

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждено
педагогическим советом
Протокол №4
«16» августа 2023 г.

«Утверждено»
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ»
Пронского района
Рязанской области

_____ А.И. Кашто
«16» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор—составитель:
Кашто Анна Ишфановна,
директор

г.Новомичуринск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Образовательная область программы	3
Актуальность, новизна и особенность программы	3
Педагогическая целесообразность программы	4
Цель и задачи Программы	4
Возраст обучающихся по Программе	5
Срок реализации Программы	5
Форма и режим занятий	5
Планируемые результаты	6
Формы подведения итогов реализации Программы	6
Учебный план	7
Организационно-педагогические условия реализации программы	29
Методическое обеспечение занятий	29
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	31
Список литературы	32
Приложение к программе	33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность Программы - физкультурно-спортивная. Уровень освоения Программы — базовый.

Образовательная область Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лечебная физическая культура» (далее — Программа) содержит специальную физическую культуру, один из важнейших элементов комплексного лечения, под которым понимают индивидуальные и групповые, подбираемые лечебные методы и средства, обеспечивающие различными путями изменения в положительную сторону реактивности организма и улучшения важнейших его функций. Физическая культура воздействует не только на патологические изменения ткани, органы и системы органов, но и на весь организм в целом.

Актуальность, новизна и особенность Программы

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

Для занятий в учебных группах «Лечебная физическая культура» используются спортивные сооружения: спортивный зал.

Тренер-преподаватель должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для возрастной группы обучающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в спортивных мероприятиях.

Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач государства, что находит отражение в законодательных актах. Из года в год растет число детей с ослабленным здоровьем, с хроническими заболеваниями, с нарушениями в организме.

Решением этой проблемы занимается наше Учреждение.

Для детей с нарушениями в организме наиболее эффективным лечением считается комплексным.

Физическая культура - неотъемлемая часть комплексного лечения.

Новизна программы заключается в том, что данная программа использует средства физической культуры и различных систем врачебной гимнастики для профилактики и лечения многих заболеваний:

- коррекция осанки - искривление позвоночника и пороки осанки;
- предупреждение плоскостопия;
- заболевание органов дыхания;
- коррекция веса - болезнь обмена веществ;
- сердечно - сосудистые заболевания;
- часто длительно болеющие;
- миопия.

Применение специальной физической культуры является не только лечебно-профилактическим, но и лечебно- воспитательным процессом.

Программа предусматривает оздоровление, укрепление и развитие организма, вместе с тем воспитывает ряд качеств и навыков, необходимых человеку в быту и труде.

К подготовительной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенных учебной программой.

Педагогическая целесообразность - программа предлагает устранение патологии в организме обучающихся путем применения физической культуры – это одно из терапевтических средств, активирующее механизмы, являющиеся «физической мерой защиты организма против болезней».

С помощью физических упражнений можно восстановить нормальные функции там, где они ухудшились под влиянием заболеваний. Применяя физические упражнения, можно очень тонко и точно дозировать нагрузку, изменять функцию различных органов и этим влиять на формирование ткани.

Тренировка является, прежде всего, педагогическим процессом, направлена на всестороннее развитие и воспитание человека.

Сдвиги, происходящие у больных в результате систематического применения физических упражнений, очень похожи на те, которые наблюдаются при тренировке здоровых людей. Такая тренировка приспособливает здоровых и больных к постепенно возрастающим физическим нагрузкам и улучшает различные физиологические явления в организме. Однако физическая культура не только приводит к оздоровлению и общему развитию организма больного, но на этом фоне улучшает и функции, нарушенные в связи с болезнью.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи Программы:

Обучающие

- помочь овладеть комплексом физических упражнений;
- сформировать знания по вопросам правил спортивных мероприятий;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, беге, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать дисциплину и самоорганизацию;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Возраст обучающихся по Программе

Возрастная категория обучающихся 7-17 лет.

Срок реализации Программы

Срок реализации Программы — 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **138 часов**. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в спортивных мероприятиях.

Комплектование в специальных оздоровительных группах, физической подготовки к предстоящему учебному году должно проводиться на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования, проведенного в апреле-мае текущего года, и завершаться к 1 июня. Наполняемость групп не менее 8 человек.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 45 минут, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно- тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры, спортивные мероприятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр), овладение двигательной культурой (показательные выступления), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров и т.д.).

Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся должны:

знать:

- владение комплекса физических упражнений;
- правила спортивных мероприятий;
- правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- закономерности двигательной активности, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

уметь:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках,

лазании, беге, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- формировать дисциплину и самоорганизацию;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, быстроту принятия решений.

По окончании обучения у обучающихся должны быть

- развиты гигиенические навыки;
- развиты познавательные интересы, творческая активность и инициатива;
- развиты волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности;
- сформирована потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Формы подведения итогов реализации Программы

В течение учебного года тренер-преподаватель проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) — проверка знаний и умений обучающихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится в сентябре на первом вводном занятии путем проведения собеседования, тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится в феврале, чтобы выявить уровень подготовленности в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) — проводится в мае, в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по СФП.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос обучающихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и спортивных мероприятий.

3. Тестирование специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

4. Тестирование по теоретическому материалу.

5. Контроль соблюдения техники безопасности.

6. Контрольные игры с заданиями.

7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

9. Результаты спортивных мероприятий.

Учебный план (7-9 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	6	6		тестирование
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	6	6		тестирование
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	6	6		тестирование
4.	Гимнастика	18	6	12	тренировочные занятия
5.	Лёгкая атлетика	18	6	12	выполнение контрольных нормативов
6.	Подвижные игры	18	6	12	участие в соревнованиях, контрольных играх
7.	Волейбол	18	6	12	тестирование, контрольные игры
8.	Футбол	18	6	12	тестирование, контрольные игры
9.	Общая физическая подготовка (подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО)	18	6	12	тестирование
10.	Контрольно – приемные, переводные нормативы	12		12	тестирование

	Всего часов	138 часа	54 часов	84 часа	
--	-------------	----------	----------	---------	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 четверть.

Задачи: выявлять индивидуальную реакцию организма школьников на физическую нагрузку по показателям ЧСС; учить правильно сочетать, дыхание с движением; разучивать простейшие общеразвивающие упражнения и подвижные игры; формировать правильную осанку; развивать координацию, ловкость; учить упражнениям в равновесии и метании мяча.

Теория

Сообщать сведения о значении физических упражнений для восстановления и укрепления здоровья, режима дня и личной гигиены.

Практика

Занятия 1,2.

1.Беседа (3-5 мин.) о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья человека. Подсчет учителем ЧСС у каждого школьника, сообщение каждому полученную цифру за 15 с. (3 мин.). Построение в одну шеренгу. На правом фланге – дети с меньшей ЧСС. Понятие о строе, основной стойке. Показ правильной осанки, рассказ о том, как ее поддерживать.

Игра «Ровным кругом».

Игра «Барашки на мосту».

Занятия 3,4.

1.Ознакомление с командами «На месте шагом марш!», «Группа, стой!» и их выполнение. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений и произношение на выдохе звуков и, ю (2 мин.). Ходьба с изменением скорости движения по сигналам (10с-ускорение, 20с-обычная). 3-4 повторение (первая цифра здесь и далее указывает дозировку на занятии 3, вторая – на занятии 4).

Игра «Ровным кругом»

2.Игра «Барашки на мосту»

Занятия 5, 6

1. Ознакомление с командой «Шагом марш!» и разучивание ее. Ходьба, дыхательные упражнения с произношением на выдохе ши.

2. Упражнения в равновесии.

3. Игра «Не урони шарик».

Занятия 7,8

1. Ходьба умеренная. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе ох, ос. Медленный бег.

2. Упражнения в равновесии в виде игр.

Игра « Потрогай воду в реке».

Игра «Петрушка».

Занятия 9,10

1. Построение в шеренгу. Повороты на право, налево переступанием. Ходьба медленная в сочетании с ускоренной ходьбой.

2. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе согласных звуков р, п, ф, по 3-5 раз с интервалом в 3-4 шага.

- игра «Снайперская ходьба».
3. упражнения в равновесии.
 4. Игра «Добеги до флажка».

Занятия 11, 12.

1. Построение в колонну по одному. Равнение в затылок. Перестроение из колонны по одному в колонну по три по заранее расставленным направляющим. Ходьба с флажками в руках. Дыхательные упражнения.

2. Группа делится на две команды. Метание малых мячей в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3-5 м.

Игра «горелки с флажком».

Занятия 13, 14.

1. Дифференцировка двух сигналов во время ходьбы, длинный свисток – ходьба с флажками, короткий – обычная ходьба, руки с флажками в стороны (1-1,5 мин), бег (30 с). Упражнения для восстановления дыхания.

2. Метание мячей правой и левой рукой в горизонтальную цель из различных исходных положений: присев, стоя, сидя; расстояние меняется от 3 до 5 м, по 4-5 бросков из каждого исходного положения.

Игра «Мячи-мишени».

Занятия 15, 16

1. Расчет на первый-второй. Построение в колонну по два. Танцевальные шаги: приставной в сочетании с переменным (1мин). Упражнения для активизации дыхания с произношением на выдохе ах, их.

2. Метание мячей в цель – игра «Мяч сквозь обруч».

Бег в сочетании с ходьбой (15сек. – бег, 20сек. – ходьба). 2-3 раза. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения и упражнение на расслабление.

Занятия 17, 18.

1. Построение в колонну по два, взявшись за руки. Танцевальные комбинации: Бег в сочетании с ходьбой (20 с – бег, 20сек. – ходьба). 1-2 раза. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2. Метание мячей – игра «Брось дальше».

Игра «Волейбол с воздушными шарами». Каждые 2-3 мин команды меняются местами. Во время смены – ходьба (не менее 1 мин), дыхательные упражнения. 2-3 раза.

2 четверть.

Задачи: учить управлять дыханием при дозированной ходьбе и беге; развивать ловкость, скоростно-силовые качества; учить лазанью по гимнастической скамейке, подлезанию под препятствия, метанию мяча через высокие (1,5-2 м) предметы; формировать правильную осанку.

Теория

Сообщить основы знаний о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений.

Практика

Занятия 19.20

1. Расчет на первый, второй, третий, построение в колонну по три. Тройкой взяться за руки. Танцевальные шаги.
2. Группа делится на две команды. Лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках вперед. 3-4 раза. Лазанье на четвереньках назад. 3-4 раза.
3. Игра «Раки». Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Игра «Веселые соревнования». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

Медленный бег в сочетании с ходьбой (20 с-бег, 20сек.- ходьба). 2 раза. Медленная ходьба, дыхательные упражнения с произношением на выдохе ос, их (40-30 с).

Занятия 21,22,23

1. Расчет на первый-второй. Танцевальные комбинации из ранее изученных шагов выполняются парами (1-1.5 мин).

Обручи положить на пол на расстоянии 1-1,5 м один от другого. Медленный бег в сочетании с ходьбой, обегая обручи змейкой» (25 с-бег, 30с – ходьба). Ходьба, дыхательные упражнения.

2. Метание мячей в горизонтальную цель правой и левой рукой через препятствия.

На 22,23 занятиях добавляется игра «Снайперы». То же упражнения повторяется на большую сумму попаданий в цель правой и левой рукой. 2-3 раза.

Лазанье по наклонной к стенке скамейке (угол 20-25 градусов) с переходом на гимнастическую стенку, продвижение по рейкам приставными шагами вправо и влево, спускаясь произвольным способом. 2-3 раза.

Игра «Пчелы и медвежата».

3. Беседа о роли дыхания в жизни человека и основах правильного дыхания.

Занятия 24, 25.

1. Построение в круг, руки на плечи соседям. Танцевальные элементы.

2. Броски большого мяча в цель – игра «точный удар». Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление (1 мин). Ходьба медленная (1 мин) с переходом на медленный бег (30 с – бег, 30 с – ходьба). 2 раза.

Занятия 26, 27, 28.

1. Ходьба, сжимая и разжимая пальцы ног (врозь), движения выполнять на каждый шаг, меняя положение рук: вперед, вверх, в стороны, вниз (2 мин). Медленный бег в сочетании с ходьбой (30 с – бег, 30сек. – ходьба). 3 раза. Ходьба, дыхательные упражнения с произношением на выдохе ух, их, ос.

2. Броски мяча двумя руками из-за головы.

Игра «Перемени предмет».

3. Беседа «Как правильно дышать при выполнении упражнений». Повторить домашнее задание «шагающая пирамида».

Занятия 29, 30.

1. Построение по команде в колонну по одному и в одну шеренгу в разных местах зала. 2-3 раза. Ритмическая ходьба с коллективным подсчетом (30-40 с). Медленный бег в сочетании с ходьбой (30 с – бег, 20 с – ходьба). 3 раза. Ходьба с замедлением темпа, ходьба с выполнением дыхательных упражнений с произношением на выдохе бру, ох (1 мин).

2. Ходьба по кубикам.

Игра «Пожарные на учении». Между повторениями – упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Занятия 31, 32.

1. Ходьба с различными движениями рук. Перестроение в колонну по два. Ходьба парами с остановками по сигналу. Медленный бег в сочетании с ходьбой (35 с – бег, 30 с – ходьба). 2-3 раза. Ходьба с переходом на ритмическую, с хлопками на каждый счет и остановками по сигналу учителя. Дыхательные упражнения и упражнение на расслабление.

2. Повторить ранее изученные игры с лазаньем, подлезанием, ползанием (10 мин). Оценить умение ходить ритмично, сохраняя правильную осанку (5 мин).

Игра «Перелет птиц».

3. Подведение итогов 2 четверти.

3 четверть.

Задачи: учить ритмичности дыхания при передвижениях на лыжах; учить передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, простейшим поворотам, спускам и подъемам; развивать выносливость к умеренным нагрузкам; формировать правильную осанку.

Теория

Сообщить основы знаний об одежде ученика во время занятий лыжами, о занятиях физическими упражнениями на свежем воздухе

Практика

Занятия 33, 34.

1. Беседа «Одежда ученика во время занятий лыжами» (1 мин).

Упражнения для развития носового дыхания. Ходьба с изменением направления по заданию учителя. Ходьба с мешочком на голове (масса до 200г) (30с). То же с перешагиванием через кубики (дорожка из 20 кубиков). Расстояние между ними 25-30см и ходьба обычная по периметру зала. 2-3 раза. Комплекс 6.

2. Игра «Передай соседу».

Дыхательные упражнения на расслабление (30-60 с). Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3-4 раза.

Ходьба медленная с постепенным ускорением и переходом на бег в сочетании с ходьбой (40 с – бег, 30 с – ходьба). 2-3 раза.

3. Дыхательные упражнения с акцентом выдоха и произношением звуков ос, ух (1 мин). Упражнения и расслабление и ходьба (1мин).

Занятия 35,36

1. Беседа «Правильное дыхание при занятиях физической культурой на свежем воздухе» (2 мин). Упражнения для носового дыхания (1-1,5 мин). Ходьба с различными движениями рук (1 мин). Ходьба с высоким подниманием бедер (1 мин). Медленный бег в сочетании с ходьбой (45 с – бег, 30 с – ходьба). 2-3 раза. Ходьба, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление (1 мин). Комплекс 6.

2. Упражнения в равновесии – игра «Шагай через кочки».

Игра «Цирковые артисты».

Занятия 37,38

1. Определить ЧСС у каждого ученика за 15 с (занести в журнал). Беседа «Правила поведения на занятиях лыжной подготовки». Упражнения для развития носового дыхания (см. занятия 33 ,34).

Ознакомление с лыжным инвентарем. Простейшие правила ухода за лыжами. Учить надевать лыжные ботинки, проверять правильность их шнурования..

2. Надеть и снять лыжи. 2-3 раза. Проверить выполнение задания. Показать и рассказать, как скреплять и переносить лыжи.

Игра «По местам!».

Занятия 39, 40.

1. Определение ЧСС у каждого ученика. Выполнение упражнений для активизации носового дыхания (см. занятия 33, 34). Проверка соответствия одежды и обуви к занятиям на улице.

2. Обучение ступающему шагу.

Игра «Кто точнее».

Спокойное передвижение на лыжах (2-3 мин).

Занятия 41, 42, 43.

В занятиях 41-52 вводная и заключительная части опущены, так как они повторяют 1 и 3 части занятий 39, 40.

2. Передвижение на лыжах без палок. тиях 42, 43 повороты налево кругом (на 180°) на счет 1-

12 и направо кругом, по 3-4 поворота. Обучение передвижению на лыжах скользящим шагом; стоя на месте, сделать полуприсед, выпрямиться. 3-5 раз; передвижение в полуприседе по учебной лыжне, скользя на согнутых ногах; разбежаться, приставить ногу и, приседая, проскользнуть под воротами, образованными двумя лыжными палками. 4-6 раз; то же, но скользить, не переставляя ноги. 4-6 раз. Свободное передвижение на лыжах (3-5 мин).

Игра «Лучший лыжник».

Свободное передвижение на лыжах.

Занятия 44, 45, 46.

Передвижение на лыжах без палок. Построение в шеренгу. Приставной шаг влево и вправо.

На занятиях 45, 46 игра «Нарисуй линеечки».

Игра «Кто быстрее».

На занятии 46 провести игру в виде эстафеты. 1-2 раза.

Свободное передвижение на лыжах (3-5 мин).

Занятия 47, 48, 49.

На этих и последующих занятиях передвижение на лыжах проводится с палками. Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, держа палки за середину и размахивая руками (3-4 мин). Передвижение скользящим шагом, палки в опущенных руках. 2-4 раза по 10-15 м. Передвижение скользящим шагом с палками. 3-5 раз по 10-15 м. Прохождение дистанции 300-400 м в медленном темпе за учителем. Свободное передвижение на лыжах (3-5 мин).

Занятия 50, 51, 52.

1. Передвижение скользящим шагом. Учить спуску в низкой стойке без палок.

На занятиях 51, 52 то же, но проезжать в ворота из палок. 3-5 раз. Прохождение дистанции 400-500 м в медленном темпе. Свободное передвижение на лыжах (3-5 мин).

Четвертая четверть.

Задачи: развивать ловкость, скоростно-силовые качества; учить метанию мяча в цель и на дальность правой и левой рукой, прыжкам в длину с места и с небольшого разбега; формировать правильную осанку.

Теория

Сообщить основы знаний о правилах приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн, о двигательном режиме;

Практика

Занятия 53, 54, 55.

Медленная ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление.

1. Упражнения для активизации дыхания.

2. Обучение технике прыжка в длину с места.

Упражнения в лазанье по гимнастической стенке

Игра по выбору учеников (3-5 мин).

Занятия 56, 57.

1. Ходьба с изменением направления движений по сигналам. Медленный бег в сочетании с ходьбой (45 с – бег, 30-40 с – ходьба). 2-3 раза.

2. Повторить прыжок в длину с места. 2-3 раза. Впрыгивание на возвышение.

На занятиях 57, 58 учить впрыгивать на препятствие, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе. 3-5 раз (с учетом состояния здоровья).

Игра «С кочки на кочку». Между повторениями – медленная ходьба. Повторить лазанье по гимнастической скамейке (3-5 мин).

3. Беседа «Двигательный режим ученика начальных классов».

Занятия 59, 60.

1. Ходьба парами. По сигналу остановка, проверить осанку и по сигналу продолжить движение. 3-5 раз. Медленный бег парами, держась за руки, в сочетании с ходьбой (45 с – бег, 30 с – ходьба). 2-3 раза. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений и упражнений на расслабление (1 мин).
2. Обучение прыжкам в длину с 3-5 шагов разбега с приземлением на обе ноги. Ходьба и дыхательные упражнения. Прыжки в длину (3-5 шагов с разбега) с выполнением группировки и выпрямлением ног перед приземлением (дозировка индивидуальная). Лазанье по гимнастической скамейке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет, спускание вниз чередующимся шагом. 1-2 раза. Особого внимания требуют дети, имеющие отклонения в зрении. 2-3 повторения, между которыми выполняются дыхательные упражнения.
3. Беседа «Правила приема водных процедур».

Занятия 61, 62, 63.

1. Ходьба и бег «змейкой», обегая препятствия (30 с – ходьба, 50 с – медленный бег). 2-3 раза. Ходьба, дыхательные упражнения с акцентом на выдох.
2. Метание мячей на точность отскока. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади и поймай».
3. Беседа «Правила приема воздушных ванн».

Занятия 64, 65, 66.

1. Повороты на месте. Перестроение в колонну по два. Ритмическая ходьба парами, не держась за руки, с хлопками в ладоши перед собой на первый и третий шаг. На занятии 66 хлопки на каждый шаг (1 мин). Ходьба на носках, руки на голове, держаться прямо. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.
2. Игра «Передача мяча в колонне». Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. По 5-7 раз. Игра. 2-3 раза.
3. Беседа «Правила приема солнечных ванн».

Занятия 67, 68.

1. Ходьба с изменением направления по сигналу (1 мин). Ходьба с остановками и поворотами по сигналу (1 мин). В шеренге по одному, взявшись за руки (руки внизу), 8 шагов на носках, поднимая соединенные руки вверх, и 8 шагов обычных. 4-6 раз. Медленный бег в сочетании с ходьбой (60 с – бег, 40 с – ходьба). 2-3 раза. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Комплекс 8.
2. Метание мячей вдаль правой и левой рукой. По 6-8 раз. Повторить ранее изученные подвижные игры с элементами метания (7-10 мин).
Игра «Уголки».

Учебный план (10-13 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	6	6		тестирование
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	6	6		тестирование
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	6	6		тестирование
4.	Гимнастика	18	4	14	тренировочные занятия

5.	Лёгкая атлетика	18	4	14	выполнение контрольных нормативов
6.	Подвижные игры	18	4	14	участие в соревнованиях, контрольных играх
7.	Волейбол	18	4	14	тестирование, контрольные игры
8.	Футбол	18	4	14	тестирование, контрольные игры
9.	Общая физическая подготовка (подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО)	18	4	14	тестирование
10.	Контрольно – приемные, переводные нормативы	12		12	тестирование
	Всего часов	138 часа	42 часов	96 часа	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 четверть.

Задачи: учить технике выполнения легкоатлетических упражнений: метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» с 5 шагов разбега, прыжки в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега, прыжки в длину способом «согнув ноги» с 5-7 шагов разбега; способствовать развитию двигательных качеств, гибкости и в границах возможного общей выносливости.

Теория

Изучить индивидуальные особенности каждого школьника, обратив особое внимание на реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку; ознакомить с теоретическими сведениями по темам: «Двигательный режим школьников 10-13 лет»;

Практика

Занятие 1.

1. Определение частоты пульса за 15 с. Беседа (5-7 мин) о значении занятий физической культурой для здоровья человека.

Ходьба медленная (1 мин), ходьба в сочетании с ускоренной, скорость движения изменяется через 20 с. 4 раза. Ходьба в сочетании с поворотами переступанием на 360°: 1-8 – ходьба; 1-8 – поворот переступанием на 360°. 4-6 раз. Ходьба с мешочком (масса до 200 г). 2. Комплекс 1. Ходьба с изменением направления (2 мин). Определение динамометрии правой и левой кисти. Подсчет частоты пульса.

Эстафета парами. 3. Подсчет частоты пульса. Упражнения на формирование осанки.

Занятия 2, 3.

1. Опрос обучающихся по теме «Значение систематических занятий физической культурой для укрепления здоровья» (5-7 мин).

Ходьба с выполнением дыхательных упражнений в сочетании с ходьбой по канату, ходьба по канату или по нескольким гимнастическим палкам. Ходьба в сочетании с медленным бегом (20 с – ходьба, 20 с – бег). 3-4 раза. Упражнение на расслабление (1 мин).

2. Комплекс 1. Упражнение в метании малого мяча в цель правой и левой рукой с расстояния 7 м. Отдых сидя.

Ходьба по гимнастическим скамейкам с подлезанием под веревочкой (высота 80-100 см). Занятия 4, 5.

1. Ходьба с изменением скорости и направления движения. Выполнение танцевальных шагов в сочетании с дыхательными упражнениями. Медленный бег в сочетании с ходьбой (30 с – бег, 20 с – ходьба). 4 раза. Дыхательные упражнения.

2. Комплекс 1. Метание мяча по коридору шириной 3-3,5 м. Сообщить правило судейства соревнований по метанию гранаты, мяча, прыжкам в длину.

Прыжки в длину с места. Отдых с выполнением дыхательных упражнений. Игра «Чья команда дальше прыгнет». Общеразвивающие упражнения.

Занятия 6, 7, 8.

1. Ходьба с изменением направления и скорости движений. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе ух или бух. Комплекс 1.

2. Прыжки в длину. Ходьба, дыхательные упражнения (1 мин). Прыжок в длину с 6-8 шагов разбега с точным попаданием на брусок. 3-5 раз. Прыжок в длину с разбега по ориентиру, расположенному на 5-10 см дальше личного результата. 2-4 раза.

Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо». Оценка техники метания мяча (занятия 7, 8).

Занятия 9, 10, 11.

1. Ходьба с изменением скорости движения по командам «Шире шаг!», «Короче шаг!». Комплекс 2.

Медленный бег (до 2-3 мин). Дыхательные упражнения с произношением на выдохе бру. Ознакомление с правилами судейства соревнований по бегу.

2. Повторение команды при выполнении высокого старта с пробеганием 30-50 м. 2-3 раза. Между повторениями активный отдых (не менее 1 мин), ходьба и упражнения на расслабление.

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Игра «Ручей».

Занятия 12, 13, 14.

1. Ходьба медленная по набивным мячам (15-20 расположены в шахматном порядке на расстоянии 90-60 см друг от друга) (2 мин). Медленный бег с обеганием набивных мячей (2 мин). Ходьба с выполнением 3-5 дыхательных упражнений. Комплекс 3.

2. Эстафета.

На занятии 12 оценить челночный бег 3x10 м с переносом кубиков.

Дыхательные упражнения в положении сидя. Бросок набивного мяча массой 1 кг из исходного положения сидя на полу.

Занятия 15, 16.

1. Ходьба с перешагиванием 10-15 набивных мячей, расположенных по диагонали (2 мин). Медленный бег с обеганием набивных мячей (3 мин) и переход на ходьбу. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе фру. 3-5 раз. Комплекс 3.

2. Равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке. 3-5 раз. Затем на гимнастическом бревне. 3-4 раза.

Упражнения на брусьях с разной высоты: из вися на верхней жерди лицом к нижней перемах правой, в вис лежа верхом на нижней жерди, перемах левой, вис прогнувшись, сед на левом бедре на нижней жерди, угол, встать, равновесие на правой, махом левой и перехватом рук соскок (выполняется индивидуально). 3-4 раза.

Занятия 17, 18.

1. Повороты направо, налево в движении. Ходьба с изменением скорости движения по

ранее изученным командам (2 мин). Медленный бег с изменением направления (3 мин). Дыхательные упражнения с произношением на выдохе бр. 4-5 раз. Комплекс 3.

2. Полоса препятствий.

Повторить упражнения на бревне. 3-4 раза (см. занятие 16, часть 2); повторить упражнения на брусках. 2-3 раза (см. занятие 16, часть 2). Между упражнениями (полоса препятствий, брусья, бревно) выполнять 3-4 дыхательных упражнения и упражнение на расслабление.

Повторить эстафету (см. занятия 12, 13, 14). 2 раза. Упражнение на расслабление в сочетании с ходьбой.

2 четверть.

Задачи: закрепить навыки правильной осанки; развить ловкость, гибкость; учить упражнениям без предметов и со скакалкой из раздела художественной гимнастики; повторить технику выполнения передач, ловли и ведения мяча в баскетболе; учить выполнению штрафного броска.

Теория

Дать учащимся теоретические сведения по темам: «Советские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр», «Значение спортивных соревнований в воспитании молодежи»;

Практика

Занятия 19, 20, 21.

1. Ходьба с остановками и поворотами вперед и назад по заданию (1 мин). Ходьба с выполнением в движении 4-5 знакомых общеразвивающих упражнений (3 мин). Дыхательные упражнения с произношением на выдохе бра. 4-5 раз. Медленный бег с изменением направления по сигналам (40-80 с). Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление. Комплекс 3.

2. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте. 18-25 передач (2 мин). Ведение мяча, передвигаясь шагом, То же ускоренным шагом (2 мин). Дыхательные упражнения. Ведение мяча по противоположной шеренге, обход партнера, ведение мяча по исходной, остановка, поворот кругом и передача мяча двумя руками от груди партнеру (3-4 мин).

Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление.

Занятия 22, 23, 24.

1. Построение парами. Расчет парами на первый-второй. Ходьба, интервал 2 м.

2. Ходьба и дыхательные упражнения.

2. Построение в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 5-6 м. Передача мяча двумя руками от груди с чередованием передачи мяча двумя руками из-за головы (3 мин). Дыхательные упражнения. Ведение мяча с изменением высоты отскока до противоположной шеренги, остановка, ведение мяча до исходной линии, остановка в шаге, поворот, передача мяча двумя руками от груди. 8-10 раз.

3. Дыхательные упражнения. Ходьба с предметом на голове. Беседа.

Занятия 25, 26, 27.

1. Ходьба (1 мин). Изучение высокого шага с движением рук.

Соединение высокого шага с движением рук. Упражнения дыхательные и на расслабление.

2. Бег с изменением скорости под музыку (1-1,5 мин). Комплекс 4. Приставные шаги в сочетании с высоким шагом и поворотом на 360° переступанием. На занятии 27 данное упражнение оценить.

Занятия 28, 29, 30, 31, 32.

1. Ходьба в сочетании с приставными и переменными шагами. Дыхательные

упражнения. 3-5 раз. Бег с изменением направления под различный характер музыкального сопровождения (1-2 мин). Ходьба и дыхательные упражнения. Повторить высокий шаг (1 мин).

2. Комплекс 5. Круги скакалкой, держа ее обеими руками в боковой плоскости, На занятиях 31, 32 оценивается техника выполнения упражнения со скакалкой.

3. Опрос по темам: «Виды гимнастики», «Гимнастика в программе Олимпийских игр». На каждом занятии опрашиваются 2-3 школьника.

3 четверть.

Задачи: повторить технику передвижения на лыжах ступающим, скользящим шагом, попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом, научить попеременно четырехшажному ходу; повторить ранее изученные способы подъемов и спусков.

Занятия 33-36 проводятся в спортивном зале. На занятиях 37-52 изучается раздел лыжной подготовки.

Перед проведением занятий лыжной подготовки ученики проходят дополнительный медицинский осмотр.

Теория

Повторить тему: «Значение закаливания для укрепления здоровья»; научить выполнению упражнений с мячом; сообщить правила по лыжным гонкам;

Практика

Занятия 33,34

1. Упражнения на внимание. Медленный бег с изменением направления (2-3 мин). Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление. Комплекс 6.

2. Упражнения с мячом: броски вверх и вниз с ударом о пол, ловля двумя и одной рукой, по 10-12 раз каждой рукой; перебрасывание мяча в другую руку по дуге вверх и ударом о пол, по 10-12 раз; то же с приседанием на месте и шагом в сторону, по 10-12 раз. Упражнения дыхательные и на расслабление.

Занятия 35, 36.

1. Строевые упражнения: медленный бег с изменением направления и движения по сигналу (3-5 мин). Упражнения дыхательные и на расслабления. Комплекс 6.

2. Повторить упражнения с мячом (см. занятия 33, 34, часть 2), добавить следующие движения: бросок мяча вверх двумя руками, ловля двумя, 8-12 раз; удар мяча о пол двумя руками и одной рукой с отбивом, по 6-8 раз; передача мяча из руки в руку перед и за телом (вокруг тела). 2-4 раза (4-6 раз в каждую сторону); броски мячей одновременно вдвоем (один верхом, другой ударяя о пол).

Передача мяча вокруг тела, руки в стороны, мяч на правой ладони. 3. Оценить знания учащихся (3-4 мин на каждом занятии).

Занятие 37, 38, 39.

1. Подсчет частоты пульса. Дыхательные упражнения. Проверка состояния одежды, обуви и ее соответствия занятиям лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами.

2. Передвижение ступающим шагом без палок 50-100 м, с палками – 80-100 м, то же скользящим шагом. 3 раза по 60-80 м с интервалом 30-60 с. Свободное передвижение на лыжах (до 25 мин).

На занятии 39 повторить сочетание попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным под небольшой уклон. Подсчет частоты пульса.

3. Выполнение команд «Лыжи снять!», «Лыжи скрепить!». Упражнения дыхательные и на расслабление. Спокойная ходьба от места занятий до школы. Подсчет частоты пульса. Переодевание. Опрос о самочувствии. Задание на дом: ежедневно при соответствующей погоде по 30-60 мин кататься на лыжах.

Занятия 40, 41, 42.

В занятиях 40-52 вводная и заключительная часть опущены, так как они повторяют

вводную и заключительную части занятий 37-39.

2. Передвижение попеременным двухшажным ходом по слабопересеченной местности, включающей пологие спуски и подъемы. Спуски в основной стойке по склону 10-12° наискось в сочетании с подъемом «лесенкой». 5-7 раз. Свободное катание на лыжах (до 5 мин).

Занятия 43, 44, 45, 46.

2. Повторение и оценка (занятие 44) поворотов переступанием. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом в сочетании со спусками в основной стойке, подъемами ступающим шагом до 600-800 м. Дыхательные упражнения. Обучение попеременному четырехшажному ходу, учить ритму движений (10 мин). Дыхательные упражнения. Самостоятельное повторение попеременного четырехшажного хода (5 мин). Ходьба по учебной лыжне.

Занятия 47, 48, 49.

2. Повторение перехода с одного хода на другой без палок – 50-80 м (под счет тренера). Повторение прохождения отрезков до 100 м. 3-4 раза. На занятии 49 оценить ритм движения. Игра «Встречная эстафета на горках». 1-3 раза. Свободное катание на лыжах (5 мин).

Занятия 50, 51, 52.

2. Равномерное передвижение попеременным четырехшажным ходом и попеременным двухшажным по пересеченной местности – до 1000-1500 м. Свободное катание на лыжах (до 10 мин). Подведение итогов.

4 четверть.

Задачи: повторить технику ранее изученных легкоатлетических упражнений (метание малого мяча способом «из-за спины через плечо», прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивания»); учить технике низкого старта; повторить ранее изученные передачи, ловлю, ведение и броски мяча в кольцо в баскетболе; учить практическому судейству во время двусторонней игры; определить уровень физической подготовленности учащихся.

Теория

Ознакомить с теоретическими сведениями по темам: «Правила соревнований по легкой атлетике», «Легкая атлетика на Олимпийских играх»; развивать физические качества;

Практика

Занятия 53, 54, 55, 56.

1. Беседа о влиянии занятий баскетболом на организм подростка. Ходьба в сочетании с несколькими общеразвивающими упражнениями (до 3 мин). Передвижения спиной вперед с изменением направления по сигналу. Медленный бег с остановками и поворотами вперед, назад по сигналам (до 3 мин). Комплекс 7.

2. Построение в две шеренги. Передача мяча двумя руками от груди. 10-12 раз. То же с отскоком от пола. На занятиях 55, 56 передачи мяча двумя руками из-за головы. То же с отскоком от пола. 10-12 раз.

Игра «Обгони мяч».

Занятия 57, 58, 59, 60.

1. Ходьба с преодолением простейших препятствий (набивные мячи, скамейки) в сочетании с ходьбой по канату, лежащему на полу, по рейке гимнастической скамейки (2-3 мин). Дыхательные упражнения. Комплекс 7.

2. Повторение передач мяча двумя руками от груди и из-за головы (3-5 мин). Ведение мяча «змейкой» между набивными мячами. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения (до 10 м). На занятиях 59-60 технику выполнения данного упражнения оценить. Учебная игра (5-7 мин).

Занятия 61, 62, 63, 64.

1. Ходьба в сочетании с бегом. Упражнения дыхательные и на расслабление. Комплекс 8.

2. Серия прыжков (3-7) в длину с места через лежащие на полу гимнастические палки. Активный отдых на занятиях 63, 64 опрос по данной теме. Прыжки в длину способом «согнут ноги»; Учить технике выполнения команд при низком старте. 2-3 повторения до 20-30 м.

Занятия 65, 66, 67.

1. Ходьба с изменением скорости и направления (2 мин). Медленный бег (до 2 мин). Упражнения дыхательные и на расслабление. Общеразвивающие упражнения в движении – 6-7 знакомых упражнений.

2. Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м с переноской кубиков. Упражнения дыхательные и на расслабление. Дыхательные упражнения после каждого ускорения. Упражнения на осанку «Кто достанет мяч с земли».

Занятия 68, 69, 70.

1. Ходьба и ранее изученные общеразвивающие упражнения в движении (7 мин). Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. Дыхательные упражнения.

2. Метание мяча с разбега. После каждой серии метаний выполнять упражнения дыхательные и на расслабление. Прохождение полосы препятствий: бег (10-12 м), ходьба по повышенной опоре, выполнение ранее изученных упражнений в лазанье и перелезании.

Учебный план (14-17 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	6	6		тестирование
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	6	6		тестирование
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	6	6		тестирование
4.	Гимнастика	18	2	16	тренировочные занятия
5.	Лёгкая атлетика	18	2	16	выполнение контрольных нормативов
6.	Подвижные игры	18	2	16	участие в соревнованиях, контрольных играх
7.	Волейбол	18	2	16	тестирование, контрольные игры
8.	Футбол	18	2	16	тестирование, контрольные игры

9.	Общая физическая подготовка (подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО)	18	2	16	тестирование
10.	Контрольно – приемные, переводные нормативы	12		12	тестирование
	Всего часов	138 часа	30 часов	108 часа	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 четверть.

Задачи: учить технике выполнения легкоатлетических упражнений; повторного и эстафетного бега, прыжки в длину с разбега (3-7 шагов), метание гранаты в цель и на дальность; совершенствовать умение дифференцировать степень мышечных напряжений и точность движений; способствовать развитию двигательных качеств; совершенствовать ранее изученные элементы техники баскетбола во время игры по упрощенным правилам.

Теория

Сообщить теоретические сведения о двигательном режиме школьников 14-17 лет. Повторить и дополнить ранее изученные теоретические сведения о роли физической культуры в восстановлении здоровья и значении дневника самоконтроля в определении состояния здоровья и работоспособности;

Практика.

Занятия 1, 2.

В заключительной части занятий, там, где опущено описание, проводятся ходьба, подсчет ЧСС, подведение итогов занятия и т.п.

1. Определение ЧСС за 15 с. Повторение правил самоконтроля. Постановка задач на 1 четверть.

Построение. Упражнение на внимание.

Ходьба в сочетании с поворотами кругом в движении.

2. Упражнения в равновесии на полу:

Эстафета. После выполняют упражнения дыхательные и на расслабление.

Выполнение упражнений по индивидуальным заданиям с учетом характера заболеваний (6-7 мин). Подсчет ЧСС. Дыхательные упражнения.

Занятия 3, 4.

1. Ходьба с изменением направления по заданию учителя. Ходьба по канату, лежащему на полу, в сочетании с ходьбой по рейке гимнастической скамейки. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе поочередно звуков а, у, о, и. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Упражнения дыхательные и на расслабление.

2. Упражнения в равновесии: группа делится на три отделения; все одновременно выполняют упражнения занятия 2 (юноши с отягощением – гантели массой 1 кг).

Метание малого мяча из-за головы через плечо в цель и на дальность отскока с расстояния 7 м – девушки, 8 м – юноши.

Эстафета. Выполнение упражнений по индивидуальным заданиям с учетом характера заболевания (5-7 мин).

3. Беседа «Роль физической культуры в восстановлении здоровья». На занятии 4 проверить знания учащихся по данной теме.

Занятия 5, 6, 7, 8.

1. Ходьба с изменением скорости движения по сигналам. Дыхательные упражнения с

произношением на выдохе (последовательно) бра, бру, бро, бри. Медленный бег в сочетании с ходьбой (30-40 с – бег, 20-30 с – ходьба). На занятиях 7, 8 количество повторений увеличить

2. Прыжки в длину с места по ориентиру, расположенному на 15-20 см дальше личного результата. На занятии 8 оценить технику прыжка.

Обучение метанию гранаты. Занятия 7, 8 – метание гранаты с трех (на занятии 7) и с пяти бросковых шагов.

Игра «Умей управлять мышцами» – прыжки в длину с места на указанное расстояние.

Занятия 9, 10, 11, 12.

1. Ходьба с изменением направления и скорости движения по сигналам. Медленный бег с индивидуальным ускорением.

2. Обучение старту и стартовому разбегу (занятия 9-12), бегу по дистанции (занятия 10, 11), финишированию (занятие 12) при пробегании короткой (30-50 м) дистанции. Скорость бега дозируется индивидуально.

На занятиях 11, 12 длину разбега увеличить до 10-15 м. Прыжок повторить 6-8 раз. Метание гранаты с 5 шагов разбега.

3. Ходьба медленная (2 мин) с выполнением упражнений дыхательных и на расслабление.

Занятия 13, 14, 15, 16, 17, 18.

1. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу

2. Медленный бег. Упражнения дыхательные и на расслабление. Повторение правил судейства соревнований по бегу (занятия 13, 14), прыжкам в длину (занятия 14, 15), метанию гранаты (занятия 15, 16).

Повторение и оценка (занятие 14) техники бега на короткие (30-50 м) дистанции. Скорость бега – 50-70% от максимальной.

На занятии 16 оценка техники метания. Прыжок в длину с 10-12 м разбега способом «согнув ноги».

Игра «Ручей». Игру повторять 2-3 раза, постепенно увеличивая дистанцию. Между повторениями – активный отдых.

2 четверть.

Задачи: учить броскам мяча со средней дистанции, ведению мяча в сочетании с бросками, передаче мяча одной рукой от плеча при параллельном и встречном движении.

Теория

Ознакомить обучающихся с теоретическими сведениями по теме «Роль физической культуры и спорта в подготовке молодого поколения к трудовой деятельности»; повторить правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями; продолжить изучение правил судейства соревнований по баскетболу;

Практика

Занятия 19, 20, 21.

1. Ходьба с изменением направления по сигналам: обычная, спиной вперед, приставными шагами вправо, влево. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе ос, ах. 3-5 раз. Бег в сочетании с ходьбой. Ходьба с остановками и поворотами по заданию.

2. Построение в две шеренги. Перекатывание баскетбольного мяча друг другу на расстоянии 4-6 м. Подбрасывание мяча, ловля его и передача партнеру двумя руками от груди. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с уменьшением высоты отскока. Ведение мяча шагом с пониженной частотой отскока. Упражнения дыхательные и на расслабление. Ведение мяча по прямой с обычным отскоком, с остановкой и одновременным снижением высоты отскока в заданном месте. Ходьба. Дыхательные упражнения с произношением на выдохе бре, бру.

Занятия 22, 23, 24, 25.

1. Ходьба и выполнение дыхательных упражнений с произношением на выдохе ос, хе (1

мин). Ходьба с выполнением 4-6 знакомых упражнений (2 мин). Бег медленный, бег с изменением направления и скорости по сигналам с переходом на ходьбу (2 мин).

2. Повторение ведения мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления (3 раза по 1 мин). Во время отдыха – дыхательные упражнения.

Игра в баскетбол

3. Беседа о роли занятий физической культурой в восстановлении здоровья и самоконтроле при занятиях спортивными играми. На занятии 25 оценить знания учащихся.

Занятия 26, 27, 28, 29.

1. Ходьба обычная, упражнение на внимание типа игры «Делай этак, делай так» в движении. Бег в сочетании с ходьбой по гимнастическим скамейкам (2 мин). Дыхательные упражнения с произношением на выдохе ах, ох, ос. 5-6 раз.

2. Повторение техники передачи мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча (3 раза по 2 мин). Повторение техники броска мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли с остановкой в движении (3-4 мин). Обучение технике ухода от опеки защитника с изменением направления и рывком по принципу «Отдай и выйди на свободное место» (3-4 мин). На занятиях 28, 29 оценить технику выполнения изученного приема.

Упражнения дыхательные и на расслабление (30-40 с). Учебная игра (5-7 мин). В игре применять броски одной рукой от плеча и опеку игрока без мяча.

3. Комплекс упражнений для укрепления свода стопы. Беседа «Роль физической культуры и спорта в подготовке юношей и девушек к трудовой деятельности».

Занятия 30, 31, 32.

1. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Медленный бег в различных направлениях, чередуемый с ускорениями (1 мин). Дыхательные упражнения. Медленный бег спиной вперед, боком (1 мин).

2. Эстафета.

3. Беседа о значении прогулок и занятий на свежем воздухе для укрепления здоровья и закаливания организма

3 четверть.

Задачи: повторить технику передвижения на лыжах скользящим шагом, попеременным двухшажным и четырехшажным ходом, одновременным одношажным, технику перехода с попеременных ходов на одновременные в сочетании с подъемами и спусками; развивать выносливость при передвижении на лыжах по слабопересеченной местности.

Теория

Сообщить сведения о правилах судейства соревнований по лыжным гонкам; научить и апробировать во время состязаний ведение судейских протоколов; повторить темы: «Самоконтроль при проведении лыжных прогулок», «Лыжные мази и варианты их применения».

Практика

Занятия 33, 34, 35, 36.

1. Подсчет ЧСС. Объяснение задач занятия. Повторить темы: «Одежда и обувь лыжника», «Самоконтроль при проведении лыжных прогулок». Проверить состояние одежды, обуви и инвентаря при проведении занятий лыжной подготовки. Упражнения для активизации носового дыхания (1-2 мин). Строевые упражнения с лыжами (30-60 с). Передвижение от школы до места занятий.

2. Ходьба ступающим шагом без палок 150-200 м с интервалом отдыха 20-40 с. Свободное передвижение на лыжах по слабопересеченной местности (до 15 мин) с применением изученных ходов, подъемов, спусков.

3. Стоя на лыжах, упражнения дыхательные и на расслабление с акцентом на выдохе. 3-5 раз. Выполнить команды «Лыжи снять!», «Лыжи скрепить!». Спокойная ходьба от места

занятий до школы. Подсчет ЧСС. Опрос учащихся о самочувствии. Рекомендовать ежедневно при благоприятной погоде прогулки на лыжах (60-90 мин), применяя изученные передвижения.

Занятия 37, 38, 39, 40.

2. Равномерное прохождение отрезков 300-400 м попеременным четырехшажным ходом. 2-4 раза. Сочетание попеременных и одновременных ходов при равномерном прохождении дистанции 300-400 м. 2-4 раза.

На занятиях 39-40 оценить ритмичность передвижения и технику перехода с попеременного на одновременный ход и обратно.

Спуски со склона и поворот переступанием в конце спуска, подъемы «полуелочкой» и «елочкой». 4-6 раз.

Эстафета.

Свободное передвижение на лыжах (7-10 мин).

Занятия 41, 42, 43, 44.

1. Свободное передвижение на лыжах (5-7 мин). Повторное прохождение отрезков со средней скоростью, применяя технику изученных ходов. 2-4 раза.

На занятиях 43-44 оценить технику прохождения дистанции. Ходьба на лыжах по глубокому снегу. Передвижение на лыжах по учебному кругу. Передвижение на лыжах (500-800 м) с небольшим ускорением по желанию учащихся. Свободное передвижение на лыжах (5-7 мин).

Занятия 45, 46, 47, 48.

1. Свободное передвижение по учебной лыжне

На занятиях 46, 47 оценить технику подъемов, спусков и поворотов на лыжах. На занятии 48 оценить умение на отрезке 1500-2000 м передвигаться на лыжах по слабо пересеченной местности, используя в зависимости от рельефа местности, состояние лыжни и других условий изученные ходы, технику перехода с попеременного хода на одновременный, спуск в основной стойке, подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой» (12-15 мин). Свободное передвижение на лыжах (3-5 мин).

Занятия 49, 50, 51, 52.

1. Ходьба с пружинящими движениями ног и плавными движениями рук (1 мин). Одновременные (занятие 49) и попеременные (занятия 50, 51) пружинящие движения с остановкой на носке одной ноги, другую согнуть вперед или назад (1 мин). Пружинящие движения ногами (занятия 51, 52) в сочетании с круговыми движениями рук в лицевой и боковой плоскостях (30 с).

2. Девушки. Упражнения с лентой.

Махи и круги в боковой плоскости (2 мин). Горизонтальный мах и круги над головой (2 мин).

Беседа «Роль физической культуры и спорта в формировании эстетики движений и гармоническом физическом развитии организма будущей матери».

Юноши. Упражнения в сопротивлении.

3. Упражнения дыхательные и на расслабление. Проверка дневников самоконтроля.

4 четверть.

Задачи: учить девушек упражнениям с лентой («восьмерки», «змейки» и «спирали»), юношей – упражнениям в сопротивлении; учить элементам волейбола (стойка игрока и перемещение приставными шагами, остановки, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений, прием мяча снизу двумя руками); ознакомить с правилами судейства соревнований по волейболу; учить практическому судейству во время двусторонних игр; повторить технику преодоления прыжками горизонтальных и вертикальных препятствий.

Теория

Повторить теоретические сведения по темам: «Роль физической культуры в

восстановлении здоровья», «Правила проведения самостоятельных занятий спортивными группами», «Двигательный режим старшеклассников».

Практика

Занятия 53, 54, 55, 56, 57.

1. Повторение танцевальной комбинации, состоящей из шагов польки с элементами русской пляски (1 мин).

На занятиях 55-57 повторить комбинацию, состоящую из шагов вальса.

2. Девушки. Повторение упражнений с лентой. Обучение движениям лентой: «змейки» (занятие 53), «спирали» (занятие 54). На последующих занятиях повторение изученных упражнений с лентой и изучение зачетной комбинации.

Вертикальная «змейка» по полу справа, слева. Вертикальные «змейки» по воздуху. Повторить вышеописанное движение, заменив «змейку» по полу вертикальной «змейкой» по воздуху (2 мин).

Горизонтальные «змейки» лентой по полу и по воздуху:

«Спираль».

Выполнение упражнений дыхательных и на расслабление.

Зачетная комбинация с лентой.

Юноши. Выполнение упражнений в сопротивлении. Упражнения дыхательные и на расслабление.

Оценить знание старшеклассниц по теме «Роль физической культуры и спорта в формировании эстетики движений и гармоническом физическом развитии организма будущей матери» (по 2-3 мин на каждом занятии).

Занятия 58, 59, 60, 61.

1. Ходьба обычная с переходом на ускоренную (2 мин).

Медленный бег с небольшим ускорением вдоль одной из сторон зала (до 3 мин).

2. Стойка и перемещение волейболиста.

Передача мяча сверху.

Нижняя прямая подача.

Игра в волейбол и знакомство с правилами судейства (до 5 мин).

Занятия 62, 63, 64, 65.

1. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений с акцентом на выдохе. 3

Медленный бег; бег правым и левым боком в стойке волейболиста; ходьба обычная; бег скрестным шагом правым и левым боком; бег обычный с ускорением (2-3 раза) по диагонали.

Ходьба и выполнение дыхательных упражнений с произношением на выдохе ос.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски мяча от груди. 6-8 раз. Броски мяча из-за головы. 6-8 раз. Броски мяча из-за головы одной рукой. 4-6 раз. Броски мяча из-за головы в прыжке. 3-5 раз. Упражнения дыхательные и на расслабление.

И.п. – мяч внизу. 1-2 – мяч вверх; 3-4 – упор присев, мяч на пол; 5-6 – встать, руки в сторону и

2. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча, наброшенного партнером.

Повторение и оценка (занятие 63) техники передачи мяча сверху (2 мин). Повторение и оценка (занятие 64) техники нижней прямой подачи (2 мин). Учебная двусторонняя игра (до 5 мин).

Занятия 66, 67, 68.

1. Упражнение на внимание.

Повороты кругом в движении. Медленный бег.

2. Бег с высоким подниманием бедра. 2-3 раза по 6-10 с. Семенящий бег. 2-3 раза по 10-15 м. Упражнения дыхательные и на расслабление. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

Выполнять в медленном и среднем темпе по 5-10 с. 2-3 раза.

Дыхательные упражнения с произношением на выдохе ос. Эстафетный бег. Повторить технику передачи эстафеты способом «сверху без перекладывания из руки в руку». Учебная круговая эстафета с этапами 20 м – девушки, 30 м – юноши. На занятии 68 оценить технику передачи и

приема эстафеты при беге в среднем темпе. Дыхательные упражнения и на расслабление. Преодоление прыжками горизонтальных препятствий: рва или канавы длиной 1-2 м (девушки), рва или канавы длиной 2-2,5 м (юноши) – и вертикальных: барьера или планки на высоте 40-60 см (девушки), барьера или планки на высоте 80-100 см (юноши). Полоса состоит из 2-4 препятствий, расположенных друг от друга на расстоянии 20-30 м. 3-4 раза. Активный отдых

Контрольные нормативы для специальных оздоровительных групп.

№	Ф.И.О.	Год рождения	Сила мышц спины	Сила позвоночно-поясничных мышц	Сила мышц живота
---	--------	--------------	-----------------	---------------------------------	------------------

1. Сила мышц спины – из положения, лежа на животе удерживание поднятой грудной клетки над полом, руки в стороны, сжаты в кулаки. Норма- 1,5 минуты.
2. Сила подвздошно-поясничных мышц – лежа на спине удерживать поднятые ноги под углом 45%, руки за головой. Норма- 3 минуты.
3. Сила мышц живота – сидя, отклонить туловище под углом 45%, руки на поясе (4 пальца за спину, 1 палец на живот). Норма- 3 минуты.

Степень утомления обучающихся при занятиях физической культурой.

Наблюдаемые признаки	Степень утомления		
	наибольшая	средняя	большая (недопустимая)
1. Окраска слизистых и кожных покровов	Без изменения или легкое покраснение	Значительное покраснение, скоро проходящее	Значительное покраснение или, наоборот побледнение, синюшность, медленно исчезающие
2. Потливость	Отсутствует или небольшое выступление пота	Большая потливость верхней половины тела	Потливость, распространившаяся на все тело
3. Дыхание	Ровное, спокойное, глубокое	Учащение дыхания, иногда чередующееся с форсированным глубоким дыханием	Резкое учащение дыхания. Поверхностное дыхание. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочными
4. Осанка, походка, характер движений	Осанка не изменена. Походка бодрая. Точность выполнения заданных движений вполне удовлетворительная	Осанка расслабленная. Шаг неуверенный, покачивания	Резкие покачивания. Дрожание конечностей. Вынужденные позы с опорой
5. Речь, мимика	Речь отчетливая, мимика обычная	Речь затруднена. Выражение лица напряженное. Взгляд вялый	Речь крайне затруднена. Выражение лица страдальческое
6. Самочувствие	Жалоб нет. Бодрое	Жалобы на	Головокружение

	состояние	усталость. Боль в мышцах. Сердцебиение, отдышка, шум в ушах, биение в висках.	головная боль. Тошнота, иногда икота, рвота
7. Внимание, интерес к проводимому занятию	Внимание, интерес, активность сохранены.	Внимание снижено. Вялость. Активность уменьшена.	Рассеянность. Ответы не попадут. Отсутствие интереса, вплоть до апатии.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Психологическая подготовка

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований;
- практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера-преподавателя на предъявление к обучающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Задачи психологической подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес обучающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием.

Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и его индивидуальных особенностей.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические;
- психогигиенические.

Методическое обеспечение занятий

Целью программы является: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже

есть. Она содержит в себе не только комплекс мероприятий и упражнений, направленных на устранение и профилактику данных нарушений в общем развитии дошкольников, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом.

В процессе обучения рекомендуется использовать такие методы обучения как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный). Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Упражнения лечебной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма обучающихся, потому что в группе могут быть дети различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Перед тем как приступить к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач лечебной физической культуры. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от детей качественного выполнения упражнений.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный занятия (экскурсии, занятия-игры, занятия-соревнования);
- просмотр видеозаписей.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры.

Кадровое обеспечение:

К реализации данной программы может приступить тренер-преподаватель, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с детьми.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование предметов оборудования	Количество
Гимнастическая стенка (пролёты)	3-4
Гимнастическая скамейка	2
Гимнастические кольца	1 пара
Гантели разного веса	10-15 пар
Гимнастические палки	10
Булавы	20
Скакалки	10
Набивные мячи разного веса	10-15
Мячи волейбольные	5
Малые резиновые мячи	10
Эспандер ручной	5
Лесенки подвесные	3
Велоустановка	1
Набор мелких предметов (деревянные кубики, мешочки с наполнителями, шарики, палочки и др.)	2
Косая плоскость для коррекции стоп	2
Кушетки	3-4
Коврики	15
Зеркало большое	3-4
Ростомер	1
Весы	1
Сантиметровая лента	5
Секундомер	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев С.П. «Материально-техническое обеспечение адаптивной физкультуры. Учебное пособие». 2000 г.
2. Евсеев С.П. «Адаптивная физкультура. Учебное пособие». 2000 г.
3. Евсеев С.П. «Теория и организация адаптивной физкультуры. Т-1». 2003 г.
4. Лисовский В.А. «Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. Учебное пособие». 2001 г.
5. Курдыбайло С.Ф. «Врачебный контроль в адаптивной физкультуре». 2003 г.
6. Очеред А.А. «Остеохондрозы». 2000 г.
7. Никитин С.Е. «Здоровье и красота вашей осанки». 2002 г.
8. Винокуров Д.А. «Лечебная физическая культура». 1959 г.
9. И.Г.Абрамова, С.П.Евсеев «Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии». 2002 г.
10. В.А. Епифанов «Лечебная физкультура». 1987 г.
11. М.И.Фонарёва «Справочник по детской лечебной физкультуре». 1983 г.
12. В.К.Велитченко, С.С.Волкова «Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе». 1988 г.
13. БСМ Библиотека среднего медработника «Медицина».
14. В.К.Велитченко Физкультура для ослабленных детей «Физкультура и здоровье».
15. Д.М.Аронов Сердце под защитой «Физкультура и здоровье».
16. А.Х.Гусалов «Физкультурно-оздоровительная группа». 1987 г.
17. «Управление дыханием» ЦИ-ГУН. Центр изучения оздоровительных систем дальнего востока. 1990 г.
18. «Плоскостопие у детей и подростков». Рязансий государственный медицинский университет им. академика И.П.Павлова. Рязань. 2001 г.
19. А.Рихсиева, А.Бирюков «Массаж: поддержание здоровья и восстановление трудоспособности». 1988 г.
20. Витамины и здоровье. Ташкент, «Медицина». 1982 г.
21. Дыхание, движение, самомассаж. Методика самооздоровления, на основе дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.

Организация учебного процесса.

Занятия специальной физической культурой с обучающимися делятся на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период обычно занимает всю первую четверть. Его задачи: постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы и весь организм, к выполнению физической нагрузки; воспитать у обучающихся потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями; научить их быстро находить и правильно считать пульс, обучить элементарным правилам самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на занятии физкультуры).

В первые 6-8 недель занятий с обучающимися необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться только в сочетании с общеразвивающими. При их подборе нужно учитывать характер заболеваний, уровень функциональных возможностей, данные физического развития и подготовленности каждого обучающегося.

Примерная схема построения первых двенадцати занятий выглядит следующим образом: построение, подсчет пульса, объяснения задач занятия, ходьба (1-2 мин) с выполнением дыхательных упражнений, общеразвивающие упражнения с обязательным включением дыхательных и на расслабление (8-10 мин), подсчет пульса, отдых сидя, индивидуальное выполнение специальных упражнений, рекомендованных для отдельных групп заболеваний (7-10 мин).

В подготовительный период особое внимание уделяется обучению обучающихся правильному сочетанию дыхания с движением. Соотношение дыхательных упражнений с другими на первых двух-трех занятиях – 1:1, 1:2, затем 1:3, 1:4. Как правило, у ослабленных детей преобладает поверхностное грудное дыхание. Поэтому на первых занятиях их необходимо обучать правильно дышать, в положении сидя и стоя, делая особый акцент на участие в акте дыхания передней стенки живота. Для овладения смешанным дыханием используется следующий методический прием: правая рука кладется на живот, левая – на грудь; правая рука контролирует опускание диафрагмы (выпячивание живота) при глубоком вдохе, левая – расширение грудной клетки в верхнем отделе. Необходимо приучать детей делать вдох и выдох через нос, так как выдох через нос способствует лучшей регуляции дыхания. Сочетанию движений с дыханием надо обучать в медленном и спокойном темпе. На занятиях применяется и метод звуковой гимнастики с произношением на выдохе гласных а, у, о и согласных ф, ш, с. В первой четверти 50% всех упражнений проводится в исходном положении лежа и сидя в медленном темпе. Каждое упражнение вначале повторяется 3-4 раза, потом 6-8 раз.

В течение первой четверти изучаются индивидуальные особенности каждого обучающегося, его физическая подготовленность, бытовые условия, психологические особенности, способность организма переносить физическую нагрузку занятия физкультуры.

Основной период по длительности зависит от приспособляемости организма обучающегося к физическим нагрузкам, от состояния здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы.

Основной период предшествует переводу обучающегося в более сильную по состоянию здоровья группу. Его задачи: освоение основных двигательных умений и

навыков программы по физической культуре для обучающихся СОГ, специальной направленности повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физической нагрузки в школе и дома.

В содержание занятия этого периода постепенно включаются все общеразвивающие упражнения, виды легкой атлетики: метание малых мячей в цель и на дальность правой и левой рукой, медленный бег, эстафетный бег с отрезками от 10 до 30 м, прыжки в длину и высоту с места и с небольшого в 3-5 шагов разбега; элементы художественной и спортивной гимнастики: танцевальные шаги, некоторые висы и упоры, упражнения в равновесии, индивидуальные прыжки через «козла»; подвижные игры и элементы спортивных игр. Все упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Схема построения занятий в СОГ, специальной направленности в принципе не отличается от обычных занятий физкультурой, но имеет ряд принципиальных особенностей.

Вводная часть включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться очень осторожно и постепенно на основе гибкого и рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части занятия. В этой части не рекомендуется предлагать большое количество упражнений, намного увеличивать нагрузки. В водную часть занятия должны войти такие элементы, как построение, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, упражнения с набивными мячами, бег в медленном темпе, а также упражнения на гимнастической скамейке.

В основной части занятия обучающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них оптимальную физическую нагрузку и эмоциональное напряжение. В этой части решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирование правильной осанки, совершенствование общей координации движений, овладения двигательными навыками, воспитание волевых качеств. Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на повышение уровня общего физического развития и активного отдыха обучающихся. Круг этих средств должен быть широк и разнообразен.

Большое значение при этом приобретают подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий, использование естественных сил природы.

Упражнения для общего развития мышечной системы, гибкости и силы могут занимать различное место в зависимости от типа занятия и его задач.

Упражнения на быстроту, а также новые и поэтому пока сложные для обучающихся движения на координацию следует разучивать в начале основной части занятия. Это обусловлено тем, что с наступлением утомления центральной нервной системы снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, создаются затрудненные условия для разграничения раздражителей.

Упражнения, дающие большую общую нагрузку (игры, бег и др.) и вызывающие сильное эмоциональное переживание, целесообразнее использовать в конце основной части занятия. Сильное возбуждение, усталость затрудняют овладение техникой последующих упражнений, воспитание быстроты и ловкости. Как показывает практика, надо чередовать упражнения, учитывая особенности их структуры, влияние на группы мышц и функции организма в целом с тем, чтобы создавать наиболее благоприятные условия для выполнения последующих упражнений. Для снятия утомления, а это очень важно, между выполнением различных упражнений рекомендуется применение упражнений на расслабление.

В заключительной части занятия необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятий. В этой части рекомендуется применять простые упражнения для отдельных частей тела, различные

виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление мышц, дыхательные, упражнения на формирование правильной осанки и обязательно отдых сидя. Занятие завершается изложением его результатов и заданием на дом.

При определении структуры конкретного занятия преподавателю надо стремиться к его целостности, особо обеспечивая органическую связь всех трех его частей.

Ведущий принцип в работе с обучающимися специальной оздоровительной группы, специальной физической подготовки – дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей. Этот принцип можно успешно реализовать на практике, соблюдая следующие условия:

- построение на занятии не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом – менее;
- перед каждым занятием у обучающихся определяется частота сердечных сокращений (ЧСС). Дети, у которых ЧСС выше 80 уд/мин, становятся на левый фланг;
- при проведении эстафет более подготовленные обучающиеся стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, при необходимости сделав два повторения, менее подготовленные – одно;
- при проведении игр слабо подготовленные обучающиеся заменяются через каждые 2 мин;
- в первой четверти рекомендуется 5-7 мин основной части занятия уделять выполнению индивидуальных заданий, состоящих из упражнений, которые рекомендуются врачом в зависимости от диагноза заболеваемости.

Для детей, имеющих отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.), противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статистическим напряжением. Им рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все группы мышц, в исходных положениях лежа, сидя, стоя: ходьба; дозированный бег в медленном темпе (от 20 с в конце первой четверти первого года обучения до 2,5-3 мин в конце второго года обучения).

Обучающимся с заболеванием органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание. Необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям, которые способствуют тренировке полного дыхания, особенно удлиненному выдоху. Удлинению фазы выдоха помогают упражнения, выполняемые на выдохе через рот с одновременным произношением гласных звуков а, у, е, и, о и согласных р, ж, ш, щ, з, с или их сочетаний (например, бре, бры, бру и т.п.). Эти упражнения надо рекомендовать для выполнения дома по 3-5 раз в день; дозировка для одного упражнения 2-3 раза, количество упражнений 3-4. Целесообразны занятия плаванием, лыжами после двух-трех месяцев систематических занятий физическими упражнениями.

В занятиях с обучающимися, имеющими заболевание почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз), значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин – первый год обучения, 10-15 мин – второй год обучения). Разрешение врача на занятия плаванием данного контингента детей оговаривается дополнительно.

Для обучающихся с нарушением нервной системы ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.

При заболеваниях органов зрения исключаются прыжки, кувырки, упражнения с натуживанием, стойки на руках и голове.

При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Занятие должно быть эмоциональным, эстетически оформленным. В процессе

работы по реабилитации ослабленных детей необходимо, чтобы они забыли о своих недугах, почувствовали себя здоровыми, чтобы занятия были занятиями радости, бодрости, эстетического наслаждения. Как показывает опыт, для детей младшей возрастной группы в занятия целесообразно включать подвижные игры, для старшей – элементы танцев. Желательно эти занятия проводить с музыкальным сопровождением. Специально подобранная музыка благотворно влияет на физиологические процессы в центральной нервной системе и создает положительный эмоциональный настрой у обучающихся. Следует иметь в виду, что музыку лучше использовать в той части занятия, которая характеризуется повторяющимся выполнением простых и уже заученных упражнений, не требует от ребят большого сосредоточения внимания на выполняемых упражнениях. Наиболее соответствует этим требованиям музыкальное сопровождение подготовительной и заключительной части занятия. В первую из них должны быть включены мелодии бодрые, жизнерадостные. В основной же части должна звучать музыка, используемая в качестве приятного звукового лидера, к которому занимающиеся приспособливают свой ритм движений. Мелодии подбираются с учетом требуемого ритма и рисунка выполняемых упражнений.

Успокаивающая музыка заключительной части должна звучать до окончания занятия. Она спокойна, мелодична и сочетается с выполнением дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.

На занятии не следует допускать упражнений, связанных с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями, вызывающими длительную задержку дыхания (упоры, лазанья по канату, сопротивления и т.п.), а также типичные упражнения на быстроту (скорость).

Применяя подвижные игры, эстафеты, прыжки и тому подобные упражнения, следует проявлять большую осторожность в дозировании нагрузок, назначая их строго индивидуально и, что не менее важно, осуществляя постоянные врачебно-педагогические наблюдения за влиянием упражнений на организм.

Необходимо подчеркнуть, что должная эффективность занятий может быть полностью обеспечена только при творческом использовании дидактических принципов.

Принцип всесторонности основывается на физиологических положениях о взаимосвязи и взаимообусловленности функций и физических качеств и предусматривает гармоническое развитие организма.

Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении их ослабленного здоровья, а также повышении умственной работоспособности.

Принцип постепенности предусматривает последовательное, но неуклонное увеличение сложности упражнений, переход от менее к более трудным.

Принцип повторности основывается на физиологических данных о значении повторных воздействий для образования двигательного стереотипа навыка.

Принцип индивидуализации предусматривает использование средств физической культуры, соответствующих состоянию здоровья, возрастно-половым, функционально-психологическим особенностям данного контингента обучающихся и доступных им.

Педагогический контроль за интенсивностью даваемых нагрузок и степенью соответствия их намеченному плану осуществляется наблюдением за выраженностью внешних признаков утомления и постоянным контактом преподавателя с обучающимися, а также путем определения пульсовой кривой занятия.

При помощи таблицы 1 можно определить предполагаемую по плану нагрузку вводной части занятия. (Таблица составлена на основе анализа реакции пульса на определенные физические упражнения у обучающихся 5 и 6 классов.)

Таблица 1.

Примерная средняя ЧСС при выполнении упражнений вводной части занятия.

<i>Вид упражнения</i>	<i>Продолжительность, мин</i>	<i>Пульсовая сумма, уд/мин</i>
Построение	2	132
Ходьба по залу	2	236
Ускоренная ходьба (типа спортивной ходьбы)	1	136
Дыхательные упражнения	1	100
Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	5	650
Дыхательные упражнения	1	100
Бег медленный	2	258
Дыхательные упражнения	1	100
Упражнения на гимнастической стенке	5	610
Дыхательные упражнения	1	100

Естественно, что в зависимости от конкретного контингента обучающихся проводится соответствующая коррекция, которую осуществляет преподаватель. Таким же способом – хронометражем и подсчетам пульса – устанавливается средний пульсовой режим для основной и заключительной части занятия. Следует учитывать, что при аналогичных упражнениях у девочек ЧСС может быть на 25-10 ударов выше, чем у их сверстников-мальчиков.

В целях облегчения планирования моторной плотности и интенсивности нагрузок можно пользоваться таблицей 2.

Таблица 2.

Среднегрупповая частота пульса у обучающихся 4-7 классов при выполнении различных физических упражнений.

Вид упражнения	Частота пульса, уд/мин		
	средняя	минимальная	максимальная
Построение	91	77	112
Ходьба медленная	105	86	119
Ходьба строевая (средний темп)	118	104	151
Ходьба спортивная быстрая	134	122	162
Бег трусцой (медленный – 2 мин)	129	112	152
Бег со скоростью 2,5 м/с (до 2 мин)	148	136	175
Дыхательные упражнения	100	90	118
Общеразвивающие упражнения: для плечевого пояса	118	115	120
комплекс утренней гигиенической гимнастики (5 мин)	126	104	147
Элементы баскетбола: передача мяча на месте	132	120	146
броски мяча по кольцу с места	125	118	137
броски мяча по кольцу после ведения	149	125	166
ведение мяча прямолинейно в медленном темпе	131	120	145
передача мяча от груди двумя руками после ведения	146	114	170
Подвижные игры малой интенсивности	154	120	176
Упражнения (эстафета с набивным мячом)	169	114	184
Упражнения на гимнастической скамейке:			

и.п. – сидя без предметов, наклоны вперед, назад, в стороны	120	108	131
Упражнения стоя у гимнастической стенки (махи, наклоны, приседания)	122	110	143
Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (низком: ходьба, повороты, соскоки и др.)	135	123	145
Танцевальные упражнения	132	124	148
Лыжная подготовка: равномерное, медленное передвижение по ровной местности (обучение технике, прогулка)	124	119	150
Прыжки с разбега	128	125	130
Упражнения на брусьях	132	128	136

При дозировании нагрузки необходимо учитывать не только ее объем, но и интенсивность.

Для подгруппы «А» физические нагрузки постепенно возрастают и по интенсивности и по объему согласно показателям адаптационных возможностей организма. Двигательные режимы рекомендуется проводить при частоте пульса 120-130 уд/мин в начале четверти и довести интенсивность физических нагрузок до 140-150 уд/мин (в основной части занятия) к концу четверти.

Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 уд/мин самые оптимальные для кардиореспираторной системы в условиях аэробного энергообеспечения и дают хороший тренирующий эффект.

Учитывая, что большинство обучающихся страдают гипоксией и слабой приспособляемостью к мышечной работе, нецелесообразно применять двигательные режимы при средней частоте пульса выше 150 уд/мин.

Режимы физических нагрузок при частоте пульса 150-170 уд/мин, являющиеся переходным рубежом от аэробного к анаэробному энергетическому обеспечению, допустимы в виде кратковременных «вспышек» у школьников старших классов.

Для подгруппы «Б» двигательные режимы следует рекомендовать при частоте пульса не более 120-130 ударов в минуту в течение всего учебного года.

Педагогический контроль за обучающимися осуществляется преподавателем на каждом занятии.

Критерием правильности дозирования нагрузки служит изменение пульса как за одно занятие, так и за несколько занятий. Пульс у основной массы ребят после занятия должен вернуться к исходным данным в течение 15-20 мин.

Оценка уровня физической подготовки проводится в сентябре, феврале, апреле каждого года.

Высокая эффективность занятия достигается правильным выбором методических приемов. Каждый из них должен пробуждать интерес обучающихся к изучаемому двигательному действию, их активность в ходе его освоения. Стремления к достижению лучшего результата. Чтобы добиться успеха в этом, надо организацию учебной деятельности обучающихся на занятии начинать с постановки цели, которая должна быть предельно ясной, четкой и увлекательной.

Логическим продолжением учебной работы на занятии являются домашние задания, которые помогут повысить объем двигательной активности обучающихся, улучшить их физическую подготовленность, укрепить здоровье и внедрить физическую культуру в быт.

Задание на дом не должны содержать теоретический материал, а также сложные упражнения, требующие специальных условий и страховки.

Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 мин. Необходимо, чтобы домашние задания были систематическими.

Чтобы повысить эффективность введения в практику домашних заданий, полезно проводить собрания, беседы с родителями. Приглашать их на занятия, объяснять им, что

необходимо стимулировать и поощрять выполнение детьми заданных упражнений.

Два раза в год преподаватель проводит беседы с родителями о закаливании, о личной гигиене детей, о специальных упражнениях для индивидуального задания (в соответствии с диагнозом, о результатах занятий за год), об индивидуальном задании на летний период, о занятиях плаванием и т.д.

Дважды в год врач проводит медицинский осмотр обучающихся, два-три раза в четверть на занятиях присутствует медицинская сестра.

Примерное содержание занятий физической культуры.

Комплексы физических упражнений (7-9 лет).

Комплекс 1.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. И.п. – о.с., на счет 1-2-3-4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.
2. И.п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 – и.п., вдох; 3 – наклон вперед, хлопок за правым коленом; выдох; 4 – и.п., вдох. 4 раза.
3. И.п. – то же. 1 – руки на пояс, поворот направо; 2 – и.п.; 3-4 – то же налево. 4 раза.
4. И.п. – о.с., 1 – присесть, руки на колени, выдох; 2 – и.п.; 3 – присесть, обхватив колени руками, выдох; 4 – и.п., вдох. 4 раза.
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять согнутые в коленях ноги; 2 – выпрямить; 3 – согнуть; 4 – и.п. 4 раза.
6. И.п. – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1-4 – круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 – то же, вращая ноги на себя. 3 раза.
7. И.п. – лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1-3 – выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 – пауза; 5-7 – вдох, выпячивая живот; 7 – пауза. 3 раза.
8. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон влево, руки вниз; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо. 4 раза.
9. И.п. – о.с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой. 4 раза.
10. И.п. – о.с. 1 – наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 – выпрямиться, руки вверх; 3 – наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 – и.п. 4 раза.

Комплекс 2.

Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И.п. – о.с., руки с флажками внизу. 1-2-3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 – и.п. 4 раза.
2. И.п. – о.с., руки с флажками в стороны. 1 – выпад правой ногой вперед, поставить флажки на колени; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой. 6 раз.
3. И.п. – ноги врозь, руки с флажками вверх. 1 – наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 – и.п., вдох. 6 раз.
4. И.п. – о.с., руки с флажками вниз. 1 – присесть, руки вперед; 2 – и.п. 6-8 раз.
5. И.п. – ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 – поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 – и.п. – то же в другую сторону. 6 раз.
6. И.п. – о.с. 1 – шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой. 6 раз.
7. И.п. – ноги врозь, руки с флажками в стороны. 1 – мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой. 6 раз.
8. И.п. – сидя ноги врозь, руки с флажками вверх. 1 – наклон вперед, коснуться флажками левой

ноги; 2 – и.п.; 3 – то же к другой ноге. 6 раз.

9. И.п. – лежа на спине, руки с флажками в стороны. 1 – поднять левую ногу вперед, флажками коснуться носка; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой. 6 раз.

10. И.п. – о.с., руки с флажками внизу. 1 – левую руку в сторону; 2 – правую руку в сторону; 3 – левую руку вниз; 4 – правую руку вниз. 4-6 раз.

Комплекс 3.

Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И.п. – о.с., обруч держать внизу. 1 – поднять обруч вперед, посмотреть в него; 2 – и.п. 6-8 раз.

2. И.п. – ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 – поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону. 6-8 раз.

3. И.п. – ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 – наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2 – выпрямиться, вдох; 3 – наклон вперед, взять обруч; 4 – и.п. 6-8 раз.

4. И.п. – о.с., обруч держать внизу, изнутри. 1 – поднять обруч вверх; 2 – опустить обруч за спину; 3 – поднять обруч вверх; 4 – и.п. 6-8 раз.

5. И.п. – о.с., обруч держать впереди. 1 – опуская обруч вниз - назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 – перешагнуть правой; 3 – опуская обруч вниз -вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 – то же правой. 4-6 раз.

6. И.п. – ноги врозь, обруч вверх. 1 – наклон влево; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо. 6 раз.

7. И.п. – ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 – наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 – и.п. 6 раз.

8. И.п. – о.с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 – присесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 – встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 – присесть, положить обруч; 4 – и.п. 6-8 раз.

9. И.п. – о.с., руки с обручем вперед. 1 – мах левой ногой, коснуться обруча; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой ногой. 6-8 раз.

10. И.п. – о.с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 – мах левой ногой назад, прогнуться; 2 – и.п.; 3-4 то же правой ногой. 6-8 раз.

11. И.п. – лежа на полу, обруч на полу за головой, держать двумя руками. 1 – поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2-3 – держать; 4 – и.п. 6-8 раз.

12. И.п. – лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками. 1-2 – поднять обруч, выпятить живот вперед, вдох; 3-4 – и.п. – втянуть живот в себя, выдох. 3-5 раз.

Комплекс 4.

Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И.п. – о.с., мяч в руках. 1 – поднять мяч над головой, потянуться, вдох; 2 – и.п., выдох; 3 – поднять мяч вверх, вдох; 4 – и.п., выдох. 6 раз.

2. И.п. – то же. 1 – присесть, руки вперед, вдох; 2 – и.п. 8-10 раз.

3. И.п. – ноги врозь, руки с мячом вперед. 1 – поворот налево; 2 – и.п.; 3-4 – поворот направо, и.п. 6-8 раз.

4. И.п. – ноги врозь, руки с мячом вверх. 1 – наклон влево; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо. 6-8 раз.

5. И.п. – то же. 1 – поднять согнутую левую ногу, мячом коснуться колена, выдох; 2 – и.п., вдох; 3-4 – то же другой ногой. 6-8 раз.

6. И.п. – лежа на спине, руки с мячом вперед. 1 – поднять левую ногу, коснуться мяча; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой. 8-10 раз.

7. И.п. – сидя на полу, ноги скрестно, мяч держать двумя руками. 1-4 - с поворотом налево прокатить мяч вокруг себя; 5-8 – то же в другую сторону. 6-8 раз.

8. И.п. – лежа на спине, руки с мячом вверх, мяч прижать к полу, ноги в коленях согнуть. 1 – поднять таз; 2 – опустить; 3 – руки с мячом вперед, поднять прямые ноги вперед, коснуться мяча; 4 – и.п. 4-8 раз.

9. И.п. – лежа на спине, мяч держать на животе. 1-2 – выдох, надавить мячом на живот; 3-4 вдох. 3-5 раз.

10. И.п. – лежа на животе, руки с мячом вверх. 1-2 – прогнуться, отводя руки с мячом и ноги

назад; 3-4 – и.п. 6-8 раз.

11. И.п. – стоя на коленях, руки с мячом вниз. 1 – сесть на пятки, руки с мячом вперед; 2 – и.п. 6-8 раз.

12. И.п. – ноги врозь, руки с мячом вперед. 1 – наклон вперед, прокатить мяч вокруг левой ноги; 2 – и.п.; 3-4 – то же вокруг правой ноги. 6-8 раз.

13. И.п. – о.с., мяч держать обеими руками у пояса. Прыжки на обеих ногах (как мячики). Ходьба на месте (10-15 с), руки с мячом опустить (15-20 с). 2-3 раза.

14. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Комплекс 5.

Общеразвивающие упражнения с кубиками.

1. И.п. – ноги врозь, кубик к левой руке внизу. 1 – руки вверх, передать кубик в правую руку; 2 – и.п., кубик в правой руке; 3-4 – то же другой рукой. 6 раз.

2. И.п. – о.с., руки с кубиком вперед. 1 – поворот налево, левую руку с кубиком отвести в сторону; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону. 6 раз.

3. И.п. – ноги врозь, руки с кубиком вверх. 1 – наклон вперед, положить кубик на пол; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед, взять кубик; 4 – и.п.

4. И.п. – о.с., руки в стороны, кубик в левой руке. 1 – присесть, передать кубик за спиной в правую руку; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону. 6-8 раз.

5. И.п. – ноги врозь, кубик в левой руке внизу. 1-2 – наклон вперед, руки вниз, выдох; 3-4 – руки в стороны, вдох. 3-4 раза.

6. И.п. – сидя на полу, кубик положить у левого колена. 1-2 – поднять ноги и перенести их влево за кубик; 3-4 – то же вправо. 6 раз.

7. И.п. – лежа на полу, руки в стороны, кубик в левой руке. 1 – поднять ноги, передать кубик под ногами в правую руку; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону. 6-8 раз.

8. И.п. – сидя на полу, кубик держать ступнями прямых ног. 1-2 – сгибая ноги, подтянуть кубик к себе; 3-4 – и.п. 6-8 раз.

9. И.п. – лежа на полу, кубик положить на живот. 1-2 – втягивая живот в себя, опустить кубик, выдох; 3-4 – поднимая кубик, вдох. 3-4 раза.

10. Положить кубик на пол. И.п. – о.с., руки на пояс. 4 прыжка вокруг кубика на обеих ногах, 4 шага на месте. 8-10 раз.

11. Ходьба на месте и дыхательные упражнения.

Комплекс 6.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. И.п. – о.с., руки согнуты перед грудью. 1 – руки в стороны, прогнуться; 2 – и.п. 6-8 раз.

2. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон влево; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо. 6-8 раз.

3. И.п. – то же. 1 – наклон вперед, коснуться руками левого носка, выдох; 2 – и.п., вдох; 3-4 – то же к правой ноге. 6-8 раз.

4. И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – присесть, руки вперед, выдох; 2 – и.п. 8 раз.

5. И.п. – ноги врозь, руки за голову. 1 – поворот налево; 2 – и.п.; 3-4 – то же направо. 8 раз.

6. И.п. – о.с., руки в стороны. 1 – мах левой ногой вперед, хлопок под ней; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой ногой.

7. И.п. – ноги врозь. 1-2 – руки вниз и крестно встряхнуть расслабленными кистями, сделать полный выдох; 3-4 – руки через стороны вверх, глубокий вдох. 3-4 раза.

8. И.п. – сидя на полу. 1 – поворот налево, согнуть руки за голову; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо. 6-8 раз.

9. И.п. – лежа на спине, руки за головой. 1 – поднять левую ногу вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой; 5 – поднять обе ноги вперед; 6 – и.п.; 7-8 – то же. 4 раза.

10. И.п. – стоя в упоре на коленях. 1 – прогнуть спину, поднять голову, посмотреть вверх, согнуть спину, опустить голову. 8 раз.

11. И.п. – стоя на коленях, руки на пояс. 1 – сесть на левое бедро (слева от ног на пол); 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо. 4-6 раз.

12. И.п. – о.с., руки на пояс. 1-4 – 4 прыжка на двух ногах; 5-8 – 4 шага на месте. 4-6 раз.

Перейти на ходьбу на месте. Замедляя темп, сделать 3-4 дыхательных упражнения.

Комплекс 7

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И. п. – о. с. 1- отвести левую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться, посмотреть на руки; 2- и. п.; 3-4 – то же правой ногой. 8 раз.
2. И. п. - о. с., руки перед грудью. 1- поворот налево, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же направо. 8 раз.
3. И. п. - ноги врозь, руки за голову. 1- наклон вперед, руками коснуться пола; 2- и. п. 8 раз.
4. И. п. – о. с., руки вверх: «мельница» - попеременно круги руками вперед. 8-10 раз.
5. И. п. – о. с. 1-2 – руки через стороны вниз, выдох; 3-4- подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох. 3-4 раза.
6. И. п. – лежа на спине: «велосипед» - попеременно сгибать и разгибать ноги вперед. 6-8 раз. Отдых, руки на живот. 1-2 – глубокий выдох, надавливая ладонями на живот; 3-4 – выпячивая живот вперед, вдох. 3-4 раза. Повторить упражнение «велосипед».
7. И. п. – то же. 1- согнуть колени, обхватить их руками, прижаться головой к коленям, выдох; 2 – и. п., вдох. 6 раз.
8. И. п. – сидя на полу, руки скрестно на груди. Лечь на спину, а затем снова сесть. Темп произвольный. 4-6 раз.
9. И. п. – сидя на полу, руки в стороны. 1 – согнуть ноги, обхватить колени руками и подтянуть их к груди, выдох; 2 – и.п. 4-6 раз.
10. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон влево, левую ногу в сторону на носок; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо; 5 – мах левой ногой, руки в стороны; 6 – и.п.; 7-8 – то же правой ногой. 6 раз.
11. И.п. – о.с., руки на пояс. Прыжки: 4 на левой, 4 на правой, 4 на обеих ногах; 4 шага на месте. 3 раза.
12. Дыхательные упражнения.

Комплекс 8.

Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – подняться на носки, руки через стороны вверх, передать мяч над головой в правую руку; 2 – и.п., мяч в правой руке; 3-4 – то же другой рукой. 8 раз.
2. И.п. – ноги врозь, руки с мячом вперед. 1 – поворот налево, руку с мячом отвести в сторону; 2 – и.п., передать мяч в правую руку; 3-4 – поворот в другую сторону. 8 раз.
3. И.п. – ноги на ширине 5-10 см, ступни параллельно, руки с мячом внизу. 1 – присесть, руки вперед; 2 – и.п. 6-8 раз.
4. И.п. – о.с., мяч в левой руке. 1 – ударить мяч о пол; 2 – поймать двумя руками; 3-4 – то же правой рукой. 8-10 раз.
5. И.п. – то же, ударить мяч о пол, хлопнуть в ладони перед собой, поймать мяч двумя руками. 6-8 раз.
6. То же, но хлопнуть в ладоши перед собой и сзади. 4-6 раз.
7. И.п. – о.с., мяч в левой руке. 1-2 – наклон вперед, выдох; 3-4 руки через стороны вверх, вдох; переложить мяч в правую руку. 3-5 раз.
8. И.п. – руки в стороны, мяч в левой руке. 1-2 – передать мяч перед собой из левой в правую руку; 3-4 – передать мяч сзади в левую руку. 6-8 раз.
9. И.п. – сидя на полу, мяч держать ступнями прямых ног. 1-2 - сгибая ноги, подкатить мяч к себе; 3-4 – выпрямляя, откатить от себя. 6-8 раз.
10. И.п. – лежа на спине, мяч в левой руке. 1-2 – согнуть колени, обхватить их руками, прижаться головой к коленям, передать мяч в правую руку; 3-4 – и.п. 6-8 раз.
11. И.п. – лежа на спине, руки на животе, мяч в руках. 1-2 выдох, втянуть живот; 3-4 – вдох, переднюю стенку живота выпятить вперед. 3-5 раз.
12. И.п. – лежа на животе, руки в стороны, мяч в левой руке. 1-2 – поднять плечи, руки за спину, передать мяч в правую руку, прогнуться; 3-4 – и.п. 4-6 раз.
13. И.п. – о.с., мяч в левой руке. 1 – поднять левую ногу, передать мяч под ногой в правую

руку; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой. 6-8 раз.

14. И.п. – о.с., мяч в левой руке. 1-4 – 4 прыжка на двух ногах, руки вперед, мяч в руке; 5-8 – четыре шага на месте. 8-10 раз.

15. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. 3-5 раз.

Комплексы физических упражнений (10-13 лет).

Комплекс 1.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. И.п. – сидя на гимнастической скамейке, руки на коленях. 1 – руки вперед, пальцы врозь; 2 – сжать пальцы в кулак; 3 – разжать пальцы; 4 – и.п. 4 раза.

2. То же, но и.п. – руки вверх. 3 раза.

3. И.п. – то же. 1 – поворот направо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и.п. 3 раза в каждую сторону.

4. И.п. – то же. 1-2-3 – выдох с произношением у, плечи свести, голову наклонить; 4 – пауза; 5-6 – глубокий вдох, плечи расправить. 2-3 раза.

5. И.п. – руки на пояс. 1 – наклон назад; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед; 4 – и.п. 2 раза.

6. И.п. – сидя на скамейке, ноги прямые, руки на коленях. 1-4 – круговые движения стоп вправо; 5-8 – то же влево. 4 раза в каждую сторону.

7. И.п. – о.с. 1 – руки вперед; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – и.п. 4 раза.

8. И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 – и.п.; 3-4 то же с другой ноги. 4 раза.

9. И.п. – левую руку на грудь, правую на живот в область подреберья. 1-3 – глубокий выдох (правая рука давит на область живота); 4 – пауза; 5-6 – глубокий вдох. 2-3 раза.

10. И.п. – руки на пояс. 1 – встать на носки; 2 – полуприсед, спина прямая; 3 – встать на носки; 4 – и.п. 4 раза.

11. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – ноги согнуть; 2 – выпрямится; 3 – и.п. 4 раза.

12. И.п. – то же. Имитация движений ногами, как при плавании кролем на спине (10-15 с).

13. И.п. – то же. 1-3 – выдох; 4 – пауза; 5-6 – вдох. 3 раза.

14. И.п. – стоя спиной у стены, пятки, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, проверить правильность принятой осанки. 1-2 – шаг вперед; 3-4 – расслабить мышцы; 5-6 – принять правильную осанку; 7-8 – шаг назад, проверить правильность позы. 4 раза.

15. И.п. – то же. 1 – руки в стороны; 2 – вверх; 3 – вперед; 4 – и.п. 3 раза.

16. И.п. – о.с. 1 – наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 – выпрямиться, руки вверх; 3 – расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 – и.п. 4 раза.

Комплекс 2.

Общеразвивающие упражнения в движении.

1. На каждый шаг руки вперед, вверх, в стороны, вниз; 4 обычных шага и т.д. 4 раза.

2. 1-2 – присесть, руки вперед; 3 – держать, спина прямая; 4 – встать, 4 обычных шага и т.д. 5 раз.

3. 1 – шаг правой; 2 – приставить левую; 3-4 – наклон вперед; 4 обычных шага и т.д. 5 раз.

4. 1 – шаг правой; 2 – приставить левую, руки на пояс; 3 – наклон вправо; 4 – и.п.; 5 – наклон влево; 6 – и.п.; 7 – встать на носки, руки в стороны; 8 – о.с. и т.д. 4 раза.

5. 1-3 – 3 шага с правой; 4 – приставить левую, руки на пояс; 5 – поднять согнутую в колене правую ногу; 6 – выпрямить; 7 – согнуть; 8 – опустить. 4 раза каждой ногой.

6. 4 шага на носках, руки вверх, 4 обычных и т.д. (30 с).

Комплекс 3.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – построение в колонну по четыре в шеренгах, руки на плечах соседей, у крайних – свободная рука на поясе. 1 – левую ногу назад; 2 – и.п.; 3 – то же правой; 4 – и.п.; 5-6 – наклон;

7-8 – и.п. 6 раз.

2. И.п. – то же. 1-2 – присесть; 3-4 – встать; 5 – левую ногу вперед; 6 – и.п.; 7 – то же правой; 8 – и.п. 6 раз.

3. И.п. – то же. 1-3 – три пружинистых наклона вперед; 4 – и.п.; 5 – мах левой ногой назад; 6 – и.п.; 7 – то же правой; 8 – и.п. 6 раз.

4. И.п. – то же. 1-2 – шаг левой назад, стойка на левом колене; 3-4 – наклоны назад; 5-6 – выпрямиться; 7-8 – встать, приставить левую ногу. То же правой. 4 раза.

5. И.п. – в колонне по одному, руки на плечи впереди стоящих, у направляющего руки на поясе. 1 – шаг левой влево; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п. То же правой. 5 раз.

6. И.п. – то же. 1-2 – поворот туловища вправо, правую руку вверх; 3-4 – наклон вперед, правой рукой достать пол; 5-6 – выпрямиться, правую руку вверх; 7-8 – и.п. То же влево. По 5 раз.

7. Бег парами (15 с – бег, 15 с – ходьба обычная). 3 раза.

8. Ходьба парами: на 8 счетов обычным шагом, на следующие 8 – строевым и т.д.

Комплекс 4.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – стойка ноги врозь, скамейка между ног, расчет на первый-второй. 1 – руки в стороны; 2 – за голову; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться; 5 – наклон влево; 6 – выпрямиться; 7 – руки в стороны; 8 – руки вниз. Первые номера выполняют упражнение вправо, вторые – влево. 5-6 раз.

2. И.п. – то же, руки к плечам. 1-2 – руки вверх; 3-4 – наклон к левой ноге; 5-6 – выпрямится, руки вверх; 7-8 – и.п. Первые номера выполняют упражнение влево, вторые – вправо.

3. И.п. – первые и вторые номера стоят в шахматном порядке лицом к скамейке, руки на пояс, правая прямая нога на скамейке. 1-2 – согнуть ногу (положение выпада), захватить руками дальний край скамейки, коснуться грудью колена; 3-4 разогнуть ногу, вернуться в и.п. То же другой ногой. 4-6 раз каждой.

4. И.п. – сед продольно, ноги прямые, пятки на полу, хват за задний край скамейки. 1-2 – прогнуться, упор лежа сзади и, сохраняя прямые ноги, коснуться носками пола; 3-4 – и.п. 6-7 раз.

5. И.п. – то же, но хват за передний край скамейки. 1-2 – наклон назад; 3-4 – и.п. 4 раза.

6. И.п. – о.с. лицом к скамейке. 1-2 – присесть, опираясь прямыми руками о скамейку (упор присев); 3 – левую ногу назад на носок; 4 – правую ногу назад на носок – упор лежа; 5-6 – поочередно приставляя ноги, вернуться в упор присев; 7-8 – встать – и.п. 4 раза.

7. И.п. – то же. 1-2 – наступая левой ногой, встать на скамейку и приставить правую ногу; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-8 – то же, но с правой ноги. 5 раз.

Комплекс 5.

Упражнения на гимнастической стенке.

1. И.п. – ноги врозь, спиной к стенке, хват сверху пошире на уровне головы. 1-2 – вставая на носки, разогнуть руки, прогнуться; 3-4 – и.п. 3-5 раз.

2. И.п. – то же, но хват снизу по шире. 1-2 – наклон вперед, прогнувшись, прижимая таз к стенке; 3-4 – выпрямляясь, прогнуться, не отрывая пяток и не сгибая ног.

3. И.п. – правым боком к стене, на расстоянии полшага, левой согнутой рукой хват за перекладину над головой. 1-2 – прогибание в сторону (от стенки), разгибая левую руку, правая внизу; 3-4 – и.п. То же левым боком. 3-5 раз в каждую сторону.

4. И.п. – спиной к стенке, хват сверху на уровне головы. 1-2 – вис присев, спина касается стенки; 3-4 – и.п. 7-9 раз.

5. Лазанье по гимнастической стенке. И.п. – упор стоя на нижней рейке, хват за рейку на уровне пояса, руки прямые. 1 – подтянуться, перехватить руки; 2 – переступить ногами на одну рейку; 3 – выпрямить руки и ноги и т.д. Подняться на 4-6 реек, спускаясь, выполнять движения в обратном порядке. 2-3 раза.

Комплекс 6.

Общеразвивающие упражнения с волейбольным мячом.

1. И.п. – о.с., мяч перед грудью. 1 – бросить мяч вверх двумя руками; 2 – поймать. 4 раза.
 2. И.п. – мяч в правой руке у плеча. 1 – бросить мяч вверх; 2 – поймать двумя руками; 3 – бросить мяч левой рукой от плеча; 4 – поймать двумя руками. 4 раза.
 3. И.п. – мяч перед грудью. 1 – наклон вперед, мячом коснуться пола; 2 – и.п. 4 раза.
 4. И.п. – то же. 1 – бросить мяч вверх; 2 – поймать двумя руками за спиной; 3 – бросить мяч через голову вперед; 4 – поймать двумя руками. 3 раза.
 5. И.п. – мяч в вытянутых вперед руках. 1-2 – медленно присесть; 3-4 – медленно встать. 3-4 раза.
 6. И.п. – мяч над головой, ноги на ширине плеч. 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п. 4 раза.
 7. Построение в две шеренги, лицом друг к другу, расстояние 5 м. Броски мяча двумя руками от груди. 3 раза.
 8. И.п. – то же. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3 раза.
 9. Перекатывания мяча друг другу ногами в положении сидя.
 10. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны; 2 – напрягая мышцы, руки вперед, пальцы сжать в кулаки; 3 – уменьшить напряжение мышц (руки тяжелеют); 4 – расслабляя мышцы, «уронить» руки. 6 раз.
- Через два занятия дозировку каждого упражнения увеличить на одно повторение. С занятия 31 после упражнения 9 включить следующие: лежа на спине, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. 6-12 раз; лежа на животе, перекатывания мяча друг другу двумя руками. После передачи мяча руки вверх, голову, плечи и туловище поднять 4-10 раз.

Комплекс 7.

Общеразвивающие упражнения с отягощением.

(мешочек с песком, масса до 250 г)

Построение в две шеренги.

1. Из о.с. высоко подбросить и поймать мешочек. 5-7 раз.
2. Передвижение на четвереньках с мешочком на спине (8-10 м).
3. Сидя на полу, поднять и опустить мешочек с песком, захватить его стопами. 7-9 раз.
4. Сидя на пятках, наклониться вперед, отодвинуть мешочек далеко вперед, затем достать его и подтащить к себе. 5-7 раз.
5. Ползание по-пластунски к мешочку (расстояние до 5 м). 2-3 раза.
6. Сидя на полу, плотно обхватив мешочек стопами, описать ногами большой круг вправо, затем влево. 3-5 раз.
7. Сидя на полу, бросить мешочек с песком в цель (обруч, обозначенный на полу коридор и т.п.). 3-5 раз.
8. Лежа на спине, руки вверху, мешочек в руках, голова между рук, перекаат на бок, на живот, на другой бок и снова на спину (перекаат следует начинать от бедер). 3 раза.
9. Отдых (30 с), дыхательные упражнения.
10. Сидя на полу, мешочек зажат стопами, поднять и опустить ноги. 10-15 раз.
11. Сидя, ноги скрестно, встать, удерживая мешочек на голове. 3-5 раз.

Комплекс 8.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!» с палкой.

И.п. – о.с., палку вниз.

1. 1-2 – палку вверх, подняться на носки, подтянуться, вдох; 3-4 – и.п., выдох. 5-7 раз.
2. 1-2 – присесть на носках, спина прямая, палку вперед, выдох; 3-4 – и.п., вдох. 6-8 раз.
3. 1 – шаг левой ногой в сторону, палку на грудь; 2 – приставить правую ногу, палку вверх; 3 – шаг правой в сторону, палку на грудь; 4 – приставить левую ногу, палку вниз. 4-5 раз.
4. 1 – палку на грудь; 2 – палку вперед, поворот туловища вправо (влево), выдох; 3 – палку на грудь; 4 – и.п. По 4-5 раз.

5. 1 – наклон, коснуться палкой носков ног, выдох; 2 – палку вверх, прогнуться, вдох; 3-4 – и.п. 6 раз.
6. 1-2 – согнуть левую ногу в колене, перешагнуть через палку; 3-4 – и.п. 4 раза каждой ногой.

Комплексы физических упражнений (14-17 лет).

Комплекс 1.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. И.п. – о.с. 1-2 – шаг левой вперед, руки вверх, прогнуться, голову назад; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с правой ноги. Дыхание произвольное. 6-8 раз.
2. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки за голову. 1-2 – наклон к левой ноге, руками коснуться носка; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же к правой ноге. Дыхание произвольное. 8-10 раз.
3. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3 – наклон влево, голову налево, правую руку вверх; 4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону. Дыхание произвольное. 8-10 раз.
4. И.п. – о.с. 1 – шаг правой в сторону, руки в стороны, ладони вверх; 2 – приставляя левую ногу и одновременно поднимая руки вверх, плотно прижать их к голове; 3-4 – два пружинящих наклона вперед, прямыми руками коснуться пола (ноги не сгибать); 5 – выпрямиться, руки вверх; 6 – руки в стороны, ладони вверх; 7 – голову «уронить» на грудь, предплечья свободно вниз; 8 – «бросить» руки вниз. 8-12 раз.
5. И.п. – упор лежа. 1-2 – согнуть руки; 3-4 – и.п. Дыхание произвольное. 6-8 раз. Девушки выполняют из упора на гимнастической скамейке.
6. Дыхательное упражнение. 3-5 раз.
7. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, с поворотом туловища влево согнуть в полуприседе ноги; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо. 8-12 раз.
8. И.п. – стоя у опоры. 1 – левую ногу в сторону, правую немного согнуть, руки на опору; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой ноги. 8-12 раз.
9. И.п. – ноги врозь, руки вперед. 1 – мах левой ногой вправо, коснуться ладони правой руки; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой ногой. 8-12 раз.
10. И.п. – ноги вместе, руки на опоре. 1-2 – прогнуться, голову назад, руки прямые; 3-4 – и.п. 6-10 раз.
11. И.п. - о.с. 1-2 – шаг левой вперед, руки вверх, прогнуться, голову назад; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с правой ноги. 6-10 раз.
12. Упражнения дыхательные и на расслабление. 3-4 раза.

Начиная с занятия 3 юноши часть упражнений выполняют с гантелями (массой 1 кг).

Комплекс 2.

Общеразвивающие упражнения в парах.

1. И.п. – стать спиной друг к другу, взявшись за руки. 1 – руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох; 2 – и.п. Юноши это же упражнение выполняют с сопротивлением партнера. 5-7 раз.
2. И.п. – стать лицом друг к другу, руки на плечи партнера. 1-3 – пружинящие наклоны вперед; 4 – и.п. 6-8 раз.
3. И.п. – стать спиной друг к другу, захватив согнутыми в локтях руками руки партнера. Поочередные наклоны, поднимая партнера на спину. Девушки – то же, но не поднимая партнера (только наклоны). 8-10 раз.
4. Упражнения дыхательные и на расслабление. 3-5 раз.
5. И.п. – стать боком друг к другу, руки на плечи партнера. 1- мах левой ногой вперед; 2 – и.п.; 3 – мах правой ногой вперед; 4 – и.п.; 5 – мах левой ногой назад; 6 – и.п.; 7 – мах правой ногой назад; 8 – и.п.
6. И.п. – стать лицом друг к другу, руки на плечи партнера. 1 – прыжок ноги вместе; 2 – прыжок ноги врозь. 4-6 раз.
7. Ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений и на расслабление.

Комплекс 3.

Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. 1-2 – руки с мячом вверх, подняться на носки, потянуться, вдох; 3-4 – и.п. 6-8 раз.
2. И.п. – то же. 1-2 – руки с мячом вперед, поворачивая туловище направо, ударить мячом о пол за пяткой правой ноги; 3-4 – и.п. 8-10 раз.
3. И.п. – сед на пятках с небольшим наклоном вперед, мяч в руках за головой. 1 – выпрямляясь, правую ногу в сторону на носок, руки с мячом вверх, наклон вправо; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево. 8-12 раз.
4. И.п. – сед с прямыми ногами, мяч на полу у колена слева. 1-2 – поднять слегка согнутые ноги, толкнуть мяч рукой, прокатить его под ногами и, остановив его другой рукой, опустить ноги на пол; 3-4 – то же в другую сторону. 8-12 раз.
5. И.п. – лежа на спине. Дыхательные упражнения. 3-5 раз.
6. И.п. – лежа на спине, руки с мячом впереди. 1-2 – поднимая руки вверх и прогибаясь, перекаат влево на живот; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону. Выполняя перекаат, руками и мячом пола не касаться. 6-10 раз.
7. И.п. – то же. 1 – сед; 2 – наклон вперед, руки с мячом к стопам; 3 – сед, руки с мячом вверх; 4 – и.п. 6-10 раз.
8. И.п. – лежа на спине. Дыхательные упражнения. Акцент на брюшной тип дыхания. 3-5 раз.
9. И.п. – лежа на спине, мяч между стопами. 1-2 – поднять ноги до прямого угла; 3-4 – медленно опуская ноги, и.п. 8-12 раз.
10. И.п. – стойка ноги вместе, мяч на груди. 1-2 – полуприседая и выпрямляясь, бросить мяч вверх; 3-4 – поймать мяч. 12-16 раз.
11. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту отскока (40-60 с).
12. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление.

Комплекс 4.

Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.

(девушки – 1 кг, юноши – 2 кг)

1. И.п. – глубокий присед, мяч в руках на полу. 1-2 – встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же, но левую ногу назад. 6-8 раз.
2. И.п. – широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – поворот туловища направо, левую руку вперед, мяч в левую; 2 – поворот туловища прямо, левую руку с мячом в сторону; 3-4 – то же, но поворот налево. 8-10 раз.
3. И.п. – стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1-3 – наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног; 4 – и.п. Мяч перекаатывать один раз влево, другой – вправо. 6-8 раз.
4. И.п. – то же. 1 – дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 – выпрямиться, приставляя правую, дугой влево мяч внизу; 3-4 – то же в другую сторону. 8-12 раз.
5. И.п. – лежа на спине, мяч между стопами. 1-2 – ноги с мячом вперед; 3-4 – и.п. 10-16 раз.
6. Дыхательные упражнения с акцентом на брюшное дыхание. 3-5 раз.
7. И.п. – сед руки в стороны, мяч справа. 1 – поднять ноги и прокатить мяч под ногами влево; 2 – опустить ноги, руки в стороны; 3-4 – то же в другую сторону. 6-10 раз.
8. И.п. – упор сзади, мяч между стопами. 1-2 – сгибая ноги, передвинуть мяч к ягодицам; 3-4 – разгибая ноги, положить мяч на прежнее место. 6-10 раз.
9. И.п. – лежа на спине. Упражнения на расслабление.
10. И.п. – стойка ноги врозь, руки с мячом внизу. Подбросить мяч и поймать его. 10-14 раз.
11. И.п. – о.с., руки на пояс, мяч на полу слева. 1-4 – прыжки на двух ногах с продвижением влево по кругу около мяча. 5-8 – то же в другую сторону.
12. Ходьба с выполнением упражнений дыхательных и на расслабление.

Комплекс 5.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. И.п. – о.с., палка внизу, хват шире плеч. 1 – палку на грудь, 2- палку вверх, подняться на носки и подтянуться, вдох; 3 – опуститься на полную ступню, палку на грудь; 4 – и.п. 6-8 раз.
2. И.п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поворот туловища направо; 2 – и.п.; 3-4 – то же налево. 8-10 раз.
3. И.п. – о.с., палка вертикально впереди. 1 – мах правой ногой в сторону; 2 – приставить ногу; 3-4 – то же левой ногой. 10-12 раз.
4. Дыхательные упражнения. 3-5 раз.
5. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 – наклон вперед прогнувшись, палку вверх; 3-4 – и.п. 8-10 раз.
6. И.п. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 – поворот туловища направо; 2 – и.п.; 3-4 – то же налево. 8-10 раз.
7. И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу. 1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол, ноги прямые; 5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола.
8. И.п. – лежа на животе, палкаверху. 1-2 – прогнуться, палку назад; 3-4 – лечь, палку на пол. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние. 10-12 раз.
9. И.п. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1-2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3-4 – и.п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. 8-10 раз.
10. И.п. – о.с., палка сбоку. Прыжки через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте (20-30 с). После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 6.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.

1. И.п. – о.с. Ходьба по рейке гимнастической скамейке на носках (руки в стороны-вверх) на пятках левым и правым боком (1-2 мин).
2. И.п. – о.с. лицом к скамейке. 1 – прямую левую ногу на скамейку, руки вперед, ладони вниз; 2 – согнуть левую ногу в колене и перенести на нее вес тела, руки на пояс; 3 – встать на скамейку с поворотом направо, руки вниз; 4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ноги. 4-6 раз.
3. И.п. – о.с. на скамейке. 1 – наклониться вперед, захватить руками край скамейки; 2-3 – пружинящие наклоны с помощью рук; 4 – и.п. 5-7 раз.
4. И.п. – о.с. левым боком к скамейке. 1 – левую ногу на скамейку, руки вверх; 2 – наклон влево, руки за голову; 3 – выпрямиться; 4 – и.п.; 5-8 – то же, но правым боком к скамейке. 4-6 раз.
5. Дыхательные упражнения. 3-5 раз.
6. И.п. – сидя продольно на скамейке, ноги прямые, захватить руками передний край. 1 – левую ногу вверх; 2 – и.п.; 3 – правую ногу вверх; 4 – и.п.; 5 – обе ноги вверх; 6-7 – держать; 8 – и.п. 4-7 раз.
7. И.п. – то же, что в упражнении 6, но партнер держит сидящего (девушки – руки на пояс, юноши – за голову или вверх) за голеностопные суставы. 1-2 – прогнуться назад, касаясь затылком пола; 3-4 – и.п. 8-10 раз.
8. И.п. – стоя ноги врозь, руки на пояс, лицом к скамейке. 1-2 – упор лежа, согнув руки на скамейке, левую ногу вверх; 3 – выпрямить руки, опустить ногу; 4 – оттолкнувшись руками, и.п.; 5-8 – то же другой ногой. 3-6 раз.
9. И.п. – о.с. лицом к скамейке. 1-2 – встать на правое колено на скамейке, левой рукой захватить край скамейки, левую ногу и правую руку вверх; 3-4 – ногу и руку вниз, встать на четвереньки, сгруппироваться; 5-8 – то же, но правую ногу и левую руку вверх. 6-8 раз.
10. И.п. – лежа на животе поперек скамейки, руки в упоре на полу. Партнер держит за голеностопные суставы. 1 – оттолкнувшись руками от пола (юноши – руки в стороны, девушки – на пояс), прогнуться; 2-3 – держать; 4 – и.п. 5-7 раз.
11. И.п. – стоя ноги врозь, скамейка между ногами. 1 – прыгнуть на скамейку, руки в стороны; 2 – прыгнуть на пол, руки вниз; 3 – небольшой наклон вперед; 4 – и.п. 7-8 раз.
12. Ходьба по гимнастическим скамейкам и дыхательные упражнения (30-40 с).

Комплекс 7.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – о.с. 1 – мах правой в сторону, дугами наружу руки вверх и хлопок над головой; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой. 6-8 раз.
2. И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – и.п. 4-6 раз.
3. И.п. – упор присев. 1-2 – перекаат назад; 3-4 – и.п. 3-5 раз.
4. И.п. – сед ноги врозь, руки в стороны. 1-3 – 3 пружинящих наклона к правой ноге, касаясь пальцами рук носка; 4 – и.п.; 5-7 – 3 пружинящих наклона к левой ноге; 8 – и.п. 4-6 раз.
5. И.п. – лежа на спине. Дыхательные упражнения с акцентом на тренировку брюшного типа дыхания. 3-5 раз.
6. И.п. – сед ноги вместе. 1-2 – лечь на спину (юноши – руки в стороны, девушки – вдоль туловища или на пояс); 3-4 – и.п. 6-8 раз.
7. И.п. – лежа на спине, ноги вместе. 1-2 – поднять ноги вперед; 3-4 – опустить справа; 5-6 – поднять ноги вперед; 7-8 – и.п.; 9-16 – то же, опуская ноги слева. 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на животе, упор согнутыми руками. 1-2 – выпрямляя руки, прогнуться; 3-4 – и.п. 6-8 раз.
9. И.п. – упор присев. 1 – стоя на правой, левую в сторону, хлопок над головой; 2 – и.п.; 3-4 – то ж, стоя на левой ноге. 6-8 раз.
10. Ходьба на месте и дыхательные упражнения.

Методика обследования врачебно-педагогического наблюдения.

Врачебный контроль за физическим воспитанием обучающихся включает в себя:

- систематическое проведение динамических наблюдений за здоровьем и физическим развитием детей с целью определения группы занятий физической культурой;
- врачебно-педагогические наблюдения за занятиями, для проверки организации и методики проведения занятий и их содержания;
- санитарно-гигиенические наблюдения за местами и условиями проведения занятий;
- санитарно-просветительскую работу по вопросам физического воспитания, профилактики травм и оказания первой помощи пострадавшим.

Определение состояния здоровья является основой эффективной реализации всех мероприятий по врачебному контролю за физическим воспитанием школьников, отнесенных к специально-оздоровительным группам, специальной направленности.

Состояние здоровья обучающихся на всех этапах школьного обучения приобретает решающую роль для назначения двигательного режима. Диагностика состояния здоровья требует от врача подготовленности в вопросах физического воспитания, возрастной физиологии и клиники детского и подросткового возраста.

При оценке состояния здоровья школьников следует проверить характер отклонений в деятельности организма, укладывающихся в определенные нозологические формы врожденных или приобретенных заболеваний.

При определении физического развития используются антропометрические измерения и данные наружного осмотра. Измеряются показатели роста (в положении стоя и сидя), масса тела, окружность грудной клетки в положении вдоха и выдоха, экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких (с помощью спирометра), сила мышц кисти (с помощью ручного динамометра).

При комплектовании специально-оздоровительных групп, специальной направленности тренеры-преподаватели, не ограничиваясь данными диагноза, функциональным состоянием школьников, должны располагать сведениями об уровне их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. *Прыжок в длину с места* дает представление о скоростно-силовых качествах, силе мышц ног. Проводится он на нескользкой поверхности от определенной отметки (черты). Сделав взмах руками назад, ребенок резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Длина прыжка измеряется от черты до точки касания пятками пола. Засчитывается лучшая попытка (в см) из трех попыток.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (при выпрямленном туловище) позволяет оценить силовые качества, силу мышц рук и плечевого пояса. Выполняя упражнения, ребенок 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 мяча (диаметром 15 см) двумя руками с расстояния 1 м от стенки в течение 30 с в максимальном темпе свидетельствуют о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Поднимание туловища в сед из исходного положения, лежа на спине (руки вперед, спина прямая) дает представление о силе сгибателей и разгибателей мышц туловища. Засчитывается количество выполненных упражнений.

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 утомления.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, определяют силовую выносливость.

Полученные фактические результаты сопоставляют с оптимальными величинами. Каждый из двигательных тестов косвенно отражает адаптационные возможности ребенка.

Проверка влияния на организм занятий физической культурой осуществляется в предрабочем периоде, т. е. в начале занятия; непосредственно в процессе физических упражнений; в восстановительном периоде после их завершения.

Исследование в процессе занятий — наиболее распространенный прием изучения воздействия на организм физических нагрузок. При этом сравнивается функциональное состояние организма до и непосредственно после учебных занятий.

Полученные данные позволяют судить о том, как организм приспосабливается к изучаемым нагрузкам, соответствуют ли они подготовленности обучающихся.

Врач совместно с преподавателем намечает день проведения врачебно-педагогических наблюдений, уточняет содержание предстоящего занятия. Обычно выбирается наиболее типичное занятие для определенного периода учебы с наибольшей нагрузкой по объему и интенсивности физических упражнений.

Учитель и врач выбирают обследуемых в зависимости от задач врачебно-педагогических наблюдений. Так, для оценки нагрузки, используемой педагогом на занятиях, наблюдения целесообразно проводить параллельно за несколькими обучающимися с разной подготовленностью. Воздействие же нагрузки по медицинским показаниям обычно проверяют на обучающихся, заранее назначенных при очередном врачебном обследовании.

Предварительно проводится опрос обследуемых детей: учитель и врач осведомляются об их самочувствии в течение последнего времени; узнают, не было ли каких-нибудь заболеваний; насколько был загружен предыдущий день. Применяются методы определения реакции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Принимаются во внимание и внешние признаки утомления, которые, как правило, отражаются и на поведении обучающихся, вызывают нарушения координации движений.

Наиболее типичные внешние признаки утомления: побледнение или покраснение кожи лица; затруднение дыхания, иногда переходящее в одышку; большее или меньшее увеличение потливости.

Температура, влажность и скорость движения воздуха существенно влияют на функциональное состояние организма. При низкой температуре воздуха повышается кислородный запрос, способность мышц к расслаблению снижается, что может вызвать травму, особенно если не проводилась надлежащая разминка. При высокой температуре воздуха, тем более в сочетании с повышенной влажностью изменяются вследствие затруднения теплоотдачи физиологические реакции организма на мышечную работу. Поэтому при оценке состояния здоровья обучающихся в каждом отдельном случае необходимо

учитывать условия внешней среды, в которых они находятся, включая жилищные условия и питание.

Основные направления по устранению заболеваемости обучающихся специально-оздоровительных групп, специальной физической подготовки.

- Коррекция осанки - искривление позвоночника и пороки осанки;
- предупреждение плоскостопия;
- заболевание органов дыхания;
- коррекция веса - болезнь обмена веществ;
- сердечно - сосудистые заболевания;
- часто длительно болеющие;
- миопия.

Распределив больных обучающихся по группам, педагоги приступают к занятиям. Занятия ведутся по комплексам:

- индивидуальным комплексам;
- специальным комплексам.

В течение учебного года комплексы упражнений корректируются и изменяются, увеличивая нагрузку.

Для каждой группы, для каждого заболевания, педагоги ставят цели и задачи, которые осуществляются в течение учебного года.

Особенности методики оздоровительной физкультуры, обусловленные клиническим диагнозом ослабленных детей.

Нарушение осанки.

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ – ИСКРЕВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И ПОРОКИ ОСАНКИ.

Основным методом комплексного лечения при искривлениях позвоночника и пороках осанки является специальная физическая культура (СФК). Под осанкой следует принимать непринужденную позу (положение головы, туловища, конечностей), свойственно неустоленному человеку при ходьбе и стоянии.

Сохранение осанки не безразлично для правильного развития организма в целом. Хорошая осанка имеет не только эстетическое, но и большое физиологическое значение: она повышает работоспособность, влияет на деятельность внутренних органов, особенно органов кровообращения и дыхания. С дефектом осанки следует начинать бороться еще в раннем детстве.

Имеются три степени искривления позвоночника, причем физическая культура наиболее эффективна при искривлениях 1 и 2 степени. При искривлениях 3 степени можно лишь задержать дальнейшее развитие процесса и воспитать у больных умение держать туловище, несмотря на наличие выраженных искривлений.

СФК при пороках осанки следует рассматривать, как своеобразную систему обучения детей, направленную на восстановление способности к правильной постановке тела в различных положениях и при движении.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ СФК ПРИ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ:

1. улучшить общее состояние больного;
2. воздействовать на искривленный участок позвоночника с целью его коррекции;
3. восстановить подвижность позвоночника;
4. укрепить мышцы туловища, особенно спины;

5. усовершенствовать координацию движений, воспитать ловкость, смелость, быстроту реакции.

Для выработки правильной осанки применяются следующие упражнения:

- ползание;
- скольжение;
- упражнения на дыхание;
- для укрепления мышц спины и туловища (у гимнастической стенки, на гимнастической скамье);
- весы;
- упражнения на равновесие;
- ОРУ;
- игры.

Примерный комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.

1. И. п.— полуприсед, руки вперед-вниз, вымпелы скрестно. 1 — выпрямить ноги, мах левой в сторону, руки дугами наружу в стороны-вверх; 2 - и. п.; 3-4 -то же с правой; 5-7 – поворот переступанием на носках на 360^0 вправо, руки в стороны; 8-и.п.
2. И.П. – о.с. 1-4-стоя на правой, левую согнуть, носок касается внутренней части колена правой ноги, дугами наружу медленно руки вверх, слегка пригнуться в грудном отделе позвоночника; 5-8- наклон вперед, левую ногу назад – равновесие, другая назад 4 малых круга наружу; 8-10 –и.п.
- 3.И.п.—лежа на спине, руки в стороны. 1-4 — медленно поднять ноги и выполнить 4 маховых движения руками вперед-скрестно (лопатки от пола не отрывать); 5-8-медленно опуская ноги, повторить движение руками.
4. И. п.—сед на пятках, руки назад. 1—4 — встать на колени, прогнуться в грудном отделе позвоночника, дугами вперед руки вверх; 5—8 — наклон вперед, упор руками на вертикально стоящие вымпелы (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться); 9—12 — слегка наклонив вымпелы вперед, потянуться за ними; 13—16 — и. п.
5. И. п.— стойка на коленях, наклон вперед, упор руками на вертикально стоящие вымпелы; 1—4 — слегка наклонить вымпелы вперед, потянуться за ними (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться); 5—8 — левую руку назад, потянуться за вымпелом; 9—10 — держать; 11—12— и. п.
6. И. п.— о. с, руки вверх. 1—2— дугами наружу 2 больших круга в лицевой плоскости; 3—4— дугами внутрь 2 средних круга; 5—6 — шаг правой в сторону и, сгибая ее, левую ногу на пятку, носок на себя, сложить вымпелы, руки вверх, наклон влево; 7—8 — и. п.
7. И. п.— о. с, правая рука вверх, левая назад, 1—2 — шаг левой вперед, встать на носок, правую полусогнутую вперед, махом вниз левую руку вперед, правую назад; 3—4 — шаг правой вперед, четко приставить левую на носке к ступне правой, поворот туловища влево, махом правую руку вверх, левую в сторону; 5—6 —то же левой ногой, поворот туловища вправо, махом левую руку вверх, правую в сторону; 7-8-и.п.
8. И. п. —стойка на правой, левая в сторону на носок, руки вправо-вверх. 1-слегка сгибая и разгибая ноги, перенести массу тела на левую ногу, правую в сторону, дугами вниз руки влево-вверх; 2-шаг правой в сторону, пружиня обеими ногами, левую в сторону, дугами вниз мах вправо; 3- повторить счет с прыжком; 4-повторить счет 2 с прыжком вправо.
9. И.п.- лежа на животе, правая рука вверх, левая вдоль туловища. 1-2-прогнуться, подбородком потянуться вперед, поднять левую руку вверх, правую назад; 3-4 – поменять положение руки- 5-6-поворотом налево лечь на спину, руки вверх. 7-8 сед с опорой сзади на вертикально стоящие вымпелы, 9-12-угол; 13-16 - лечь на спину, руки вверх; 17-18 — и. п.
- 10.И.п. — стойка на носках, руки к плечам, вымпелы на лопатках, плечи симметричны, 1- встать на всю ступню, наклон вперед, руки вверх; 2-й. л.; 3-4-левую ногу скрестно перед правой, скрестный поворот на носках вправо на 360^0 , руки в стороны (руки и вымпелы составляют прямую линию); 5—6 — то же влево; 7—8 — и. л.
11. И.п.- о.с. , руки с вымпелом сзади хватом за концы, 1—4 — шаг левой — выпад, сгибая

левую руку, правую руку вверх, наклонить туловище влево; 5—6 — поворот направо; стойка ноги врозь, руки к плечам, плечи симметричны, выпел на лопатках; 7—10 — на каждый счет подняться на носки и опуститься на полную ступню; 11—12 — и. п.

12. И. л.—о. с, руки сзади. 1—4 — встать на носки, дугами вперед руками 4 больших круга в боковой плоскости; 5—8 — сгибая левую ногу, равновесие с опорой на вертикально стоящие выпелы; 9—10 — стоять; 11—12 — и. п.

13. И. п.— о. с. 1—4 — встать на носки, руки в стороны. 5—8 — бег вперед, выполняя малые махи вверх и вниз; 9—10 — левая нога скрестно перед правой (прогнуться в грудном отделе позвоночника), скрестный поворот на носках на 360° ; 11—12 — и. п.

14. И. п.— о. с, руки вправо-вниз. 1—2 — шаг левой, пружиня обеими ногами, правую ногу назад на носок, поворот и наклон влево, дугами вниз мах влево, правая рука вверх, левая в сторону, голову повернуть влево; 3—4 — пружиня ногами, поворот на 180° направо в стойку на правой, левая назад на носок, поворот и наклон вправо, дугами вниз мах вправо, левая рука вверх, правая в сторону, голову повернуть вправо; 5—6 — передавая массу тела на носок левой, поворот влево на 360° , руки в стороны; 7—8 — и. п.

15. И. п.— сед ноги скрестно, руки к плечам, выпел (ткань накручена на трубку) на лопатках, 1—4 — руки вверх, потянуться вверх; 5—8 — наклон вперед; 9—12 — и. п.; 13—16 — выпрямить ноги и лечь на спину, руки вверх; 17—20 — и. п.; 21—24 — сохраняя прямую спину и симметричное положение надплечий, встать, руки вверх; 25—28 — и. п.

Примерный комплекс упражнений при начальной стадии бокового искривления позвоночника (7—8 лет)

1. И. п.— о. с. Принять правильное положение (для проверки воспользоваться зеркалом), зафиксировать его.
2. Ходьба с правильной осанкой (1 мин).
3. Ходьба с высоко поднятыми руками (30—40 с).
4. Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30—40 с)
5. Ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами на носках, легкий бег на носках.
6. И. п.— стоя ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая на животе. Дыхательные упражнения. 3—4 раза.
7. И. п.— стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движение боксера. 6—8 раз.
8. И. п.— стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С противоположной стороны вершины искривления позвоночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища. 6—8 раз.
9. И.п. - стоя ноги на ширине плеч. Выполнять наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу. 6—8 раз.
10. И. п.—стоя ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и разводя руками в стороны-назад. Вернуться в и. п. 6—8 раз.
11. Дыхательные упражнения. Поднять руки вверх, потянуться, глубоко вздохнуть, опустить руки, выдох. 3—4 раза.
12. И. п.— ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх с одновременным отведением ноги назад, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 6—8 раз,
13. И. п.—о. с, кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх. 6—8 раз.
14. И. п. — лежачая на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, стараясь, чтобы бедра не соприкасались. Вернуться в и. п. 6—8 раз.
15. И. п.— лежачая на спине, руки под головой. Приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в и. п. 8—10 раз.
16. И. п.— лежачая на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять дыхательные упражнения. 3—4 раза.

Чтобы ослабленный организм ребенка развивался гармонично, необходимо создать

достаточно интенсивный двигательный режим, но ни в коем случае не перегружать его. Виды спорта, во время занятий которыми увеличивается нагрузка на позвоночник (тяжелая атлетика, прыжки в высоту и длину, акробатика и др.), должны быть исключены.

Следите за тем, чтобы ребенок сидел (причем, сохраняя правильную позу) только, тогда, когда это необходимо (в школе, во время еды и приготовления занятий и т. д.). Всякие дополнительные нагрузки, связанные с сидением (занятия музыкой, изучение иностранного языка, вышивание и вязание и т. д.), рекомендуется чередовать с интенсивными физкультминутками (специально подобранными упражнениями на 5 мин), а при выраженном нарушении их необходимо временно прекратить.

Постарайтесь научить ребенка спать на спине или на животе (разумеется, постель должна быть ровной и жесткой). На протяжении дня, особенно после выполнения физических нагрузок, ребенок должен отдыхать также лежа, а не сидя, чтобы не создавать дополнительной нагрузки на позвоночник.

Примерный комплекс упражнений при сутулой спине (кифотическая осанка) (10—14 лет)

1. Свободная ходьба (20-30 мин) с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе. Подбородок поднять. Контроль с помощью зеркала.
2. И. п. - стоя руки вдоль тела. Отвести руки назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновременно отставить ногу назад на носок, вдох. Вернуться в и. п. выдох. Повторить 3 раза каждой ногой.
3. И. п. — стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприсесть, одновременно поднимая руки вперед. Вернуться в и. п. 4—5 раз.
4. И. п. — стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. 5—6 раз.
5. И. п. — стоя руки перед грудью. Резко развести руки в стороны, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 5—6 раз.
6. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения |вдох. Вернуться в и. п. 5—6 раз.
7. И. п. — лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуться в позвоночнике (в грудном отделе) с опорой на локти, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 5 раз.
8. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 5—6 раз.
9. И. п. — лежа на животе, руки на поясе. Прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 5—6 раз.
10. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться всем корпусом. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. 5—6 раз.
11. И. п. — лежа на животе, в руках гантели. Слегка вытянув шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять выпрямленные ноги. Вернуться в 1 п. и расслабить мышцы. 6—8 раз. Упражнение выполнять с большим напряжением, голову держать прямо, не откидывая назад. Дыхание не задерживать
12. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, в руках гантели, ноги вместе. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить руки, приподнять от пола прямые ноги, затем руки согнуть к плечам и прогнуться в грудном отделе. Вернуться в и. п. 6—8 раз.
13. И. п. — лежа поперек гимнастической скамейки лицом вниз, ноги зафиксированы, руки в упоре на предплечьях. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить руки. Затем руки согнуть к плечам и прогнуться в грудном отделе позвоночника. Вернуться в и. п., 6—8 раз. При достаточной тренированности упражнение выполнять с гантелями. Следите за правильным дыханием.
14. И. п. — лежа на спине, руки с гантелями разведены в стороны, ноги вместе.

Поочередно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах. 15—20 раз. Следить, чтобы при выполнении упражнения пятки не касались пола, голени были параллельны полу.

15. И. п.— стоя на четвереньках, попеременно вытягивать левую руку и правую ногу и возвращаться в и. п. То же другой ногой и рукой. При вытягивании руки выдох. 2—3 раза каждой рукой.

16. И. п.— стоя на четвереньках, сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуть корпус вперед, локти выпрямить. Вернуться в и. п. («подлезание»). Дыхание произвольное. 3—4 раза.

17. И. п.— стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за планку на уровне пояса. Наклониться вперед с прогибанием в грудном отделе, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 3—4 раза.

18. И. п.— стоя на четвертой планке гимнастической стенки, держась руками за планку на уровне плеч, глубоко присесть, выпрямляя руки. Дыхание произвольное. 3—4 раза.

19. И. п.— стоя прямо спиной к гимнастической стенке (касаясь ее затылком, лопаточной областью и тазом), шагнуть вперед, стремясь сохранить правильное положение корпуса. Вернуться в и. п. 2—3 раза.

20. И. п.— стоя руки на поясе, на голове мяч (на ватномарлевой «баранке»), ходьба с разведением рук в стороны и возвращением их в и. п.

21. И. п.— стоя руки на затылке. Вытянуть руки вверх, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 3—4 раза.

При кифотической осанке применяются также симметричное ползание и скольжение. Существуют следующие исходные положения и виды ползания при искривлениях позвоночника: горизонтальное положение, глубокое положение, скольжение в глубоком положении, ползание с поворотом туловища при торзионных искривлениях позвоночника, ползание на коленях без опоры руками для укрепления мышц спины. При одностороннем сколиозе позвоночника применяют асимметричное ползание, во время которого позвоночник изгибается в сторону, противоположную искривлению: при правостороннем сколиозе ползание производится в направлении движения часовой стрелки, при левостороннем - в обратном направлении.

Детей с нарушением осанки нередко неоправданно освобождают от занятий физкультуры, даже не направляя их в СОГ, специальной направленности. Если нарушения осанки сочетаются с другой патологией, то есть все основания отнести школьника к СОГ, специальной направленности указав преподавателю на необходимость ввести в занятие корригирующие упражнения. При выраженных формах нарушения осанки и сколиозах необходимы дополнительные занятия корригирующей гимнастикой при кабинете лечебной физкультуры (ЛФК) в диспансере.

При слабых формах нарушения осанки и отсутствии медицинских противопоказаний со стороны здоровья необходимо рекомендовать родителям (или непосредственно школьникам) систематическую тренировку в ДЮСШ. При этом следует выбирать такие виды спорта, которые дают симметричную и смешанную нагрузки на левую и правую половины тела одновременно или попеременно. При этом позвоночник занимает срединное положение во фронтальной плоскости. Мышцы туловища, брюшного пресса и конечностей получают равномерную физическую нагрузку. Симметричные нагрузки дают такие виды спорта, как легкая атлетика, ровный бег, лыжные гонки, плавание стилем «брасс» и на спине, гребля; смешанные нагрузки — волейбол, баскетбол, футбол, художественная гимнастика и др. Регулярные занятия этими видами спорта способствуют гармоническому физическому развитию на фоне общефизической подготовки.

При определении диагноза нарушения осанки преподаватель определяет для обучающегося объем и схему физкультурно-оздоровительных мероприятий на четверть, полугодие, год с обязательным динамическим контролем эффективности оздоровительной физической культуры не реже одного раза в 3-4 месяца.

В начальных классах следует особенно внимательно следить за развитием правильной осанки. Ведь у ребенка достаточно много разнообразных занятий, во время которых он находится в положении сидя (рисование, лепка, чтение и, наконец, выполнение домашних заданий). Если при этом он привыкнет к неправильному положению тела, то потом бороться с этим будет гораздо труднее.

Стол и стул должны соответствовать росту ребенка. Необходимо следить за тем, чтобы сидя он держал спину прямо, не скрещивал ноги и не поджимал одну ногу под себя. Стул должен быть придвинут достаточно близко к столу, но не настолько, чтобы грудь упиралась в край стола.

Нельзя разрешать ребенку низко склонять голову над книгой или тетрадь. Это не только портит осанку, но и вредит зрению.

Искривлению позвоночника способствует также и ношение тяжести (набитого книгами портфеля) в одной руке. Поэтому целесообразно пользоваться ранцем, который школьник должен носить за спиной. Кстати, почти у всех детей до 8—9 лет лопатки немного выступают, а регулярное ношение ранца выпрямляет спину, сглаживает их выступание.

Детям необходимо постоянно напоминать о том, чтобы они держались прямо, подтягивали живот, не горбились.

Очень полезно проводить с обучающимися тренировки в игровой форме, например быстрая ходьба с предметом на голове. Чтобы предмет не упал, спину надо держать прямо, голову поднять и смотреть перед собой. Это упражнение фиксирует правильное положение корпуса, вырабатывает хорошую осанку. Ведь недаром восточные женщины славились во все времена своей походкой и осанкой благодаря тому, что их с детства приучили носить на голове кувшин с водой. Ходьбу с предметом на голове (это может быть плоский мешочек, наполненный песком) можно разнообразить, предложив ребенку по временам приседать, поворачиваться вокруг себя, проделывать различные движения руками.

Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики для младших школьников

1. И. п. - о. с. Поднять руки вверх ладонями внутрь («достать потолок»), посмотреть на кончики пальцев. Вернуться в и. п. 2- 3 раза.
2. «Дровосек». И. п. - руки подняты вверх, пальцы сплетены, ноги врозь, вдох. Выполнить мах руками с наклоном вперед, руки провести между ног, выдох. 4- 6 раз.
3. И. п. - о. с. Отвести руки назад, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 3 раза.
4. «Кошка». И. п. - стоя на четвереньках, сделать круглую спину («кошка сердится»). Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. 4- 6 раз.
5. «Пружина» И. п. - ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки подняты вверх. Присесть, вытянув руки вперед (пятки от пола не отрывать). Встать, поднять руки вверх. 6-10 раз.
6. И. п. - руки вытянуты вперед-скрестно, развести руки в стороны, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 2 раза.
7. И. п. - о. с, руки на поясе. Прыжком развести ноги в стороны, затем прыжком соединить их. Дыхание произвольное. 15—20 раз.
8. Ходьба по комнате (30- 60 с), дыхание произвольное. Затем остановиться и 2 раза сделать глубокий вдох и выдох.

Контролировать осанку можно следующим упражнением: встать вплотную к стене так, чтобы коснуться ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Зафиксировав это положение, отступить от стены и постараться сохранить правильную осанку. Если держать тело в таком положении удастся без труда, то, значит, искривлений в позвоночнике нет, и надо просто регулярно упражняться и следить за сохранением правильной позы.

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие (деформация, сопровождающаяся уплощением сводов стопы).

ПЛОСКОСТОПИЕ.

Нередко плоская стопа усугубляется течением сколиотической болезни, а в запущенных случаях вызывает общее расстройство организма. Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного или поперечного свода, а в дальнейшем

появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии. Плоская стопа встречается у детей чрезвычайно часто (в 15-23% случаев), поэтому для предупреждения плоскостопия важно своевременно выявить эту деформацию и принять профилактические меры. Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Объем движений детской стопы больше, чем у взрослой, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов — быстро утомляется и легко подвергается деформации. При нагрузке своды стопы несколько уплощаются, но по окончании ее тот час же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и к стойкому опущению сводов.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода, но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, так как они лишают стопу ее естественной гибкости. При ходьбе на высоких каблуках происходит перераспределение нагрузки: с пятки нагрузка перемещается на область поперечного свода, который не выдерживает несвойственной ему перегрузки, и начинается формирование поперечного плоскостопия. Известную роль при этом играет также мышечная недостаточность — ослабление мышцы, отводящей большой палец, межкостных мышц и др.

Поэтому в основе профилактики плоскостопия: 1) укрепление мышц, сохраняющих свод; 2) ношение рациональной обуви и 3) ограничение нагрузки на нижние конечности.

В осуществлении первой задачи ведущая роль принадлежит физическим упражнениям. Программы по физической культуре детских садов и общеобразовательных школ в достаточной мере насыщены упражнениями, укрепляющими опорно-двигательный аппарат нижних конечностей (ходьба, бег, прыжки, приседания, плавание, подвижные игры и др.).

В методике занятий со школьниками СОГ следует предусмотреть включение упражнений, направленных на предупреждение или устранение плоскостопия.

Следует также обращать внимание на параллельную установку стоп при стойках и ходьбе. Ходьба с разведенными носками перегружает внутренний край стопы и, следовательно, ведет к деформации.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ.

С раннего детства следует принимать меры, предупреждающие плоскостопие:

- воспитание правильной походки;
- тренировка в продолжительной ходьбе по пересеченной местности;
- пользование рациональной обувью и всестороннее физическое воспитание.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ.

Активное сгибание и разгибание в голеностопном суставе; синиационные движения стопы; «хватательные» движения пальцев; кружение стопы активное и пассивное, последнее - с приложением достаточной силы; поднимание на носки и ходьба на них поворотом стопы пальцами внутрь; ходьба по наклонной плоскости носками внутрь; ходьба с переносом тяжести тела на наружный край стопы.

Лечебную гимнастику нужно обязательно сочетать с теплыми ваннами и массажем.

Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

1. И. п.— сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, 10 раз каждой ногой. Вернуться в и. п. .
2. То же стоя.
3. И.п. – стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки. Вернуться в и.п. -6-8 раз.
4. И.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед. 6-8 раз.

5. И.п. – руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30-40 с).
 6. И. п.- о. с. с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху. Вернуться в и. п. 10-15 раз. 1
 7. И. п.- стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и. п., 10 раз.
 8. И п.- стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны. Присед на всей ступне. Вернуться в и.п., 6-8 раз.
 9. И п.- стоя правая нога (левая) перед носком левой (правой) (след в след), подняться на носки. Вернуться в и. п., 8- 10 раз.
 10. И. п.- стоя на носках, руки на пояс (стопы параллельны). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь. 8—10 раз.
 11. И. п.- стоя на носках, повернуть пятки кнаружи. Вернуться в и. п. 8- 10 раз.
 12. И. п.- стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. 8- 10 раз.
 13. И. п.- стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях. Вернуться в и. п. 6- 8 раз.
 14. И. п.- упор, стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед (34- 40 с). То же прыжками «зайчиком».
 15. И. п.- встать на первую рейку гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазанье вверх.
 16. Ходьба в полуприседе (30—40 с).
 17. И. п.- стоя, поднять левую (правую) ногу- разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. 10- 12 раз каждой ногой.
 18. И. п.- стоя, поднять левую (правую) ногу - поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь, 4- 6 раз.
 19. И п.- то же. Круговые движения стопой.,|
 20. И. п.- стоя (под каждой стопой теннисный мяч). Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.
 21. И. п.- стоя. На пол положите две булавы, головки их почти соприкасаются, а основания направлены кнаружи; захватить пальцами каждой ноги шейку булавы и приподнять ее, не отрывая основания от пола.
 22. И.п. – стоя на рейке гимнастической скамейки поперек, руки в стороны. Упражнение в равновесии.
 23. Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутрь.
 24. Ходьба по гимнастической стенке (середина стоп на одной из реек), захват руками на уровне груди.
 25. Ходьба по медицинболам.
 26. Ходьба «гусиным» шагом.
 27. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх (спиной вперед). Гимнастическая скамейка устанавливается на гимнастическую стенку под углом 10-15°.
 28. Ходьба на носках по наклонной плоскости вниз.
 29. И.п. – захватить пальцами ног карандаш или палочку. Ходьба (30- 40 с).
- Эту весьма распространенную деформацию следует предупреждать с раннего детства, учитывая, что стопа особенно интенсивно формируется в первые три года жизни. Лучшие профилактические средства — ежедневная гимнастика и массаж.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

При любом сердечно - сосудистом заболевании подбор физических упражнений определяется функциональной способностью аппарата кровообращения. Широкое распространение болезней органов кровообращения среди населения придает им большое социальное значение. Для скорейшего восстановления физиологического равновесия

в работе органов кровообращения должен применяться весь существующий комплекс лечебных воздействий, в том числе и СФК. Адекватные силам больного физические упражнения приводят к ряду благоприятных сдвигов в его организме. Регулярное применение физических упражнений способствует поддержанию и восстановлению условно-рефлекторных связей, от которых зависит деятельность органов кровообращения. Усиленное потребление при физических упражнениях кислорода и образование кислых продуктов обмена, к которым весьма чувствительны стенки капилляров, ведет к увеличению проницаемости стенок и к расширению самих капилляров.

Физическая культура при заболеваниях органов кровообращения имеет большое значение. Путем упражнений можно достигнуть не только повышения работоспособности сердечно - сосудистой системы в смысле повышения ее способности к выполнению большой работы, но и в смысле выполнения одной и той же работы с меньшей затратой энергии со стороны сердца. Необходимо так подбирать физические упражнения, чтобы они не выводили организм больного, в частности его сердечную мышцу, за пределы физиологического утомления, т.е. за пределы физиологических, легкообратимых изменений.

При заболеваниях сердечнососудистой системы оздоровительная физкультура показана во многих случаях. Но формы ее должны быть строго дифференцированы в зависимости от характера и клинического течения того или иного сердечно -сосудистого заболевания.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ:

- укрепление общего состояния больного;
- облегчение деятельности органов кровообращения;
- улучшению обмена веществ и трофических процессов в тканях;
- адаптация органов кровообращения к физическим нагрузкам;
- приспособляемость органов кровообращения к физическим нагрузкам;
- нарастание физической нагрузки, учитывая при этом удовлетворительную ее переносимость.

ТАБЛИЦА

**Пределы колебаний артериального давления
у детей школьного возраста мм рт. ст.
(М.Я. Студеникин, Я.Р. Абдуллаев)**

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
7	90-106/47-67	85-105/47-60
8	92-110/48-70	90-110/50-71
9	93-113/49-72	92-112/49-73
10	93-113/50-73	92-114/40-72
11	91-111/48-68	95-111/51-71
12	96-116/50-68	93-117/52-73
13	95-117/53-73	96-120/52-72
14	99-122/54-75	99-125/56-76
15	101-125/57-75	101-123/58-76
16	104-128/61-78	104-124/63-81
17	103-123/64-80	103-123/63-79

По мере роста школьника артериальное давление повышается и в возрасте 13—14 лет у мальчиков в предпубертатном периоде может достигнуть 140 мм рт. ст., что рассматривается в большинстве случаев как временная юношеская гипертония. Юношеская гипертония (обычно

систолическая), как правило, не вызывает необходимости в значительном ограничении занятий физическими упражнениями. Этим школьникам так же нет основания зачислять в СОГ, специальной направленности - они могут заниматься временно в подготовительной, а в дальнейшем при стабилизации давления на должном уровне переходить в основную. Однако в каждом конкретном случае следует выяснить сущность такого повышения давления.

Помимо занятий на занятиях физкультуры в подготовительной группе школьникам, страдающим артериальной гипертонией, необходимо заниматься циклическими видами физических упражнений (с небольшой интенсивностью при ЧСС 120-130 ударов в минуту) не менее трех раз в неделю. Это бег трусцой, ускоренная дозированная ходьба, плавание, катание на велосипеде, гребля, турпоходы и экскурсии. Зимой - ходьба на лыжах, катание на коньках. В режиме дня обязательны утренние гимнастика, прогулки на свежем воздухе.

Миопия.

Из года в год не уменьшается численность детей, страдающих разной степени близорукостью. Как известно, возникновение миопии (близорукости) связывается со слабостью цилиарной мышцы, чему способствует несоблюдение правил проведения зрительной работы. Согласно данным специалистов миопия - генетически наследственно обусловленное нарушение зрения, в большинстве случаев начинающее отчетливо проявляться в школьные годы, однако систематические занятия физкультурой и специальными упражнениями стабилизируют и предупреждают развитие близорукости.

Показания к занятиям физическим воспитанием при миопии определяются степенью ее развития и тенденцией к прогрессированию, а также сопутствующими осложнениями. При слабой степени (до 3 диоптрий) исключаются занятия в основной медицинской группе, при средней степени (до 4—6 диоптрий) при занятиях в подготовительной группе исключаются физические напряжения, связанные с силовыми нагрузками и натуживанием. При более высоких степенях миопии, особенно при изменении глазного дна, обычно школьников относят к СОГ.

Таким образом, дети, страдающие миопией, как правило, имеют ограниченный двигательный режим в школе, углубляющийся дефицитом двигательной активности в семье. Многие исследования показывают, что миопия - одно из проявлений общей астении, в результате ранее перенесенных заболеваний, оказавших влияние на функциональное состояние организма. Действительно, у таких детей нередки случаи на решения осанки, плоскостопия и некоторого отставания в темпах полового развития.

При комплексном обследовании школьников, страдающих миопией выше средней степени, используя специальный (кибернетический) анализ сердечного ритма (В. К. Велитченко), выявилось, что эта группа школьников характеризуется менее экономным способом приспособления к физическим нагрузкам, чем их сверстники с нормальным зрением.

Проведенный анализ сердечного ритма является указанием на необходимость использования рациональных адекватных методов разностороннего физического и функционального развития у школьников, страдающих миопией, не ограничиваясь только специальными упражнениями для мышц глаз.

Специальные упражнения, рекомендуемые при миопии (по Ю. Манделю)

1. Для наружных глазных мышц в виде сопряженных 5- 10-кратных движений глазных яблок из первичного положения вправо, влево, вверх, вниз и по кругу в ту и другую сторону.
2. Для конвергенции (т. е. сведения зрительных осей) и аккомодации 5- 10 раз последовательно смотреть вдаль через окно, затем переводить взгляд на карандаш в вытянутой вперед руке и далее продолжать фиксировать карандаш, приближая его постепенно до глаза на расстоянии 10 см.

Упражнения, рекомендуемые Т. Аветисовым

1. Сидя. Крепко зажмурить глаза на 3 - 5 с, а затем открыть их на 3 - 5 с. 6 - 8 раз.
2. Быстро моргать в течение 1- 2 мин.

3. Смотреть прямо перед собой 2- 3 с. Палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25- 30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть 3 - 5 с. 10 - 12 раз.

4. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока не начнет двоиться. 6 - 8 раз.

5. Сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторить в течение 1 мин.

6. Стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25- 30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 с, поставить палец левой руки на правый глаз на 3—5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3- 5 с. 5- 6 раз.

7. Отвести руку вправо, медленно передвигать палец справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем.

ОЖИРЕНИЕ КОРРЕКЦИЯ ВЕСА - БОЛЕЗНЬ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.

К болезням обмена веществ относят такие страдания, при которых нарушения обмена доминируют, определяя всю картину болезни. Обмен веществ непосредственно связан с трофической иннервацией, которая обеспечивает доставку химического материала к различным органам и тканям и определяет размер окончательной утилизации этого материала.

В настоящее время доказано, что повышение обмена может быть получено условно-рефлекторным путем. Вместе с этим болезни обмена, следует рассматривать ни как нарушение только одной стороны обмена – углеводного, жирового, белкового и т.д., а как сочетаний различных нарушений.

Сущность ожирения сводится к повышенному отложению жира на почве избыточного питания или недостаточного окисления вводимых пищевых веществ.

Способствующими развитию ожирения является переизбыток, сидячий образ жизни, отсутствие физической нагрузки и некоторые эндокринные нарушения.

Ожирение является добавочным грузом, механически затрудняя деятельность сердца и легких, значительно усложняя условия существования больного, ускоряя утомление, понижая работоспособность. У больного появляется одышка, потливость, общая вялость, неумение сочетать простейшие движения с дыханием, на фоне общего ожирения нередко у больного возникают различные сердечно-сосудистые заболевания.

Ожирение, начавшееся в детские годы (если его вовремя не остановить), прогрессирует и проходит три фазы патологического процесса: неосложненную, переходную и осложненную. Неосложненная фаза ожирения (I и II степень) в большинстве случаев встречается у мальчиков 9 лет, а у девочек 9—11 лет.

Оптимальный двигательный режим школьников обеспечивается основными формами физического воспитания, к которым относятся занятия физической культуры в школе, физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями. Заслуживает внимания специфика утренней гимнастики детей с избыточным весом, так как ежедневное выполнение утренней гимнастики оказывает большое влияние на формирование потребности к активным занятиям физической культурой.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ (ОЖИРЕНИЕ).

- повысить обмен веществ и предохранить больного от дальнейшего накопления жира;
- нормализовать функцию кровообращения и дыхания;
- урегулировать деятельность органов брюшной полости, укрепляя мышцы живота и устраняя осложнения, связанные с ожирением: запоры, метеоризм, застойные явления в печени и т.д.;
- улучшить координацию движений и корректировать дефекты осанки;
- добиваться систематического повышения тренированности, как средства увеличения

липолетической активности легких, печени, почек и скелетных мышц, а также как средства восстановления нормальной работоспособности больного.

Программа первого месяца занятий для детей страдающих ожирением I и II степени (7—10 лет)

1. Ходьба с высоким подниманием коленей (2 мин)
2. И. п.— ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнять круговые движения головой вправо и влево.
3. И. п.— ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочередно правую и левую), прогнуться, вдох. Вернуться в и. п., выдох.
4. И. п.— сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное.
5. И. п.— одна нога впереди другой на расстоянии большого шага и согнута в колене, руки подняты вверх. Наклоняя туловище, одновременно отвести руки назад, выдох. Вернуться в и.п., вдох.
6. И.п.- лежа на полу, ноги вместе, руки в стороны. Быстро поднять ноги вверх, затем медленно опустить их, разводя в стороны.
7. И.п. – то же, руки над головой. Поднять ноги до прямого угла по отношению к туловищу, медленно опустить их на пол.
8. И. п.- сидя на полу. Выполнять наклоны вперед, доставая руками ступни.
9. И. п.- лежа на полу с легким предметом на животе. При вдохе приподнимать его, при выдохе опускать. Упражнение на статическое диафрагмальное дыхание.
10. И. п.- стоя на четвереньках. Поднять правую ногу и левую руку параллельно полу. Затем поменять ногу и руку.
11. И. п.- стоя на коленях. Садиться на пол без помощи рук поочередно вправо и влево.
12. И. л.- лежа на животе. Опираясь на вытянутые руки, приподнять верхнюю часть туловища.
13. И. п.- лежа на полу с двумя легкими предметами (игрушками) на груди и на животе. При вдохе синхронно приподнимать их, при выдохе опускать.
14. И. п.- стоя ноги шире плеч, руки опущены. Выполнять рывки вверх- назад попеременно каждой рукой.
15. И. п.- стоя боком к гимнастической стенке, держась одной рукой за перекладину. Выполнять махи попеременно каждой ногой назад - в сторону.
16. И. п.— стоя ноги шире плеч, руки опущены. Выполнять наклоны туловища в стороны, скользя по нему руками.
17. И. п.- стоя, одна рука поднята вверх, другая отведена назад. Маховым движением книзу сменить положение рук с одновременным пружинящим приседанием.
18. И. п.- стоя ноги шире плеч. Выполнять наклоны вперед, доставая левой рукой носок правой ноги и наоборот.
19. И. п.- стоя ноги шире плеч, руки над головой. Выполнять круговые движения туловищем.
20. Ходьба на носках, на пятках, на наружных краях стопы, на полной стопе.

В первую неделю каждое упражнение повторяется 3—5 раз, а к концу месяца довести количество повторов до 10—12 раз.

При неосложненном ожирении I и II степени не следует бояться перегрузок. В случае сильного утомления (обильное потоотделение, одышка) следует несколько снизить интенсивность упражнений и включить дыхательные упражнения, увеличить интервалы между упражнениями.

В школе на переменах следует как можно больше двигаться! вместе со всеми ребятами. На продленке не менее часа участвовать в подвижных играх на свежем воздухе. После школы 1,5 часа должно отводиться на катание на коньках, лыжах, игру в снежки, летом —на катание на велосипеде, игру в футбол баскетбол и подвижные игры средней интенсивности.

Вечером за 1,5 часа до сна необходимо выполнять те же упражнения в половинном объеме.

Кроме того, два раза в неделю вместо упражнений во второй половине дня полезно заниматься плаванием в бассейне по 25—30 минут, в течение первых 1—2 месяцев с использованием

пенопластовых досок — поплавков.

Программа первого месяца занятий для детей, страдающих ожирением II и III степени (11—14 лет)

1. Ходьба с высоким подниманием коленей.
2. И. п.- стоя ноги на ширине ступни. Наклонять голову вперед, коснуться груди подбородком, затем отклонить голову назад до отказа.
3. И. п.- ноги на ширине ступни, руки в стороны. Выполнять круговые движения прямыми руками вперед и назад.
4. И. п.- стоя ноги вместе, руки опущены. Выполнять поочередно каждой рукой движения, имитирующие срывание яблок с дерева.
5. И. п.- стоя ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнять повороты туловища с отведением вытянутой руки в сторону.
6. И. п.- стоя ноги шире плеч, руки свободно опущены. Наклоняясь вперед, скользить ладонями по ногам вниз.
7. И. п.- стоя ноги вместе, руки на поясе. Выполнять приседания, разводя колени и руки в стороны.
8. И. п.— сидя на стуле, ноги шире плеч, руки на поясе. Развести руки в стороны и пружиняще наклониться вперед, достав руками носков.
9. И. п.- то же. Прогнуться, заложить руки за голову, вдох. Опустить руки, голову наклонить на грудь, выдох.
10. И. п.— лежа на полу, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла с туловищем, затем медленно опустить.
11. Бег на месте (15—30 с), переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага.
12. Дыхательные упражнения.
13. Игра в футбол, баскетбол (10—15 мин).

Два-три раза в неделю посещать бассейн (медленное плавание — 25—30 мин). По воскресеньям совершать походы за город (желательно всей семьей) на 5—8 км. Вес рюкзака для девочек — до 5 кг, для мальчиков — до 7 кг.

Программа первого месяца занятий для подростков, страдающих ожирением I и II степени (15—17 лет)

1. Ходьба на месте (15—20 мин).
 2. И. п.— о. с. Согнуть руки перед грудью и рывками разводить в стороны с одновременным поворотом корпуса в каждую сторону поочередно.
 3. И. п.— то же. Вытянуть руки перед собой ладонями вниз, делать махи ногами с доставанием кистей рук поочередно ножом правой ноги левой ладони и носком левой- ноги правой ладони.
 4. И. л.- стоя ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Выполнять наклоны туловища вправо и влево с доставанием кистями рук носков ног.
 5. Прыжки с хлопками над головой. 50—100 раз.
- Медленная ходьба (30—40 мин). Ускоренная ходьба— 450—500 м. Бег трусцой — 500—550 м.

Игры в бадминтон, футбол, баскетбол (10—15 мин).

Физкультурные паузы дома - обязательная составная часть физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня школьника. В домашних условиях обучающиеся начальных классов должны проводить физкультурные паузы через 30—40 мин работы над домашним заданием. Так как родители не всегда могут руководить этими паузами, школьникам целесообразно использовать известные им комплексы утренней гимнастики.

Дополнительные занятия с детьми, имеющими избыточный вес, лучше начинать с плавания. Это объясняется важным прикладным значением плавания и целым рядом особенностей его положительного воздействия на организм. Физические свойства водной среды, в частности плотность воды, оказывают специфическое влияние на функции кровообращения, дыхания, кожные рецепторы

и т. д. При погружении человека в воду вытесняется объем воды, равный весу тела, в связи с чем облегчается удержание его в горизонтальном положении. Сердцу не приходится преодолевать гидростатическое давление крови, отсутствует статическое напряжение мышц. Глубокое дыхание и давление воды на венозные сосуды облегчают его работу, что особенно важно для детей с ослабленным здоровьем. Вместе с тем дыхательный аппарат работает активнее, так как при вдохе и выдохе приходится преодолевать сопротивление воды. Это способствует укреплению дыхательного аппарата, что является оздоровительным фактором при хронических бронхолегочных заболеваниях. Плавание развивает «чувство воды», закаливает, тренирует вестибулярный аппарат. В силу повышенной теплоотдачи и большой теплопроводности воды расход энергии в воде в 3—4 раза больше, чем при ходьбе с такой же скоростью. Детям, страдающим ожирением, плавание особенно полезно.

Можно рекомендовать следующую схему занятий плаванием для детей младшего школьного возраста с избыточным весом (I и II степени ожирения). Занятия проводятся в течение всего учебного года два раза в неделю по 45 мин, включая подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть - не более 10 мин; специальные упражнения подбираются и используются одновременно как комплекс подводящих и общеразвивающих упражнений (проводятся сидя или лежа) Пульс после подготовительной части занятий не должен превышать 120-130 уд/мин.

Основная часть - 25-30 мин. Задачи: освоение с водной средой, адаптация организма к физическим нагрузкам, изучение техники плавания. На освоение с водной средой отводится не менее 5 мин (первые 10 занятий — не менее 10 мин) Кроме упражнений по освоению с водной средой, изучаются элементы техники плавания. Такие упражнения, как «скольжение» и «правильное дыхание», проводятся на протяжении всех занятий. Основное внимание уделяется плаванию, с досками которое следует проводить в произвольном, удобном для каждого ребенка темпе. Плавание с досками проводится дважды по 5 мин (первые 10 занятий — по 3 мин) с отдыхом 2—3 мин между пятиминутками и после второй пятиминутки. Основное внимание уделяется движению ног и дыханию при изучаемом способе плавания. Целесообразно применять следующее сочетание физических нагрузок: первая пятиминутка — кроль на спине, отдых 2—3 мин лежа на животе (локти на доске, легкие подталкивающие движения ногами); вторая пятиминутка — кроль на груди, отдых 2—3 мин лежа на спине (плавательная доска расположена произвольно, равномерное глубокое дыхание, легкие подталкивающие движения ногами); 5 мин в конце основной части занятий отводится на закрепление разученных способов плавания.

После 15—20 занятий во второй пятиминутке можно чередовать способы плавания: кроль на груди, дельфин, брасс.

При плавании с опорой на доску даже при очень быстрых движениях ногами ЧСС у детей, страдающих ожирением, не достигает максимальных величин по сравнению с плаванием без доски, но в медленном темпе. Поэтому мы рекомендуем использовать плавательные доски в основной части занятия на протяжении всего периода занятий.

После того как выяснено, какой способ плавания лучше удастся каждому ребенку, отработав технику плавания, еле дует использовать только данный, способ. По мере приспособления организма детей младшего школьного возраста к физическим нагрузкам целесообразно заменять занятия плаванием в спортивно-оздоровительной группе. В процессе лечения ожирения средствами оздоровительной физкультуры необходимо контролировать потребление ребенком пищи (табл. 1), а насколько успешно проходит лечение, можно проверить по таблице 2.

ТАБЛИЦА № 1

**Суточная потребность в белках,
жирах и углеводах для организма ребенка.**

Возраст, лет	Суточная норма			Суточная энергопотребность
	углеводов	белков	жиров	

1-3	170-180	45-55	40-50	1400-1500
4-6	200-250	60-70	55-60	1600-1800
7-9	270-300	65-85	65-70	1800-2000
10-12	320-350	90-100	75-80	2000-2500
13-15	350-400	105-110	85-100	2500-3000

ТАБЛИЦА № 2

Возраст, лет	Масса тела, кг.		Рост, см.	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	10-11,5	9,1-10,8	73-79	72-77
2	12,4-13,7	11,7-14,1	85-92	82-90
3	13,7-16,1	13,1-16,7	92-99	91-99
4	15,5-18,9	14,4-17,9	98-107	95-106
5	17,4-22,1	16,5-20,4	106-116	104-114
6	19,7-24,1	19,0-23,5	111-121	111-120
7	21,6-27,9	21,5-27,5	118-129	118-129
8	24,1-31,3	24,2-30,8	125-135	124-134
9	26,1-34,9	26,6-35,6	128-141	128-140
10	30,0-38,4	30,3-38,7	135-127	134-147
11	32,1-40,9	31,7-42,5	138-149	138-152
12	36,7-49,1	38,4-50,0	143-158	146-160
13	39,3-53,0	43,3-54,4	146-165	151-163
14	45,4-56,8	46,5-55,5	155-170	154-167
15	50,4-65,7	50,3-58,5	159-175	156-167

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ.

Физическая культура при болезнях органов дыхания в первую очередь выступает в качестве средства, улучшающего общее состояние больного. Большинство физических упражнений является лучшей формой дыхательной гимнастики, вызывая потребность в усилении дыхания. Лечебная гимнастика, кроме того, может обеспечить улучшение дыхательной функции путем углубления дыхания, обучения больного правильному дыханию, усилению отдельных фаз дыхания (например, выдоха), укрепления дыхательной мускулатуры. Все это используется в качестве средств борьбы с неполноценностью дыхательного акта (при плевритах, бронхиальной астме, пневмонии и др.), а также для улучшения газообмена и противодействия застойными явлениями в легких.

Физическая культура и элементы спорта в комплексе с закаливающими мероприятиями и массажем повышают как местную, так и общую невосприимчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, снижают чувствительность к аллергенам (пыльца цветов, пыль, запахи), оздоравливают организм. Циклические упражнения (ускоренная ходьба, медленный оздоровительный бег, плавание, лыжи и др.) способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем через сложные рефлекторные связи. Повышается тонус дыхательного центра, наступает саморегуляция акта дыхания фазы вдоха и выдоха. Снимается спазм мускулатуры в бронхах, в результате чего увеличивается их просвет, улучшается прохождение воздуха в легкие. Дыхательные пути очищаются от мокроты.

Занятия должны проводиться преимущественно на открытом воздухе (в сквере, в лесу). Полезно совершать походы в выходные дни, желательно в хвойные леса.

Основные задачи физической культуры при заболеваниях органов дыхания:

- укрепление общего состояния больного;
- улучшить лимфа - и кровообращения, особенно в малом кругу;
- ослабить состояние повышенной чувствительности (аллергии) путем укрепления и закаливания организма;
- научить больного управлять своим дыханием;
- воспитать у больного ритмичное дыхание, с максимальной настойчивостью тренируя выдох;
- увеличение подвижности диафрагмы, ребер и позвоночника и борьбы с общей адинамией больного;
- предупреждение образования плевральных спаек;
- укрепление сердечной мышцы и восстановление адаптации к физической нагрузке;
- восстановления нормального механизма дыхания.

Примерный комплекс упражнений при хроническом бронхите и бронхиальной астме.

1. Дыхательные упражнения при спокойной ходьбе: на 1 шаг — вдох, на 2 шага — выдох, затем на 2 шага — вдох, на 4—выдох. Следить за полнотой выдоха.
2. Бег трусцой (3—5 мин). Следить за дыханием, на 3 шага— вдох, на 4 шага — выдох.
3. И. п.— ноги шире плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, приподняться на носках, вдох; свободно .наклониться, уронив руки, выдох.
4. И. п.— сидя на скамейке, ноги вытянуты вперед, руки согнуты в локтях. Отклониться назад, вдох, затем медленно наклониться вперед до полного выдоха, руками достать носки.
5. И. п.— стоя ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны вправо и влево, поднимая одну руку вверх и отводя её в сторону наклона.
- 6 И. п.—о. с. Поднять руки перед собой, потянуться на носках, вдох; присесть на корточки, продолжительный выдох, сопровождаемый звуками *ишшшааа, жжжжааа, ишшшууу, жжжжууу*.
7. И.п. — стоя ноги шире плеч, в поднятых руках медицинбол, наклониться вперед, опустить медицинбол на пол и с силой прокатить его назад, выдохнув со звуком *уууххх*.
8. И.п. - сидя на стуле, ноги вытянуты вперед, руки опущены вниз. Поднять ноги, подтянуть согнутые колени к груди, обхватив их руками; спину согнуть, голову опустить, выдох. Вернуться в и. п., вдох.
9. Упражнение, выполняемое с партнером. И.п. – ногами зацепиться за низкую перекладину, кистями рук упереться в пол. Сделать глубокий вдох, затем продолжительный выдох. Во время выдоха партнер поколачивает ребром ладони по реберной части грудной клетки и спине.
10. И.п. – лежа, руками упереться в пол. Из и.п. перейти в упор присев с энергичным выдохом.
11. И.п. – то же. Упор лежа, партнер берет за голени, ходьба на руках («крокодил»), начать с 5—7 шагов и довести до 25—35 м.
12. И. п.— о. с. Поднять руки рывком вверх, одновременно отставив левую ногу назад на вытянутый носок, вдох. Вернуться в и.п., выдох. То же правой ногой.
13. Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.
14. И. п.— стоя ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны, вдох, рывком обнять себя с энергичным выдохом.

После выполнения упражнений необходимо влажное обтирание тела с последующим растиранием сухим полотенцем до ощущения тепла. Температуру воды, начиная с 26—27°, постепенно снижать на 1° в течение недели. Впоследствии довести до температуры водопроводной воды.

Интенсивность упражнений, количество повторений надо соразмерять с состоянием и

самочувствием занимающихся. Начав с 2—3 повторений, через 2—3 месяца выполнять каждое упражнение по 10—12 раз и более.

Поначалу занятия проводятся три раза в неделю; постепенно (в течение 3—4 месяцев) их надо довести до четырех — шести раз в неделю. Кроме того, некоторые упражнения необходимо поочередно включать в утреннюю гигиеническую гимнастику.

**Примерный комплекс упражнений дренажной гимнастики
у больных бронхолегочной болезнью
(при преимущественной локализации в средней и нижней долях правого легкого)**

1. И. п.— лежа на спине, правая рука на животе, левая на груди. Тренировка диафрагмального дыхания: активное выпячивание живота, вдох; втягивание брюшной стенки, выдох (20—40 с). Темп медленный, выдох удлинённый с мягким надавливанием правой руки на живот.

2. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Разведение рук в стороны, вдох; подтягивание руками согнутых ног к груди, выдох. 5—6 раз. Темп медленный, выдох удлинённый.

3. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых рук вверх, вдох; переход в положение, сидя, касаясь кистями стоп, выдох. 5—6 раз. Темп медленный, выдох удлинённый.

4. И. п.— лежа на спине, руки, на груди. Круговые движения, верхней частью туловища, используя помощь рук, вправо, затем влево. 4—5 раз в каждую сторону. Темп средний, дыхание произвольное.

5. И. п.— лежа на спине, руки в стороны. Поворот туловища с наклоном вправо и влево, сводя руки до касания ими пола. Откашляться. 5—6 раз. Темп медленный, выдох удлинённый.

Примерный комплекс расслабляющей дыхательной гимнастики для больных бронхиальной астмой (средней тяжести)

1. И. п.— сидя без опоры на спинку стула. Поочередное поднимание руки вверх, вдох; медленное опускание, выдох, пауза. В момент паузы расслабление мышц рук и плечевого пояса. 2—3 раза.

2. И. п.— сидя, руки на поясе. Отведение рук назад, вдох; опускание рук, выдох, пауза. На вдохе прогнуться, на выдохе расслабиться. 4 раза.

3. И. п.— сидя, руки опущены. Махи руками вперед, назад. Дыхание произвольное. 5—6 раз.

4. И. п.— лежа на левом (больном) боку, левая рука под головой. Поднять правую руку через сторону вверх, вдох; опустить и поднять согнутую ногу (правую) к животу, полный выдох. 5—6 раз. После упражнения откашляться.

5. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно отводить правую и левую руку в сторону, вдох; возвращаясь в исходное положение (и расслабиться), выдох.

6. И. п.— то же. Тыльное сгибание стоп и разгибание кистей рук вдох; расслабляя мышцы, возвратит стопы ног и кисти рук в и. п., выдох с расслаблением мышц туловища.