

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа имени Героя Советского
Союза И.И.Гранкина с.Михайло-Овсянка муниципального района Пестравский
Самарской области**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

СОГЛАСОВАНО
Ответственным по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Г.А.Иванова
Протокол № 1
от 30 августа 2024 г.

Л.В.Шепелева
30 августа 2024 г.

Н.Н.Пересыпкина
Приказ № 47-од
от 30 августа 2024г

**Рабочая образовательная программа
для специальной медицинской группы**

Общая характеристика курса.

Цели физического воспитания обучающихся специальных медицинских групп

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений, в зависимости от состояния здоровья, делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Занятия в этих группах отличаются требованиями к уровню освоения учебного материала, объёмом и структурой физической нагрузки, а также учебными программами. Уроки должны иметь оздоровительную направленность, носить тренирующий характер, чтобы обеспечить постоянный рост адаптации организма к нагрузкам. Организация и проведение занятий в СМГ всегда представляет сложность, так как необходимо объединить разрозненные группы учащихся, отличающихся по возрасту, полу, характеру заболевания, функциональным параметрам занимающихся.

Для учащихся СМГ более сложны и методика, и организация занятий. Такие учащиеся занимаются по специально разработанным программам. «Программа по физической культуре для обучающихся в СМГ» предназначена для проведения специально организованных занятий с обучающимися, общеобразовательной школы, по состоянию здоровья отнесённых к специальной медицинской группе.

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

Настоящее пособие, разработано исходя из условий и возможностей данного образовательного учреждения, где группы комплектуются по полу и возрасту и рассчитано на учителей физической культуры, не имеющих специальную подготовку.

Основные задачи физического воспитания обучающихся специальных медицинских групп

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
2. Улучшение показателей физического развития.
3. Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
5. Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма.
6. Воспитание волевых качеств, а также воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой
 - обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок;
 - овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма учащегося, с учётом имеющегося у него заболевания.

Комплектование специальных медицинских групп

Основным критерием для включения учащегося в специальную медицинскую группу является установление диагноза с обязательным указанием степени нарушения функций организма. Однако, при комплектовании спец. мед. групп школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учётом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно, в соответствии с его самочувствием. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трёх попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Засчитывается количество выполненных упражнений.

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

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

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

Комплектование СМГ к предстоящему учебному году осуществляется на основе учёта состояния здоровья, показателей физической подготовки и функционального исследования.

Основной формой физического воспитания учащихся СМГ являются уроки, которые проводятся три раза в неделю по 40 минут. Посещение их учениками обязательно.

Школьные уроки обязательно должны дополняться системой домашних занятий, проведением спортивно - массовых мероприятий, физкультурминуток на уроках.

Методические рекомендации по организации специальных медицинских групп

Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

№ п/п	Виды упражнений	Заболевания
1.	С максимальным усилием	Сердечно – сосудистая система
2.	С максимальной задержкой дыхания	Сердечно – сосудистая система
3.	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
4.	С максимальным статическим напряжением	Сердечно – сосудистая система
5.	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Заболевания почек Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения
6.	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нарушения нервной системы
7.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8.	Акробатические упражнения с повышенной сложностью	Органы зрения
9.	Ограниченное время игр	Искривление позвоночника Нарушения нервной системы

Школьники, по состоянию здоровья, отнесённые к СМГ, освобождаются от занятий физическими упражнениями по программе средней школы, от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов.

С начала занятий в СМГ обучать самих учащихся подсчёту частоты сердечных сокращений перед уроком, после каждой части занятия и после урока.

В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомляемости у учащихся индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приёмами.

На занятиях должна быть небольшая степень утомления, это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких учащихся необходимо дать им отдохнуть.

При признаках переутомления срочно проводить к медицинскому работнику. При появлении средних признаков утомления у всего класса учителю необходимо перестроить план занятия следует ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, увеличить паузы между выполнением упражнений. Важное значение при проведении медико-биологических наблюдений приобретает определение внешних признаков утомления.

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка	Степень выраженности утомления		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное	Значительное покраснение лица, выражение его напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость (выделение соли на коже, майке)
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

Организация учебного процесса

Занятия в спец. мед. группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся, и систематичность воздействий. Учащиеся СМГ, как правило, малоподвижны, стеснительны, не координированы, легко ранимы, боятся насмешек. Поэтому недопустимо проведение занятий СМГ совместно с основной и подготовительной группами. Занятие состоит из четырёх частей.

Вводная часть (3-4 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10-15 минут). Задачей подготовительной части урока является подготовка организма к выполнению основного задания. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип «рассеивания» нагрузки. Специальные дыхательные упражнения, позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма.

Основная часть (15-20 минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решается главная задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые упражнения. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на дыхание и расслабление. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части урока.

Заключительная часть (5 минут). Включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основная задача привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание и ЧСС.

В заключительной части урока рекомендуется включать упражнения на те группы мышц, которые не были задействованы на уроке, а также упражнения на внимание и формирование правильной осанки. Необходимо подвести итоги сделанного на уроке, заострить внимание учащихся на их успехах и обязательно задать на дом упражнения соответственно медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

Учащиеся СМГ освобождены от выполнения практических нормативов. Но к числу обязательных требований по отдельным видам спорта относятся: лёгкая атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания мяча, прыжки в высоту и длину; гимнастика – выполнение строевых упражнений, упражнения на осанку, ОРУ, акробатические элементы, упражнения на равновесия, упражнения на гимнастических снарядах (если они не противопоказаны). В начале учебного года все занимающиеся в СМГ проходят этап первичной адаптации. Значительное место отводится ОРУ. Нагрузка регулируется за счёт темпа выполнения упражнений, амплитуды движений, за счёт использования гимнастических снарядов и выбора исходного положения.

Уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Поэтому основой комплекса являются физические упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надёжной защитой для позвоночника. Эти упражнения одновременно окажут тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему. Необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжатии – выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нём участвовали все отделы грудной клетки, мышца передней стенки живота и диафрагмы.

На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией, с длительным натуживанием. На следующих этапах занятий следует вводить упражнения с гимнастическими палками, мячами, на гимнастической стенке танцевальные и игровые элементы. Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление. Одновременно развиваются такие качества как выносливость, координированность, ловкость, быстрота и гибкость.

Средствами для развития этих качеств являются: циклические виды спорта - ходьба на лыжах, подвижные игры – волейбол, баскетбол, настольный теннис. К урокам лыжной подготовки допускаются дети, не отстранённые по состоянию здоровья от занятий зимними видами спорта.

С начала занятий следует учить детей правилам самоконтроля и рекомендовать им вести дневник самоконтроля. Занятия в СМГ проводить под регулярным медицинским наблюдением.

В зависимости от местных условий, наличия и состояния учебно-материальной базы, а главное особенностей контингента учащихся, можно добиться значительных результатов.

Контроль и оценка стимулирует стремление учащихся к совершенствованию, повышает их активность на занятиях. При этом, оценивая достижения учащихся, следует учитывать индивидуальные особенности в развитии двигательных способностей. Контроль над физической подготовленностью учащихся следует проводить два раза в год: в сентябре-октябре и в апреле-мае. Кроме оценок за физическую подготовленность, ставится оценка за «освоение знаний и двигательных умений».

Учебно - тематический план

	Виды программного материала	Распределение часов
I	Теоретический раздел	10
II	Практический раздел	92
1.	Гимнастические упражнения	16
2.	Легкоатлетические упражнения	23
3.	Лыжная подготовка	14
4.	Баскетбол	18
5.	Волейбол	18
6.	Развитие двигательных способностей	В процессе уроков
	ИТОГО:	102

I. Теоретический раздел: основы знаний о физической культуре

Двигательный режим как условие формирования физической культуры личности. Составные элементы двигательного режима. Роль физических упражнений в формировании осанки и скелетной мускулатуры. Режим нагрузок и отдыха: контроль и самоконтроль за физической нагрузкой.

Деление физических упражнений на развитие физических способностей: выносливости, скоростно-силовых, координации движений, быстроты реакции, ловкости, гибкости. Рациональное питание.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями, на соревнованиях спортивных играх.

II. Практический раздел: развитие двигательных способностей.

Гимнастика.

1. *Строевые упражнения.* Перестроение из одной шеренги в две, три. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Изменение скорости движения по команде «Шире шаг!», «Короче шаг!». Соблюдение дистанции.

2. *Общеразвивающие упражнения.* Комплексы упражнений с предметами, без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Упражнения в различных исходных положениях – сидя, лёжа, стоя. Специальные упражнения в зависимости от заболевания. Упражнения в парах.

3. *Висы и упоры. Мальчики:* махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор. *Девочки:* вис лёжа; вис присев.

4. *Упражнения в равновесии.* Ходьба с грузом на голове по линии, канату, гимнастической скамейке, низкому бревну. Разновидности ходьбы. Повороты на носках в полуприседе. Соскок прогнувшись и мягкое приземление со страховкой.

5. *Акробатика.* Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Кувырок назад. Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью.

6. *Лазание по канату в два приёма.*

7. *Ходьба, в чередовании с лёгким бегом.* Ходьба с выполнением упражнений в движении.

Ходьба с изменением направления и скорости движения по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий (скамейки, мячи, гимнастические палки). **Лёгкая атлетика.**

Медленный бег до 5 минут. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину, способом согнув ноги. Отталкивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель, на дальность.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в шаге . Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча после ведения. Учебная игра.

Волейбол. Перемещения приставными шагами вправо, влево. Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с расстояния 3-4 м через сетку.

Лыжная подготовка.

Одновременный одношажный, двухшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах до 2 км.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока.
1	Вводный инструктаж по ТБ: основы техники безопасности, профилактика травматизма. Обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу.
2	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. ОРУ с предметами, без предметов.
3	Прыжки в длину с места Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет»
4	Равномерный бег 4 мин. Упражнения для формирования правильной осанки.
5	Специальные упражнения в зависимости от заболеваний.
6	Метание малого мяча с места
7	Бег 30 метров.
8	Челночный бег 3x10.
9	Прыжок в длину, способом согнув ноги
10	Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния.
11	Бег на 20 метров.
12	Высокий старт. Ускорения
13	Низкий старт, беговые ускорения.
14	Прыжок в высоту с разбега.
15	Броски мяча в стену одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3-6 метров.
16	Прыжки через веревочку на высоте 30 метров.
17	Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Прыжки по кочкам».
18	Подтягивание на перекладине
19	Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».
20	Волейбол. Обучение техники передач. Двухсторонняя игра.
21	Волейбол. Совершенствование техники нижней подачи.
22	Волейбол. Обучение атакующих действий.
23	Волейбол. Обучение защитных действий.
24	Волейбол. Совершенствование игровых навыков.
25	Баскетбол. Совершенствование владения правой и левой рукой.
26	Баскетбол. Броски в кольцо с разных точек. Двухсторонняя игра.
27	Баскетбол. Передача мяча от груди двумя руками. Двухсторонняя игра.
28	Баскетбол. Передача от плеча одной рукой.
29	Баскетбол. Передачи в движении и броски по кольцу.
30	Баскетбол. Совершенствование навыков в двусторонней игре.
31	Лазание по канату. Игра «Быстро шагай»
32	Упражнения в равновесии.
33	Разновидности ходьбы и бега
34	Висы присев, лежа, прогнувшись

35	Упор лежа, присев
36	Приставные шаги вперед, в сторону, назад
37	Стойка на одной ноге . Повороты на носках.
38	Упражнения в равновесии.
39	Акробатические упражнения.
40	«Мост» из положения лежа.
41	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой
42	Кувырок назад.
43	Кувырок в группировке вперед.
44	Стойка на лопатках с опорой прямыми ногами.
45	Кувырок в группировке «мост» из положения, лежа на спине.
46	Упражнения в равновесии.
47	Подвижные игры.
48	Акробатические упражнения.
49	Упражнения в равновесии.
50	Прыжок в упор присев на горку матов.
51	Кувырок вперед, назад.
52	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой
53	Обучение технике одновременного бесшажного хода.
54	Преодоление углублений разными способами на лыжах.
55	Преодоление возвышенностей разными способами на лыжах.
56	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Работа ног.
57	Движения руками при попеременном двухшажном ходе.
58	Движения руками при одновременном двухшажном ходе.
58	Совершенствование одновременного двухшажного хода.
59	Совершенствование лыжных ходов.
60	Чередование лыжных ходов на дистанции.
61	Переход с хода на ход.
62	Движение на лыжах в максимальном темпе.
63	Совершенствование техники спусков со склонов в высокой и средней стойках.
64	Совершенствование техники спусков со склонов.
65	Повороты при спуске.
66	Торможения при спуске.
67	Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции .
68	Баскетбол. Повторение пройденного в 1 полугодье.
69	Баскетбол. Совершенствование техники выполнения двух шагов.
70	Баскетбол. Бросок после выполнения двух шагов.
72	Баскетбол. Два шага.
73	Оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями.
74	Волейбол. Повторение пройденного в 1 полугодье.
75	Волейбол. Передачи снизу и сверху через сетку.
76	Волейбол. Совершенствование верхних подач.
77	Волейбол. Совершенствование атакующих действий.
78	Техника безопасности при занятиях л\а упражнениями. Прыжки в высоту.
79	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Разбег, отталкивание.
80	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Полёт, приземление.
81	Закрепление техники прыжков в высоту.
82	Совершенствование техники прыжков в высоту.

83	Прыжки в высоту на результат.
84	Баскетбол. Совершенствование передач, остановок и поворотов на месте.
85	Волейбол. Совершенствование подач, передач и приёмов.
86	Комплекс упражнений на развитие быстроты.
87	Совершенствование строевого шага, поворотов на месте и в движении
88	Совершенствование строевых элементов.
89	Слагаемые здорового образа жизни. Подвижные игры.
90	Слаженность движений в технике метания мяча с разбега на дальность.
91	Бег 30 метров прикидка.
92	Развитие скорости. Повторное выполнение бега отрезков 30 метров.
93	Комплекс дыхательных упражнений. Подвижные игры.
94	Комплекс дыхательных упражнений. Подвижные игры.
95	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.
96	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Подбор разбега.
97	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.
98	Развитие выносливости. Бег до 1500 м.
99	Правила поведения на открытых водоемах.
100	Комплекс дыхательных упражнений. Подвижные игры.
101	Комплекс дыхательных упражнений. Подвижные игры.
102	Комплекс дыхательных упражнений. Подвижные игры.

