**Муниципальное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа 8 вида «Надежда»**

Утверждаю

Директор МКС(К)ОУ

Е.И.Кулагина\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ,**

**ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

**К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

**(5 – 9 классы)**

Программа составлена

учителем физкультуры

Шишовой Л.М.

г.о. Коломна

2012

***Пояснительная записка***

    Организация уроков по физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Специальную медицинскую группу (СМГ), в свою очередь, условно можно разбить на две подгруппы: А – школьники с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут перейти в подготовительную группу; и Б – учащиеся с патологическими (необратимыми) отклонениями.   
  Уроки в подготовительной и специальной группах различаются требованиями к уровню освоения материала, объемом и структурой нагрузки, а также учебными программами. Особую сложность представляют подготовка и проведение занятий в СМГ, так как необходимо объединить разрозненные группы школьников, неодинаковых по возрасту, полу, характеру заболевания и функциональным параметрам. Все уроки должны иметь оздоровительную направленность и тренирующий характер, способствующие адаптации детей к нагрузкам.  
  Данная программа предназначена для учащихся 5–9-х классов.

***Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе.***

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, являются:

укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

улучшение показателей физического развития;

освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств

постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

повышение физической и умственной работоспособности;

закаливание  и повышение сопротивляемости  защитных сил организма;

формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;

обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;

соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Дети, отнесенные к СМГ, освобождаются от выполнения физических упражнений по программе средней школы, выполнения учебных нормативов. С самого начала ребят нужно обучать подсчитывать пульс перед занятием, после каждой его части и по окончании урока.   
    В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомления следует индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приемами. На занятиях учащиеся должны испытывать небольшую степень утомления, это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких детей необходимо дать им отдохнуть. При переутомлении их надо срочно проводить к медицинскому работнику. При возникновении средних признаков утомления у всего класса учитель должен перестроить план урока, ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные упражнения, увеличить паузы.

***Внешние признаки утомления***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наблюдаемые признаки  и состояние ребенка** | **Степень выраженности** | | |
| **Низкая**  (небольшое  утомление) | **Средняя**  (среднее  утомление) | **Сильная**  (выраженное утомление) |
| Цвет лица, шеи, выражение лица | Небольшое покраснение лица, его выражение спокойное | Значительное покраснение лица, его выражение напряженное | Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица |
| Потливость | Незначительная | Выраженная потливость лица | Общая сильная потливость (выделение соли на коже, футболке) |
| Характер дыхания | Несколько учащенное, ровное | Резко  учащенное | Резко  учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки) |
| Движение, внимание | Бодрые, задания выполняются четко | 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 |

***Организационно- методическое руководство физическим воспитанием учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья.***

Необходимым условием для гармоничного развития учащегося является правильная организация физического воспитания, т.е. урока физкультуры. От правильности его проведения во многом зависит решение задач физического воспитания. Особого внимания требует организация физвоспитания детей и подростков, отнесенных к СМГ. А эта проблема во многих школах до настоящего времени не решена. Таких детей нередко освобождают от занятий физкультурой, в то время как именно они в большей степени нуждаются в благотворном влиянии различных средств физической культуры. Организация и проведение занятий с детьми, отнесенными к СМГ, намного сложнее, чем со здоровыми детьми и предъявляют директорам школ, педагогам и медицинским работникам большие требования. Это дети из разных классов, разного возраста, пола, страдающие различными заболеваниями и психологически не готовые к занятиям физкультурой. Комплектование СМГ проводится врачом (фельдшером) с обязательным участием преподавателя физкультуры. Медицинский работник после медосмотра передает пофамильно списки учащихся с диагнозами и указанием медицинской группы руководителю учреждения в конце мая, чтобы у руководителя было время до 1 сентября на оформление приказа по организации  занятий с детьми, отнесенными к СМГ. Расписание занятий утверждается приказом. Занятия должны проводиться по специальному расписанию 2 раза в неделю по 45 минут. Занятие проводит учитель физкультуры. Комплектование СМГ перед новым учебным годом осуществляется с учетом возраста, диагноза, показателей физической подготовленности, функционального состояния и выраженности патологического процесса.

  Учащиеся  объединяются в группы по характеру заболевания:

с заболеваниями внутренних органов, сердечнососудистой системы, дыхательной, пищеварительной  и эндокринной систем;

с нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы;

с нарушением  функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

При невозможности выделить специального педагога для СМГ, занятия с такими учащимися можно проводить:

вместе с  основной группой (но не желательно), но по другой специальной программе под постоянным контролем педагога.

домашних условиях в виде домашних заданий (в исключительных случаях).

***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 - cосудистая система |
| 5 | Толчковые прыжки, прыжки в глубину | Почки Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения |
| 6 | Упражнения  в равновесии  на повышенной опоре | Нервная система |
| 7 | На мышцы  брюшного пресса | Органы пищеварения |
| 8 | Акробатические  с повышенной  сложностью | Органы зрения Искривление позвоночника |
| 9 | Ограниченное  время игр | Нервная система |

Занятия в специальной медицинской группе строятся на основе общих принципов: всесторонности, сознательности, постепенности и повторения. Важным компонентом в работе с детьми со СМГ являются индивидуальный подход и систематичность воздействий. Учащиеся, как правило, малоподвижны, стеснительны, некоординированны, легко ранимы, боятся насмешек.

Каждое занятие состоит из четырех частей.

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

***Подготовительная часть*** (10–15 минут). Цель: подготовка к основному заданию. При выполнении ОРУ упражнений особое внимание нужно обратить на глубину и равномерность дыхания. Чтобы не допустить утомления, надо использовать нагрузки на разные группы мышц. Не следует давать много новых упражнений. Специальные дыхательные упражнения позволяют уменьшить напряжение организма.

***Основная часть*** (15–20 минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного. Главные задачи: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Рекомендуются новые упражнения. Для того, чтобы не наступило утомление необходимо правильно нормировать и расформировывать нагрузку. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале. Упражнения с напряжением должны чередоваться с дыхательными и расслабляющими. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части.

***Заключительная часть*** (5 минут). В заключительную часть входят дыхательные и расслабляющие упражнения. Основная задача – приведение всех функциональных систем организма в спокойное состояние, снятие нервного возбуждения, восстановление дыхания и частоты пульса.  
  В эту часть рекомендуется включать упражнения на те группы мышц, которые не были задействованы на уроке, а также на внимание и формирование правильной осанки. Необходимо подвести итоги сделанного, похвалить детей за их успехи. Можно использовать расслабляющие упражнения на все группы мышц под музыкальное сопровождение.

  Учащиеся СМГ освобождены от выполнения практических нормативов. Но к числу обязательных требований по отдельным видам спорта относятся: легкая атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания мяча, прыжки в длину; гимнастика – упражнения строевые, на осанку, ОРУ, акробатические элементы, упражнения на равновесие. В начале учебного года все, занимающиеся в СМГ, проходят этап первичной адаптации. Значительное место отводится ОРУ. Нагрузка регулируется за счет темпа выполнения упражнений, амплитуды движений, использования снарядов и выбора исходного положения.  
  Уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Поэтому основой комплекса являются упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надежной защитой для позвоночника. Они 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 сжимании – выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нем участвовали все отделы грудной клетки, мышцы передней стенки живота и диафрагмы.   
 На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией. На следующих – вводить упражнения с гимнастическими палками, мячами, на шведской стенке и с танцевальными элементами. Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными и рассабляющими упражнениями. Одновременно развиваются выносливость, координация, ловкость, быстрота и гибкость.  
   Средствами для формирования этих качеств являются: циклические виды спорта – ходьба на лыжах; подвижные игры – волейбол, баскетбол. К урокам лыжной подготовки допускаются дети, не отстраненные по состоянию здоровья от занятий зимними видами спорта.  
   С самого начала занятий надо учить ребят правилам самоконтроля.   
    Контроль и оценка стимулируют стремление ребят к совершенствованию, повышают их активность на занятиях. Оценивая достижения детей, следует учитывать их индивидуальные особенности. Кроме баллов за физическую подготовленность, ставится оценка за «освоение знаний и двигательных умений». Контроль за физической подготовленностью нужно проводить два раза в год: в сентябре–октябре и в апреле–мае.

***Примерное распределение  учебного времени  по разделам программы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды программного**  **материала** | **Классы** | |
| ***5 – 6 й*** | ***7 – 9 й*** |
| **I** | Теоретический раздел | **6** | **6** |
| **II** | Практический раздел | **62** | **62** |
| **1** | Гимнастические упражнения | **12** | **12** |
| **2** | Легкоатлетические упражнения | **10** | **10** |
| **3** | Лыжная подготовка | **10** | **10** |
| **4** | Баскетбол | **15** | **15** |
| **5** | Волейбол | **15** | **15** |
| **6** | Развитие двигательных способностей | ***В процессе уроков*** | |
|  | ИТОГО: | **68** | **68** |  |

***Ожидаемые результаты:***

***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***

*5-6 й класс*

***1. Теоретический раздел: основы знаний о физической культуре***

Понятие физической культуры личности и ее связь с культурой общества. Возникновение занятий физическими упражнениями.

Физическая культура в древности.

Первые Олимпийские игры.   
Спортивные сооружения, оборудование, инвентарь.

Правила подготовки мест для занятий физкультурой.

Выбор спортивной одежды, инвентаря и гигиенические требования к ним. Безопасность при выполнении физических упражнений, бытовой и уличный травматизм.

Правила игры в баскетбол.

Правила игры в пионербол.

***2. Практический раздел:   развитие двигательных способностей***

***Гимнастика***

*Строевые упражнения.*

Повороты на месте и в движении.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Размыкание приставными шагами влево, вправо.

*Общеразвивающие упражнения*.

Комплексы упражнений с предметами и без них.

Упражнения для осанки, для укрепления брюшного пресса и мышц спины. Упражнения для развития гибкости и координации движений.

Упражнения на дыхание и расслабление мышц.

*Висы и упоры.*

Висы, подтягивание из виса лежа.

Отжимания.

Упоры присев.

*Упражнения в равновесии.*

Ходьба на носках, приставными шагами, выпадами.

Повороты на носках на 180 градусов.

Приседания.

Равновесие на одной ноге.

Соскок имягкое приземление (перевернутая скамейка).

*Акробатика.*

Кувырок вперед, назад.

«Мост» из положения лежа, стойка на лопатках.

Лазание и перелезание по гимнастической стенке, через препятствие

Акробатическая связка из ранее изученных упражнений.

***Легкая атлетика***

*Бег по прямой.*

Равномерный бег 4 - 6 минут.

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, многоскоки, бег на прямых ногах).

Низкий старт. Высокий старт.

Челночный бег 3х10 м.

Прыжки в длину с места.

Метание малого мяча с места из-за спины через плечо на дальность, в цель.

Толкание набивного мяча (до 1,5 кг) из разных положений.

***Спортивные игры***

*Баскетбол.*

Стойка игрока.

Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановки двумя шагами и прыжком.

Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте.

Ведение мяча правой, левой рукой.

Броски в кольцо.

*Пионербол.*

Упражнения без мяча.

Стойка игрока.

Передвижения и перемещения по площадке.

Расстановка игроков на площадке.

*Упражнения с мячом.*

Передача мяча сверху двумя руками на месте.

Передача мяча в парах на месте и после перемещения.

Ловля мяча отскоком от стены.

***Лыжная подготовка***

*Повороты переступанием.*

Попеременный двухшажный ход.

Одновременный бесшажный ход.

Спуски в основной и высокой стойке.

Подъем «ёлочкой».

Передвижение на лыжах до 1 км.

***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***

*7- 9-е классы*

***1. Теоретический раздел: основы знаний о физической культуре***

Двигательный режим как условие развития физической культуры личности. Роль упражнений в формировании осанки и скелетной мускулатуры. Чередование нагрузок и отдыха: контроль и самоконтроль за физической нагрузкой.   
Деление упражнений в зависимости от целей развития способностей: на выносливость, на координацию движений, на быстроту реакции, на ловкость, на гибкость и скоростно-силовые. Правильное питание.   
Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями, на соревнованиях и в спортивных играх.

Правила игры в баскетбол.

Правила игры в волейбол.

Основы судейства.

***2. Практический раздел: развитие двигательных способностей***

***Гимнастика***

*Строевые упражнения.*

Перестроение из одной шеренги в две, три.

Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.

Изменение скорости движения по командам «шире шаг!», «короче шаг!». Соблюдение дистанции.

Ходьба с остановками для выполнения упражнений.

*Общеразвивающие упражнения.*

Комплексы упражнений с предметами и без них.

Упражнения для формирования осанки, для предупреждения и исправления плоскостопия.

Упражнения в различных исходных положениях – сидя, лежа, стоя. Специальные упражнения в зависимости от заболевания.

Упражнения в парах.

*Висы и упоры.*

Висы, подтягивание из виса лежа.

Отжимания.

Упоры присев.

*Упражнения для равновесия.*

Ходьба с грузом на голове по линии, гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы.

Повороты на носках в полуприседе.

Бег с изменением направления по команде учителя.

Упражнения у гимнастической стенки.

*Акробатика.*

Кувырок вперед, стойка на лопатках.

Кувырок назад в с выходом «полушпагат».

Несколько кувырков вперед слитно.

«Мост» из положения лежа. 

*Ходьба.*

 В чередовании с легким бегом, с выполнением упражнений в движении, с изменением направления и скорости движения по сигналу; с преодолением препятствий (скамейки, мячи, гимнастические палки).

***Легкая атлетика***

Медленный бег до 5 минут.

Преодоление полосы препятствий. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину на согнутых ногах.

Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 6 м, на дальность с трех шагов с разбега.

Низкий старт. Высокий старт.

Челночный бег 3х10 м.

***Спортивные игры***

*Баскетбол.*

Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в шаге, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча.

Передача мяча после ведения.   
Учебная игра.

*Волейбол.*

Перемещения приставными шагами вправо, влево.

Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.

Прием мяча снизу двумя руками.

Нижняя прямая подача с расстояния 3–4 м через сетку.

Верхняя прямая подача.

***Лыжная подготовка***

Одновременный одношажный, двухшажный ход*.*

Подъемна небольшую возвышенность скользящим шагом.

Поворот на месте переступанием.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах до 1,5 км.

***ПРИЛОЖЕНИЯ***

*Приложение 1*

***Примерный комплекс упражнений для учащихся с нарушением осанки***

Осанкой называется непринужденная привычная поза человека в вертикальном положении. При правильной осанке он без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи развернуты и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут, тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.   
К дефектам осанки относятся сутулость, круглая, плоская и кругловогнутая спина. При нарушениях осанки надплечья и нижние углы лопаток расположены на разных уровнях. Один из треугольников талии сглажен.   
При сутулости – слегка западающая спина, некоторое усиление грудного кифоза.  
При круглой спине – плечи свисают вперед, грудь сужена, живот слегка выпячен.   
При кругловогнутой – равномерный грудопоясничный кифоз переходит в нижнепоясничный лордоз, туловище слегка отброшено назад.  
Большое влияние на воспитание осанки оказывает развитие мышечно-суставного чувства. С приобретением этого качества ребенок легче определяет разницу между правильным и неправильным положением тела в пространстве.

***Упражнения, помогающие выработать мышечно-суставное чувство***

*Упражнения в вертикальной плоскости*

Дети, приняв под контролем учителя правильное положение у вертикальной плоскости, отходят от нее и, сохраняя осанку, возвращаются, прикасаясь прежними точками – лопатками, ягодицами, пятками.   
Приседания, скользя спиной по вертикальной плоскости, при этом чем большая поверхность тела соприкасается с плоскостью, тем совершеннее развивается мышечное чувство.   
Принятие правильной осанки перед зеркалом.

Зрительный контроль помогает уменьшить асимметрию частей тела, привести отклоненный корпус к средней линии и установить параллельность линий надплечий. 

***Комплекс корригирующей гимнастики при сколиозах 1–3-й степени неуравновешенной формы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. Лежа на спине.  Руки под головой | Отдых | 2 мин. | Лежать прямо,  расслабленно |
| 2. Лежа на спине,  руки вверху  чуть шире плеч | Продолжительные потягивания  руками вверх  в чередовании с кратковременными  расслаблениями | 6–8 раз | Во время потягивания стопы разгибать (на себя).  Дыхание произвольное, не задерживать |
| 3. Лежа на спине, руки вдоль туловища чуть шире плеч ладонями вперед | 1 – кисти к плечам, пальцы сжать в кулак,  поднять левую ногу вперед, согнутую  в коленном и тазобедренном суставах.  2 – и.п. 3–4 – то же с правой ногой | 6–8 раз | В и.п. – вдох, на счет 1–2 – выдох, дыхание неглубокое, обычное |
| 4. То же | 1 – поднять левую прямую ногу под углом  45 градусов над полом, руки вперед.  2 – и.п. 3–4 – то же с правой ногой | 6–8 раз | В и.п. – вдох.  На счет 1–2 – выдох |
| 5. Лежа на спине, руки на поясе | 1–2 – скользя по полу, развести ноги врозь  шире плеч. 3–4 – скользя по полу соединить ноги | 6–8 раз | Дыхание произвольное |
| 6. Лежа на спине, руки под головой | 1 – поднять левую прямую ногу под углом  45 градусов над полом.  2 – поднять правую ногу,  согнутую под углом 90 градусов  в коленном и тазобедренном суставах.  3–4 – и.п. 5–8 – то же начиная с правой ноги | 6–8 раз | Строго соблюдать симметричность.  Вдох в и.п. и на счет  1–2–3–4 – выдох.  Согнутую ногу выпрямлять, скользя по полу |
| 7. Лежа на спине, руки вдоль туловища | Поднимая руки вверх, потянуть их и сделать глубокий вдох. Медленно опуская руки, сделать медленный выдох | 6–8 раз | Вдох через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой |
| 8. Лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 градусов в коленных суставах | 1 – выпрямить левую ногу под углом  45–50 градусов над полом. 2– выпрямить  правую ногу под углом 45–50 градусов  над полом. 3 – поставить левую ногу в и.п.  4 – поставить правую ногу в и.п.  5–8 – то же начиная с правой ноги | 6–8 раз | Дыхание произвольное, не задерживать |
| 9. Лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 градусов в коленных суставах. Руки на животе | Диафрагмальное дыхание | 3–4 раза | Вдох глубокий через нос, выдох через рот,  сложив губы   трубочкой.  Темп индивидуальный |

*Приложение 2*

***Примерные комплексы упражнений для детей с заболеваниями органов дыхания***

Данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.  
Обучение правильному дыханию – важная и сложная задача. Этим следует заниматься как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки делать вдох. При сжимании – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Выполнять упражнения надо во время приседаний, поворотов, наклонов туловища и ходьбы.

*Комплекс 1*

*Дыхательные упражнения для учащихся 5–6-х классов*

1. На счет 1–4 – медленный глубокий вдох; 5–8 – медленный полный выдох.  
2. На счет 1– 3 – медленный глубокий вдох; 4 – быстрый выдох ртом.  
3. На счет 1 – быстрый вдох ртом; 2– 6 – медленный полный выдох. Повторить 4 раза.  
4. На счет 1 – вдох небольшой порцией; 2 – пауза на выдохе; 3 – вдох небольшой порцией; 4 – пауза; 5 – вдох небольшой порцией; 6 – пауза; 7–8 полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Начинать следует с 1–2 пауз, постепенно доводя до 5–6. Повторить 2 раза.   
5. На счет 1–2 – полный глубокий вдох; 3 – пауза; 4 – выдох небольшой порцией; 5 – пауза на выдохе; 6 – выдох небольшой порцией; 7 – пауза на выдохе; 8 – полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Повторить 2 раза.   
6. На счет 1–2 – полный вдох; 3–6 – задержка дыхания; 7–8 – полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Повторить 2 раза.

*Комплекс 2*

*Учащимся с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхани.*

1. Ходить на месте с постепенным увеличением темпа, размашисто работая руками в течение минуты.  
2. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – руки вверх – вдох носом. 3–4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8–10 раз.  
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1–3 – руки назад. 4 – и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз.  
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – отвести плечи назад – глубокий вдох носом. 3–4 – плечи вперед – выдох ртом. Повторить 5–6 раз.  
5. И.п. – о.с., руки на поясе. 1– подняться на носки – вдох. 2 – присед – выдох. 3 – встать вдох. 4 – и.п. – выдох.  
6. И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой, руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3 – мах правой ногой, руки в стороны – вдох. 4 – и.п. – выдох.  
7. И.п. – о.с., руки вверх. 1 – наклон, руки назад. 2 – и.п. 3–4 – то же. Дыхание произвольное.  
8. Ходить на месте с постепенным увеличением темпа, размашисто работая руками в течение минуты.  
9. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – руки вверх – вдох носом. 3–4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8–10 раз.

Дыхание не задерживать.

*Приложение 3*

***Примерный комплекс упражнений для школьников с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени***

1. И.п. – о.с., руки перед грудью. 1 – руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3–4 – то же.  
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.  
3. И.п. – то же. Повороты в стороны с отведением рук в стороны поворотов.   
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.  
5. И.п. – то же. Пружинистые приседания.  
6. И.п.– стойка ноги врозь. 1–3 – наклон вперед, руками достать до пола. 4 – и.п.   
7. И.п. – сидя, ноги врозь. 1–3 – наклон вперед, руками достать носки. 4 – и.п.  
8. И.п. – лежа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.  
9. И.п. – лежа на спине. 1– левую ногу, сгибая в колене, прижать к груди. 2 – и.п. 3–4 – то же правой.  
10. И.п. – лежа на спине. Приподнимание таза.  
11. И.п. – лежа на боку. 1 – левую ногу, сгибая в колене, прижать к груди. 2 – и.п. 3–4 – то же правой. Помогать руками.  
12. И.п. – упор, стоя на коленях. 1 – мах левой ногой назад. 2 – и.п. 3–4 – то же правой.  
13. И.п. – упор, стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе. Повторить 5–6 раз.  
14. И.п. – о.с., руки перед грудью. 1 – руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3–4 – то же.

***Литература***

1.*Булич Э.Г.*Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М., 1996.  
2. *Велитченко В.К.* Физкультура для ослабленных детей. – 1989.  
3. *Касаткина В.Н., Шеплягина Л.А.*Здоровье: Учебно-методическое пособие. – М., 2007.  
4. *Новиков В.С., Дмуховский Р.А.*Факультет здоровья. – 1987.  
5. *Филиппова Т.В.* Методические репомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми школьного возраста при нарушениях осанки и сколиозе. – 1994.  
6. *Шагиахметова Р.К.*Организация и проведение занятий с учащимися с сердечно-сосудистой патологией. – 1977.

7.*Воронкова В.В.*Программы специальных (коррекционных) ОУ 5 – 9 вида. – 2000.

8. *Лях В.И.* Программа по физической культуре. – 2011.