

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Володарская средняя общеобразовательная школа
Первомайского района Оренбургской области»

Рассмотрено

На педагогическом совете школы

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Утверждено

Директор
МАОУ «Володарская СОШ»
Прудников А.А.
Приказ № № 01-15/154 от
«31» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Специальная медицинская группа»**

Базовый уровень освоения

Срок реализации: 1 года

Возраст: 7-17 лет

Автор-составитель:
Амергалиева Светлана Петровна

п. Володарский, 2023г.

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа предназначена для занятий с учащимися отнесенных в специальную медицинскую группу. Рассчитана на 68 часов. Все больше детей в настоящее время имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья, что бы они занимались физической культурой и имели возможность самостоятельно повышать, жизненные силы своего организма. Согласно концепции структуры и содержания образования школьников в области физической культуры, занятия, способствуют формированию физических качеств, психологической подготовки, формированию сознания и мышления, творчества и самостоятельности, повышают интерес к своему здоровью, которое осуществляется средствами спортивной подготовки, т.е. преимущественным использованием упражнений из базовых видов спорта, а так же элементы антистрессовой пластической и дыхательной гимнастики.

Занятия проводятся в смешанных группах, используется индивидуальный подход, объем нагрузки определяется исходя из заболевания, уровня подготовки.

Место проведения: кабинет лечебной физкультуры ГБУЗ «Первомайская РБ»

Программа подготовлена по действующей образовательной программе А.П. Матвеева, для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1-11 классы.

Программа составлена с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки учащихся.

Содержание программы включает: пояснительную записку, календарно-тематическое планирование, содержание программы, список литературы, а также контрольные тесты для определения результативности занятий.

Цель программы: содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся специальной медицинской группы, обеспечить сохранность и укрепление их здоровья, расширить двигательный опыт, развить и закрепить интерес к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями.

Задачи:

1. Достижение максимального оздоровительного эффекта, нормализации функций всего организма.
2. Развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости, равновесия. Координации.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата, выработка устойчивой правильной осанки и умение следить за ней.
4. Психоэмоциональная разгрузка.
5. Обучение навыкам правильного дыхания.
6. Формирование навыков личной гигиены и здорового образа жизни.
7. Воспитание уверенности в себе, своих силах и возможности своего тела.

8. Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой, внедрения ее в режим дня.

2. Требования к обучающимся

Знать/понимать

1. Правила профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями.
2. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды.
3. Правила ведения дневника самонаблюдения.
4. Правила и способы развития физических качеств.
5. Основы организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастики, их направление, содержание и режимы нагрузки с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.
6. Индивидуальные медицинские показания, особенности физического развития и подготовленности.
7. Правила дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показаниям текущего самочувствия).

Уметь

1. Выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания.
2. Выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний.
3. Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.
4. Оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности.
5. Выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

3. Учебно – методический план

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Корректирующая гимнастика	18
3	Развитие двигательных качеств	20
4	Общefизическая подготовка	17
5	Антистрессовая гимнастика	6
6	Контрольные тесты	6
Всего		68

4. Содержание программы

1. Вводное занятие

Знакомство с правилами ТБ в зале. Знакомство с уроком. Самоконтроль и регуляция функционального состояния организма.

2. Корректирующая гимнастика (18 час)

Упражнения с предметами: общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

Упражнения с набивными (малыми) мячами: комплексы общеразвивающие упражнений с набивным мячом; перекатывание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); передачи мяча в парах, тройках из различных исходных положений (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком).

Упражнения у гимнастической стенки: держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки. Лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали). Приседания на одной ноге с вынесением другой вперед.

Упражнения в висах и упорах. Подъем ног, прямых и согнутых в коленях поочередно.

Упражнения на гимнастической скамейке: общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку с продвижением вперед. Подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе; из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища.

3. Развитие двигательных качеств (20 час)

Упражнения для развития *гибкости* (наклоны вперед, влево, вправо, сидя стоя, лежа, повороты туловища, упражнения в парах, с предметами, без предметов, на гимнастической скамейке, стенке, гимнастических матах); комплексы упражнений включающие максимальное сгибание и разгибание туловища.

Упражнения для развития *быстроты* (бег с ускорением, пробегание отрезков разной длины, ускорения с различных исходных положений, ускорения после звукового сигнала, ускорения с преодолением препятствий, выполнение задания на скорость, точность, правильность, подвижные, спортивные игры).

Упражнения для развития *выносливости* (равномерный непродолжительный бег, с небольшим ускорением в произвольном темпе, бег в чередовании с ходьбой, подвижные, спортивные игры).

Упражнения для развития *ловкости* (упражнения с предметами, прыжки, упражнение на координацию, в равновесии, метание в цель, эстафеты с предметами; передвижения с изменяющимся направлением движения, остановками, ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, жонглирование малыми мячами; упражнения с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами подвижные, спортивные игры.)

Упражнения для развития *силы* (упражнения с отягощением, стоя, сидя, лежа, на гимнастических матах, стенке, в упорах, висах).

4. Общефизическая подготовка (17 час)

Гимнастика с основами акробатики: упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы); группировки, седы, перекаты в группировке; прыжки на месте и с продвижением вперед (назад). Упражнения на гимнастических снарядах (с учетом индивидуальных особенностей).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с контролем позы; упражнения на контроль ощущений (постановка головы, плеч, позвоночного столба); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Упражнения в преодолении препятствий: ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево.

Упражнения в прыжках: одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед, комбинированные прыжки); напрыгивание на гимнастический козел; прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону.

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на перекладине, брусьях, гимнастическом бревне. Учитывая индивидуальное состояние организма и уровень физической подготовленности.

Легкая атлетика: ходьба, бег, беговые прыжковые упражнения; равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину, метание малого мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту с разбега;

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, волейбол; тактико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам. Совершенствование ранее изученных элементов.

5. Антистрессовая гимнастика (6час)

Упражнения на растяжку (стрейчинг), игровой стрейчинг, упражнения на расслабление, упражнения с элементами йоги.

7. Контрольные тесты (6час)

1. Тест на мышечную силу.

Упражнение для проверки силы	возраст	девочки	мальчики
1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	7-8	6	10
	9-10	10	12
	11-12	12	15
	13-14	12	18
	15-16	10	20
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во	7-8	15	20
	9-10	20	30

раз)	11-12	25	35
	13-14	30	40
	15-16	30	40
3. Сед из положения, лежа на спине руки за голову (кол-во раз)	7-8	18	22
	9-10	20	24
	11-12	22	26
	13-14	35	30
	15-16	35	40
4. Поднимание ног из положения лежа на спине руки на затылке, локти закреплены (кол-во раз)	7-8	15	15
	9-10	20	20
	11-12	25	23
	13-14	30	25
	15-16	30	30

2. Тест на выносливость.

Упражнения для проверки выносливости	возраст	девочки	мальчики
Приседание на всей стопе из положения – ноги на ширине плеч, до утомления (кол-во раз)	7-8	45	50
	9-10	55	65
	11-12	65	75
	13-14	70	80
	15-16	90	90

3. Тест на гибкость.

Упражнения для проверки гибкости	возраст	девочки	мальчики
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени не сгибать, руки за стопы (см)	7-8	3	2
	9-10	4	2
	11-12	5	3
	13-14	6	4
	15-16	6	4

4. Тест на быстроту.

Упражнения для проверки	возраст	девочки	мальчики
--------------------------------	----------------	----------------	-----------------

быстроты			
Максимальное кол-во прыжков через скакалку за 10 секунд	7-8	12	14
	9-10	14	15
	11-12	16	17
	13-14	18	19
	15-16	20	20

5. Тест на ловкость.

Упражнения для проверки ловкости	возраст	девочки	мальчики
Броски мяча в цель, увеличивая расстояние (из 10 бросков)	7-8		4
	9-10		5
	11-12		6
	13-14		7
	15-16		8

Тематическое планирование

№ п/п	Тема и содержание урока	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание
1	Правила ТБ, дыхательная гимнастика, развитие ловкости	1		
2	Комплекс упр. дыхательной гимнастики	1		При выполнении комплексов,
3	Контрольные тесты на мышечную силу, гибкость	1	Учет (тесты)	дозировка упражнений
4	Контрольные тесты на мышечную силу, ловкость	1	Учет (тесты)	определяется с учетом возраста,
5	Контрольные тесты на выносливость, быстроту	1	Учет (тесты)	медицинского заключения,
6	Общеразвивающий комплекс упражнений	1		состояния здоровья,
7	Комплекс упражнений с гим.палками	1		уровня физической подготовленности учащихся.

8	Комплекс упражнений на мышечную силу	1		
9	Комплекс упражнений на осанку	1		
10	Комплекс упражнений на гибкость	1		
11	Комплекс упражнений на гибкость	1		
12	Укрепление опорно-двигательного аппарата (ОДА)	1		
13	Укрепление опорно-двигательного аппарата.	1		
14	Комплекс упражнений на выносливость	1		
15	Комплекс упражнений на выносливость	1		
16	Комплекс упражнений на растяжение мышц	1		
17	Комплекс упражнений на растяжение мышц	1		
18	Комплекс упражнений на координацию, ловкость	1		
19	Общеразвивающий комплекс упражнений	1		
20	Общеразвивающий комплекс упражнений	1		
21	Комплекс упражнений с гим.палками	1		
22	Комплекс упражнений с гим.палками	1		
23	Комплекс упражнений на мышечную силу	1		
24	Комплекс упражнений на осанку	1		
25	Комплекс упражнений на гибкость	1		

26	Комплекс упражнений на гибкость	1		
27	Укрепление опорно-двигательного аппарата (ОДА)	1		
28	Укрепление опорно-двигательного аппарата (ОДА)	1		
29	Комплекс упражнений на выносливость	1		
30	Комплекс упражнений на выносливость	1		
31	Комплекс упражнений на растяжение мышц	1		
32	Комплекс упражнений на координацию, ловкость	1		
33	Общеразвивающий комплекс упражнений	1		
34	Общеразвивающий комплекс упражнений	1		
35	Комплекс упражнений с гим.палками	1		
36	Комплекс упражнений с гим.палками	1		
37	Комплекс упражнений на осанку	1		
38	Комплекс упражнений на осанку	1		
39	Комплекс упражнений на гибкость	1		
40	Комплекс упражнений на гибкость	1		
41	Укрепление опорно-двигательного аппарата (ОДА)	1		
42	Укрепление опорно-двигательного аппарата (ОДА)	1		
43	Комплекс упражнений на выносливость	1		

44	Комплекс упражнений на выносливость	1		
45	Комплекс упражнений на мышечную силу	1		
46	Комплекс упражнений на мышечную силу	1		
47	Комплекс упражнений на растяжение мышц	1		
48	Комплекс упражнений на растяжение мышц	1		
49	Общеразвивающий комплекс упражнений	1		
50	Общеразвивающий комплекс упражнений	1		
51	Комплекс упражнений на гибкость	1		
52	Комплекс упражнений на координацию, ловкость	1		
53	Общеразвивающий комплекс упражнений	1		
54	Общеразвивающий комплекс упражнений	1		
55	Укрепление опорно-двигательного аппарата (ОДА)	1		
56	Контрольные тесты на мышечную силу, гибкость	1	Учет (тесты)	
57	Контрольные тесты на мышечную силу, ловкость	1	Учет (тесты)	
58	Контрольные тесты на выносливость, быстроту	1	Учет (тесты)	
59	Комплекс упражнений с гим.палками	1		
60	Комплекс упражнений с гим.палками	1		
61	Комплекс упражнений на выносливость	1		

62	Комплекс упражнений на выносливость	1		
63	Комплекс упражнений на растяжение мышц	1		
64	Комплекс упражнений на гибкость	1		
65	Комплекс упражнений на мышечную силу	1		
66	Комплекс упражнений на выносливость	1		
67	Комплекс упражнений на выносливость	1		
68	Комплекс упражнений на гибкость	1		

Список литературы

Программы

1. Матвеев, А.П. Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1-11 классы [Текст]: А.П. Матвеев.-М.: Дрофа, 2010г.- 76 с.

Литература

1. Семенова, Н.А. Дыхательная гимнастика в школе здоровья [Текст]: Н.А. Семенова – М.: «Диля», 2010г.-128с.
2. Севостьянова, Н.Н. Дыхательная гимнастика [Текст]: Н.Н.Севостьянова – М.: АСТ,2009г.-253с.
3. Иванов, Н.Н. Дыхательная гимнастика. Терапевтические упражнения. Йога [Текст]: Н.Н. Иванов – М.: АСТ, 2008г-96с.
4. Макгилл, Л. Лечебная гимнастика для спины и позвоночника [Текст]: Л. Макгилл; пер. с англ. В.Ф. Круглянский. – Минск: «Попурри», 2010г.-256с.

5. Вейдер, С. Йога+пилатес. Модный фитнес для души и тела [Текст]: С. Вейдер – Ростов н/Д: Феникс, 2006г.-224с.
6. Шенк, М. Активный стретчинг [Текст]: М. Шенк. – пер.с франц. Е. Мениковой.- М.: «Фаир», 2008г.-160с.
7. Казин, Э.М., Блинова, Н.Г. Основы индивидуального здоровья человека [Текст]: Э.М. Казин, Н.Г. Блинова. М.: «Владос», 2000г.-192с.

Средства обучения

1. Мячи баскетбольные
2. Мячи волейбольные
3. Мячи набивные 1-3 кг
4. Мячи малые
5. Палки гимнастические
6. Скакалки гимнастические
7. Обручи гимнастические
8. Гантели 1-2.5 кг
9. Маты гимнастические
10. Скамейки гимнастические
11. Шведская стенка
12. Гимнастические коврики.
13. Мячи футбольные