в колонне по четыре (дозировка индивидуальная). Музыкальное сопровождение 120-128 уд. в мин.	Индивидуальная нагрузка в зависимости от заболевания. Пульс не более 130 уд./мин.	
И.п. Свободная стойка. Вращение головой на четыре счета влево, вправо.		Плечи неподвижны.
И.п. О.с., руки на пояс. 1 – Наклоны головы в правую сторону. 2 – то же – влево. 3-4 – то же – назад-вперед.		Выполняется плавно, с максимальной растяжкой мышц.
И.п. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1-2 – отведение согнутых рук назад. 3-4 – то же с поворотом туловища в правую, затем в левую сторону.		Упражнения выполняются с максимальной амплитудой. Руки на уровне плеч.
И.п. Ноги на ширине плеч, правая – вверх. 1-2 – отведение прямых рук назад. 3-4 – смена положения рук.		Выполнять резко, с максимально возможной амплитудой.

И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – наклоны туловища влево. 3-4 – вправо. 5-7 – вперед.		Наклоны ниже, таз на месте.
И.п. О.с. Круговые движения тазом в правую и левую сторону.		Стопы прижаты к полу, ноги согнуты в коленях.
Комплекс ОРУ с гимнастическими палками (повторить). Музыкальное сопровождение 124-132 уд. в мин.	7 мин.	Следить за правильностью выполнения упражнений, за дыханием, контролировать индивидуальный пульс.
Приседания, руки на поясе.	Индивидуально	Спина прямая. Приседания должны быть максимальными.
Отжимания в упоре лежа.	Индивидуально	Не прогибаться. Приблизиться к полу насколько возможно.
Ходьба медленным шагом.	1 круг	Согласовать ритм дыхания с ритмом выполняемых упражнений. Измерение пульса.
3. Заключительная часть		7 мин.
Упражнения на растягивание...	2,5 мин.	... мышц спины, живота, плечевого пояса, ног.
Упражнения на расслабление.	2,5 мин.	В положении стоя, сидя, лежа.
Игра «Минутка».	2 мин.	Контроль пульса.

*Календарно-тематическое планирование работы в специальных медицинских группах
(5-8, 9-11 класс).
(1 четверть)*

№ урока	Тема
1	Теоретические сведения «Двигательный режим школьников». Индивидуальные особенности детей.
2	Подсчет частоты пульса. Ходьба в сочетании с бегом. Обучение технике легкоатлетических упражнений. Дыхательные упражнения.
3	Комплекс упражнений с малыми мячами. Метание мяча в цель. Упражнения на расслабление.
4	Метание малого мяча. Прыжки в длину с места. Дыхательные упражнения в положении сидя.
5	Танцевальные шаги в сочетании с дыхательными упражнениями. Разучивание техники низкого старта. Эстафеты.
6	Метание малого мяча из-за спины через плечо. Прыжки в длину с места. Дыхательные упражнения.
7	Ходьба в сочетании с бегом. Учет техники метания мяча. Дыхательные упражнения.
8	Общеразвивающие упражнения. Низкий старт. Эстафеты.
9	Ходьба с преодолением простейших препятствий. Высокий старт 2=30. Упражнение на расслабление.
10	Подсчет частоты пульса. Дыхательные упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием». Игры..
11	Медленный бег с изменением направления. Прыжок в высоту «перешагиванием». Дыхательные упражнения.
12	Бег с изменением направления. Эстафеты. Дыхательные упражнения.
13	Строевые упражнения. Учет челночного бега 3=10. Дыхательные упражнения в положении сидя.
14	Упражнения на внимание. Бросок набивного мяча (1 кг.) из положения сидя. Упражнения на расслабление.
15	Бег с изменением направления. Равновесие. Дыхательные упражнения.
16	Ходьба с перешагиванием набивных мячей. Равновесие. Упражнения на расслабление.
17	Повороты в движении, полоса препятствий, дыхательные упражнения. Ходьба при сочетании приставных и переменных шагов.
18	Полоса препятствий. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

*Календарно-тематическое планирование
(2 четверть)*

№ урока	Тема
19	Ходьба с остановками и поворотами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Дыхательные упражнения.
20	Бег с изменением направления. Ведение мяча. Дыхательные упражнения.
21	Ходьба с изменением скорости движения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Дыхательные упражнения.
22	Построение парами. Ведение мяча. Ходьба и дыхательные упражнения.
23	Передачи мяча от груди. Ведение мяча с изменением высоты.
24	Ведение мяча, остановка в шаге. Передачи мяча от груди. Бросок мяча в корзину. Ходьба с предметом на голове.
25	Медленный бег с изменением направления. Бросок мяча в корзину. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.
26	Бег с изменением скорости под музыку. Броски мяча в корзину. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.
27	Бег с остановками и поворотами. Передачи мяча от груди. Упражнения дыхательные и на расслабление.
28	Ходьба приставными и переменными шагами. Бег с изменением направления. Дыхательные упражнения.
29	Танцевальные упражнения. Упражнения со скакалкой. Игры.
30	Танцевальные упражнения. Эстафеты. Учет техники упражнений со скакалкой.
31	Упражнение с гимнастической скакалкой. Танцевальные упражнения. Упражнения на расслабление.
32	Бег с изменением направления. Танцевальные упражнения. Эстафеты. Дыхательные упражнения.

*Календарно-тематическое планирование
(3 четверть)*

33	Упражнение на внимание. Бег с изменением направления. Ходьба, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.
34	Упражнения с мячами. Упражнения дыхательные и на расслабление.
35	Строевые упражнения. Бег с изменением направления. Упражнения на дыхание.
36	Упражнения с малыми мячами. Игра в гольф. Упражнения на расслабление.
37	Подсчет частоты пульса. Полоса препятствий. Дыхательные упражнения.
38	Ходьба в сочетании с бегом. Полоса препятствий. Упражнения дыхательные и упражнения на расслабление.
39	Строевые упражнения. Упражнения с мячом. Эстафеты. Упражнения на расслабление.
40	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малыми мячами. Дыхательные упражнения.
41	Бег с изменением направления. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Упражнения на расслабление.
42	Ходьба приставными и переменными шагами. Общеразвивающие упражнения без предметов. Игры.
43	Танцевальные упражнения. ОРУ с набивными мячами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.
44	Танцевальные упражнения. Эстафеты. Упражнения на расслабление.
45	ОРУ без предметов в движении. Игры. Упражнения на расслабление.

46	Строевые упражнения. Полоса препятствий. Дыхательные упражнения.
47	Повороты в движении. Эстафеты. Упражнения на расслабление в сочетании с ходьбой.
48	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Верхняя прямая передача мяча. Пионербол. Для старшего возраста волейбол.
49	Ходьба обычная с переходом на ускорение. Нижняя прямая передача. Пионербол.
50	Упражнения на внимание. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.
51	Ходьба с пружинящими движениями ног и плавными движениями рук. Передача мяча сверху. Игра в волейбол.
52	Ходьба с изменением скорости движения. Нижняя прямая передача мяча. Волейбол.

**Календарно-тематическое планирование
(4 четверть)**

№ ур ока	Тема
53	Медленный бег с остановками и поворотами. Комплекс упражнений с большими мячами. Игра «Обгони мяч». Дыхательные упражнения.
54	Ходьба в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Передача мяча двумя руками от груди. Игра в баскетбол. Медленный бег.
55	Медленный бег с передвижением спиной вперед. Передача мяча с отскоком от пола. Игра в баскетбол. Упражнения на расслабление.
56	Медленный бег с остановками и поворотами. Передача мяча двумя руками из-за головы. Штрафной бросок. Дыхательные упражнения.
57	Ходьба с преодолением препятствий. Ведение мяча змейкой. Игра в баскетбол. Упражнения на расслабление.
58	Ходьба по канату. Ведение мяча змейкой. Игра в баскетбол.
59	Ходьба по гимнастической скамейке. Броски мяча в кольцо. Игра в баскетбол. Медленный бег.
60	Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений с набивными мячами. Учебная игра в баскетбол.
61	Ходьба в сочетании с бегом. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Совершенствование техники низкого старта.
62	ОРУ в движении. Совершенствование техники низкого старта. Игры.
63	Ходьба с изменением направления и скорости. Прыжки в высоту «перешагиванием». Дыхательные упражнения.
64	Упражнения дыхательные и упражнения на расслабление. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Игра «Обгони мяч».
65	ОРУ в движении. Прыжки в высоту «перешагиванием». Дыхательные упражнения.
66	Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. Метание малого мяча с разбега. Дыхательные упражнения.
67	Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. Метание мяча с разбега. Упражнения на осанку.
68	ОРУ в движении. Метание мяча с разбега. Упражнения на коррекцию осанки.

Список литературы:

1. Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе: Методические рекомендации. – Устинов: Минздрав РСФСР, 1985.
2. Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе: Методические рекомендации. – Биробиджан: Минздрав РСФСР, 2004.
3. Приказ МЗРФ №377 от 20.08.2001г. «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».
4. Алабин В.Г., Бойко Ю.И. 100 тренировочных занятий для построения урока / Под ред. В.Г. Алабина. – Хабаровск, 1988.
5. Гритченко Н.В. Основы лечебной физической культуры и врачебного контроля. – М.: Медицина, 1968.
6. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для вузов. 2001.
7. Епифанов В.А., Мошков В.Н. Лечебная физическая культура: Справочник. – М.: Медицина, 1987.
8. Захаров С.Н., Карасев А.В. Энциклопедия физической подготовки. – М.: Лептос, 1994.
9. Колтановский А.П. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий.
10. Колтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения. – М.: Динамо, 1973.
11. Чернышева Л.Г., Чернышев В.П. Подвижные игры в физической подготовке детей и подростков. – Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 2001.
12. ПИСЬМО от 27 март 2006 г. N 13-51-263/123 ОБ ОЦЕНИВАНИИ И АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПИСЬМО

27.03.2006

N 13-51-263/123

Москва

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья

относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10 - 15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)).

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- 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;
- 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, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
-------------	--------------------------------	--------------

Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5 - 10 мин. - первый год обучения, 10 - 15 мин. - второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Министерство образования Российской Федерации обращает внимание учителей, руководителей общеобразовательных учреждений на ряд особенностей в организации занятий физической культурой в СМГ.

Прежде всего следует иметь в виду, что дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5 - 2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся СМГ имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить

их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

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

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.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы выпускники общеобразовательных учреждений могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

Экзамен проводится во время первых уроков в спортивном зале школы. Школьники приходят на экзамен в спортивной форме. Температура в помещении должна быть не ниже 21 градуса по Цельсию.

Для проведения экзамена учитель заранее готовит билеты, в которые включаются теоретический вопрос и практическое задание под условным номером. Практическое задание должно быть доступно и разрешено к выполнению только учащимся с конкретной формой заболевания. Экзамен проводится в присутствии медицинского работника школы.

Примерный перечень теоретических вопросов и практических заданий - общий для выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы (прилагается). При составлении экзаменационных билетов учитель физической культуры должен учитывать реальное функциональное состояние учащихся и уровень организации образовательного процесса для СМГ в общеобразовательном учреждении.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

для аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Примерные вопросы

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.

14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).