

ГБОУ средняя общеобразовательная школа №9  
«Центр образования» г.о. Октябрьск

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Программа для занятий по физической культуре  
в Специальной Медицинской Группе».**

(МОДИФИЦИРОВАННАЯ)

Возраст детей: 7-16 лет

Автор: Макарова В.И.

учитель физической культуры

**2020-2021 г.**

# Пояснительная записка.

## Основополагающими программами являются:

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

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

Работа в специальных медицинских группах должна проводиться в соответствии с методическим письмом Министерства образования от 15. 06.1987г. № 105/33-24 «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ)

### Цель программы:

Способствовать восстановлению физического здоровья школьников через двигательную реабилитацию.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки и её коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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





**Планирование  
учебного материала на для учащихся СМГ**

Учебный материал	дата															
	№ Ур.	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
<b>Основы знаний</b>	+															
1. Правила безопасности на уроках гимнастики																
2. Влияние физических упражнений на осанку		+								+						
<b>Строевые упражнения</b>	+	+										+				
1. Передвижение противходом, змейкой																
2. Построение в две шеренги								+					+			
<b>ОРУ</b>	+					+					+				+	
1. Комплекс УРГ																
2. Комплексы упражнений		+										+				
а) с гимнастической скакалкой																
б) с мячами								+					+			
в) на гимнастической стенке									+					+		
г) на скамейке					+					+						
3. Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4. Упражнения на дыхание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Лазания и перелезания</b>						+										
1. По наклонной скамейке на коленях							+									
2. Перелезание через козла								+				+				
3. Перелезание через скамейки					+				+							

<b>Равновесие</b>	+									+			+	
1. Ходьба по скамейке														
2. Поворот на носках			+											
3. Приседание, переход в упор на скамейке							+			+				
<b>Специальные упражнения для профилактики и коррекции</b>		+		+			+			+		+		+
1. Зрения														
2. Сколиоза		+									+		+	
3. Плоскостопия	+		+		+				+		+		+	+
4. Ожирения				+		+			+					
<b>Подвижные игры</b>	+					+					+			
1. Эстафета с мячами														
2. Воробьи и вороны			+						+				+	
3. Меткий глаз					+					+				+
4. Пионербол				+					+			+		

**Планирование  
учебного материала на для учащихся СМГ**

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

<b>Школа Мяча</b>	+			+					+					+			+		+	
1. Ведение мяча																				
2. Бросок Мяча в кольцо		+					+									+				
3. передача мяча в парах			+								+									+
Игра с мячом на стенку						+					+			+						
<b>Игры</b>				+								+								
1. День-ночь																				
2. Воробьи и вороны					+												+			
3. Не давай мяча водящему		+												+						
4. Пионербол	+							+												+
5. Эстафета с мячами				+								+								
6. Мяч капитану									+											
7. Передал садись															+					
8. Игры по желанию												+					+	+	+	





## Литература:

1. Казин Э.М, Петухов С.И, Проблемы валеологизации образовательной среды. Межрегиональный опыт. Кемерово-Кузбассиздат. 1999- 51с
2. Казин Э.М., Блинов Н.Г. Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека- М.: Владос, 2000- 122с
3. М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова "Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе". М.Просвещения 1988
4. Спорт в школе N35-36, 1998 год
5. Э.И, Ахудеев, С.С. Галеев "Уроки физической культуры в специальной медицинской группе". М.: Высшая школа, 1986
6. Попов С.В. "Валеология в школе и дома " - СПб, Союз, 1998
7. Лебедева А.,В "Школа и здоровье учащихся" М. 1997
8. Продвижение игры в школе с продленным днем. М: ФИС, 1986
9. Лях В.И. Развитие двигательных качеств школьников. Минск. Полымя, 1990
10. Дембо А.Г. Врачебный контроль.- М.991 г.
11. Хрипкова А.Г., Антропова М,В. Возрастная физиология и школьная гигиена
12. "Физическая культура в школе". Научно-методический журнал Министерства образования РФ.
13. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. Часть II. Физкультурно-оздоровительное мероприятие в режиме учебного и продленного дня. - М.Просвещение. 1996 с .132
14. Зубова В.А., Лопуга Е.В. Организация и проведение занятий физической культурой с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Методическое пособие. - Барнаул, 2003 - 101 с.