

**Рекомендации к планированию уроков физической культуры
в специальных медицинских группах с детьми разного возраста**

1–2-е классы

Основы знаний	Двигательный режим ученика специальной медицинской группы. Значение утренней гимнастики. Одежда ученика во время занятий физической культурой. Гигиенические процедуры после занятий физическими упражнениями (смена спортивной одежды, водные процедуры). Правильная осанка, дыхание во время занятий физическими упражнениями.
ОФП	1. Дыхательная гимнастика (грудной, брюшной тип дыхания; смешанный тип дыхания в положениях лежа и стоя; дыхание во время выполнения различных движений). 2. Упражнения на развитие подвижности в суставах (общеразвивающие упражнения; развитие быстроты и выносливости; чередование с ходьбой: 15 сек. бега + 1 мин. ходьбы). 3. Развитие ловкости и координации движений (упражнения с большими и малыми мячами).
Специальная физическая подготовка	1. Гимнастика (построения и перестроения; упражнения на расслабление; упражнения на формирование осанки); танцевальные упражнения; лазание, перелезание, подлезание, переползание; упражнения на удержание равновесия. 2. Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки, метание). 3. Подвижные игры: «Класс, смирно!», «Быстро по местам!», «Мяч соседу», «Метко в цель». 4. Лыжная подготовка.

3-й класс

Основы знаний	Режим дня. Основы закаливания.
ОФП	1. Дыхательная гимнастика. 2. Развитие подвижности в суставах. 3. Развитие ловкости и координации движений.
Специальная физическая подготовка	1. Гимнастика (построения и перестроения; упражнения на расслабление; упражнения с гимнастическими палками; упражнения на формирование осанки; танцевальные упражнения; лазание, перелезание; упражнения на удержание равновесия). 2. Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки, метание мяча). 3. Подвижные игры, эстафеты с предметами и без предметов. 4. Лыжная подготовка.

4-й класс

Основы знаний	Режим дня. Гигиена тела, правила приема водных процедур.
ОФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательные упражнения (грудной тип дыхания; брюшной тип дыхания в положениях стоя, лежа, в движении). 2. Развитие быстроты движений, общей выносливости (бег в сочетании с ходьбой, встречные эстафеты на дистанции 10–15 м). 3. Развитие силы и подвижности суставов (общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление мышц). 4. Развитие ловкости и координации движений (упражнения с мячами).
Специальные физические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика (строевые упражнения, упражнения на формирование осанки, упражнения с гимнастическими палками). 2. Легкая атлетика (бег, ходьба, прыжки в высоту, метание малого мяча). 3. Спортивные и подвижные игры.
Требования к учащимся начальной школы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знать гигиенические требования к занятиям физической культурой. 2. Знать и уметь выполнять все команды на построение и перестроение. 3. Уметь выполнять основные движения руками, ногами, туловищем, головой в сочетании с правильным дыханием. 4. Уметь бросать и ловить мяч. 5. Уметь лазать по гимнастической скамье. 6. Уметь стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки. 7. Уметь ходить под счет, бежать в медленном темпе в течение 1 мин. 8. Уметь играть, соблюдая правила. 9. Уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом (без палок, с палками). 10. Уметь подниматься по небольшим склонам, спускаться с них.

5-й класс

Основы знаний	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие школьников, отнесенных к СМГ. Режим питания.
ОФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика. 2. Развитие подвижности в суставах (тренировка органов равновесия, общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление мышц, общеразвивающие упражнения с предметами, танцевальные упражнения). 3. Развитие ловкости и координации движений (упражнения с большими мячами - фитболами). 4. Развитие быстроты движений, выносливости, гибкости (бег в сочетании с ходьбой, метание мяча, подвижные игры). 5. Развитие точности движений, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами – 1 кг, подвижные игры).
Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика (строевые упражнения: размыкание, перестроение из шеренги; полоса препятствий; упражнения на гимнастической стенке, скамейке; танцевальные упражнения; упражнения на удержание

	<p>равновесия).</p> <p>2. Легкая атлетика (прыжки в длину с 3–5 шагов, прыжки в высоту, метание).</p> <p>3. Спортивные и подвижные игры.</p> <p>4. Лыжная подготовка.</p>
Требования к учащимся	<p>1. Выполнять строевые упражнения.</p> <p>2. Уметь сохранять правильную осанку при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>3. Уметь выполнять упражнения на удержание равновесия.</p> <p>4. Уметь метать малый мяч.</p> <p>5. Уметь прыгать в длину.</p> <p>6. Уметь прыгать в высоту</p>

6-й класс

Основы знаний	Гигиена физических упражнений. Гигиена сна и питания. Закаливание.
ОФП	<p>1. Дыхательная гимнастика.</p> <p>2. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки, прыжки через скакалку, метание в цель и на дальность).</p> <p>3. Развитие выносливости (бег в сочетании с ходьбой на длинной дистанции, полоса препятствий).</p> <p>4. Развитие ловкости и координации движений (челночный бег, бег, метание, жонглирование мячом).</p> <p>5. Развитие подвижности в суставах (общеразвивающие упражнения).</p>
Специальная физическая подготовка	<p>1. Гимнастика (строевые упражнения, упражнения на расслабление мышц, упражнения с набивными мячами весом 1 кг, упражнения с гимнастической палкой, танцевальные упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в висах, упорах).</p> <p>2. Легкая атлетика (бег в сочетании с ходьбой: 15–20 сек. бега + 30 сек. ходьбы; опорные прыжки; прыжки в длину, высоту; метание малого мяча).</p> <p>3. Подвижные игры, эстафеты.</p>
Требования к учащимся	<p>1. Уметь правильно использовать естественные факторы природы.</p> <p>2. Уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.</p> <p>3. Уметь выполнять упражнения на удержание равновесия.</p> <p>4. Уметь прыгать в длину с трех шагов.</p> <p>5. Уметь метать мяч.</p> <p>6. Уметь выполнять повороты на месте.</p>

7-й класс

Основы знаний	Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение. Правила самоконтроля.
ОФП	<p>1. Упражнения на развитие подвижности в суставах (общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц).</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Упражнения на развитие выносливости, быстроты. 3. Развитие скоростно-силовых качеств (упражнения с набивным мячом весом 1 кг). 4. Гимнастика (упражнения с гимнастической палкой, упражнения с резиновым мячом). 5. Танцевальные упражнения, упражнения в висах, упорах. 6. Легкая атлетика (бег, ходьба, прыжки). 7. Спортивные и подвижные игры.
Требования к учащимся	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь вести дневник самоконтроля. 2. Уметь составлять и выполнять индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики. 3. Уметь выполнять упражнения в равновесии. 4. Уметь прыгать в длину с трех шагов. 5. Уметь попадать в цель.

8-й класс

Основы знаний	Значение регулярных занятий физической культурой и рационального двигательного режима для укрепления здоровья. Влияние занятий лечебной гимнастикой на организм человека. Правила составления комплекса утренней гимнастики.
ОФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на развитие подвижности в суставах, силы (общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, с мячом, на гимнастической стенке, со скамейкой; подвижные игры, эстафеты; упражнения на удержание равновесия). 2. Упражнения на развитие быстроты и точности движений (ловля мяча, броски, игры с мячом).
Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика (строевые упражнения в движении, упражнения с мячом, упражнения у гимнастической стенки, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения в равновесии, танцевальные шаги, полоса препятствий). 2. Легкая атлетика (бег с изменением скорости и направления движений по сигналам, прыжки в длину, высоту).
Требования к учащимся	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь составлять и выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики. 2. Уметь выполнить строевые упражнения. 3. Уметь прыгать в длину с 5–7 шагов. 4. Уметь прыгать в высоту. 5. Уметь метать мяч по движущейся цели. 6. Уметь ловить и передавать мяч. 7. Знать правила одной из спортивных игр.

9–11-е классы

Основы знаний	Двигательный режим школьников. Оказание доврачебной помощи. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Правила самоконтроля.
---------------	--

ОФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на развитие подвижности в суставах, силы, быстроты, выносливости. 2. Строевые упражнения, перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три. 3. Общеразвивающие упражнения (без предметов, упражнения с набивными мячами весом 1–2 кг; упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, с гимнастической палкой, скакалкой; танцевальные упражнения; дыхательные упражнения; упражнения на расслабление мышц)
Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика (упражнения на равновесие, висы и упоры). 2. Легкая атлетика (ходьба с ускорением в сочетании с медленным бегом на дистанции 300 м, 400 м, 500 м). Медленный бег в сочетании с ходьбой (30 сек. бега + 150 м ходьбы). Метание мяча с разбега, толкание набивного мяча. 3. Спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.
Требования к учащимся	<p>Уметь выполнять гимнастические упражнения без снарядов, с различными предметами, комплекс утренней гигиенической гимнастики; метать, владеть основными приемами игры в баскетбол, волейбол; самостоятельно заниматься физическими упражнениями.</p>