

МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ

# Фізична культура

ПРОГРАМА  
ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНИХ  
МЕДИЧНИХ ГРУП  
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ  
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ  
І СТУПЕНЯ

**1-4**  
класи

Рекомендовано  
Міністерством  
освіти і науки  
України

## Пояснювальна записка

### Вступ

Здоров'я — це вершина, яку кожен повинен здолати сам.

Цілі й завдання фізичного виховання учнів витікають з основних положень цільової комплексної програми, затвердженої Указом Президента України «Фізичне виховання — здоров'я нації».

Мета в роботі з учнями, за станом здоров'я віднесених до спеціальних медичних груп:

— добитися індивідуально-стійкого поліпшення самопочуття;

— спланувати і реалізувати шляхи виходу з хвороби тимчасового або довготривалого характеру;

—, використати та поліпшити потенційні можливості учнів для повноцінного входження в доросле життя.

Програма фізичного виховання учнів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи, базується на вимогах нині діючої програми з фізичної культури, впровадженої" наказом Міністерства освіти і науки України (№ 211 від 31.12.1992 р.) з урахуванням Стану здоров'я, стадією та динамікою патогенезу захворювання. Такий підхід передбачає умови, за яких при стійкому покращанню самопочуття послідовно переходити до підготовчої, а згодом, за станом здоров'я, До основної медичної групи. При довготривалих дисфункціях внутрішніх органів це дає змогу учням спеціальної медичної групи знайомитися з основами отримання рухових умінь і формувати відповідні навички для оволодіння професією в майбутньому.

### **Основні завдання, які повинні реалізовуватися в роботі спеціальної медичної групи:**

- 1 Підвищення фізичної й інтелектуальної працездатності.
- 2 Зміцнення здоров'я та корекція фізичного розвитку.
- 3 Знайомство з методами усунення можливих функціональних змін в організмі під впливом довготривалої хвороби (формування постави, загартування, самомасажу, різновидів дихання тощо)
4. Засвоєння основних життєво важливих рухових умінь, передбачених програмою з фізичної культури.
5. Формування знань у сфері особистої гігієни та здорового способу життя.
6. Виховання толерантності й культури поведінки.

### **Особливості організації навчально-виховного процесу**

Лікарняний контроль — невід'ємна частина медичного обслуговування і фізичного виховання учнів. Методичне керівний,; шкільних і підліткових лікарів у питаннях контролю за ста; здоров'я учнів, які займаються фізичною культурою і спортом, виконують регіональні кабінети лікарняного контролю.

Відповідно до положення № 211 від 31 грудня 1992 р. «Про кращання лікарняно-фізкультурної служби» Міністерства охорони здоров'я України проводяться медичні обстеження школярів.

За результатами поглибленого медичного огляду шкільним лікарем на початку кожного навчального року складаються списки медичних груп, які потім узгоджуються з лікарями відповідних профільних спрямувань (ревматологом, ортопедом, хірургом, окулістом, лікарем лікувальної фізичної культури тощо).

У подальшому учні спецмедгрупи підлягають поглибленому о» стеженню один раз у чотири місяці та в кінці навчального року. Під час обстежень за показниками стану здоров'я можливе переведення учнів до підготовчої групи. Списки учнів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, затверджуються директором школи з вказівкою діагнозу захворювання і можливим терміном перебування в ній, також затверджується розклад занять груп і прізвище керівника, який має відповідну фахову підготовку.

Група складається з 10—15 учнів. На тиждень проводиться менше за 2 заняття у позакласний час по 45 хвилин. При несприятливих кліматичних умовах (при температурі до -10 С) тривалі уроку скорочується до 30 хвилин, щоб запобігти переохолодженні.

Формування групи здійснюється по показниках функціональних проб серцево-судинної системи, по впливу хвороби на органі дитини і результатом реакції на фізичні вправи незалежно й діагнозу з урахуванням віку. Можливе і міжшкільне, з декілька шкіл, об'єднання учнів у спецмедгрупу. Ця інформація доводиться: до батьків учнів із метою покращання загального стану здоров'я. Учні спецмедгрупи повинні обов'язково займатися на загальних уроках фізичної культури у відповідному спортивному одязі та взутті. Вони беруть участь у підготовчій і заключних частинах уроків, а при стійкому покращанні стану здоров'я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, струси, психоемоційне перенавантаження (з можливим виключенням елементів змагань, естафет та ін.).

У програмі спецмедгрупи передбачені обмеження виконання фізичних вправ на силу, швидкість, витривалість, виконання елементів акробатики.

Знижені адаптаційно-захисні можливості організму учнів спецмедгрупи потребують тимчасового виключення деяких фізичних вправ по медичних показаннях, але з обов'язковим включенням їх у подальше вивчення при суворому дотриманні дозування. Фізичні вправи прикладного і професійного спрямування не виключаються, а обов'язково проводяться з урахуванням пристосування організму дитини до подібних навантажень. Лазіння по канату дозволяється тільки як підготовча вправа з використанням похилої площини.

Учні повинні бути обізнані з елементами контролю за станом власного здоров'я за показниками пульсу і дихання.

### **Особливості проведення уроку спецмедгрупи**

Підготовча частина. Розпочинається перевіркою показників пульсу і дихання. Потім вивчаються або повторюються різновиди дихання: грудного, черевного та змішаного (повного) та комплекси вправ оздоровчої спрямованості.

Виконання стройових вправ чергується з дихальними вправами, які поступово поєднуються із загальнорозвивальними. Вправи виконуються в повільному темпі в дозуванні до 10—12 разів. Використовуються вправи ритмопластики, танцювальних рухів, вправи на поставу і розслаблення. Необхідно використовувати метод варіативних (змінюючих) навантажень. При необхідності вибірково перевіряється виконання домашнього завдання.

II. Основна частина. Повторюються раніше вивчені рухи й учні знайомляться з більш складними фізичними вправами, передбаченими програмою. Навантаження обов'язково чергується з вправами на дихання та розслаблення.

III. Заключна частина. Вправи на розслаблення проводяться повільному темпі. Необхідно добитися відносного відновлення роботи серцево-судинної і дихальної систем.

Перевіряється пульсовий Показник. Після загального підсумку уроку задається домашнє зарання з його показом і дозуванням. Теоретичні знання повідомляються учням на кожному згідно з навчальним матеріалом, а також відповідно до вимог техніки безпеки під час проведення заняття.

### **Орієнтовно-структурна організація занять учнів спецмедгрупи**

1. Практичне виконання методик по корегуванню захворювань (виконання комплексів оздоровчої спрямованості) — до 13 хв
2. Комплекси дихальних вправ — до 10 хв.
3. Навчальний матеріал за темою уроку — 15 хв.
4. Вправи для зняття психологічних і фізичних навантажень 7 хв.

Фізичне виховання учнів спецмедгрупи включає

1. Обов'язкове навчання з обмеженими навантаженнями на уроках фізичної культури.
2. Навчання за окремою програмою в спеціальній групі.
3. Зважений і узгоджений з лікарем, учителем і батьками режим дня.
4. Участь у заходах фізкультурно-оздоровчої спрямованої в режимі школи (фізкультхвилини на уроках, участь у рухливих перервах, участь у позакласній роботі з фізичної культури (свята, екскурсії) за винятком участі в спортивних змаганнях.

5. Використовування природних та оздоровчих факторів (загартування, катання на ковзанах, лижах, плавання (без переохолодження)).

6. Володіння елементами самоконтролю за самопочуттям по пульсу, диханню та суб'єктивним під час самостійних занять і ведення щоденників самопочуття.

### **Адміністрації навчального закладу потрібно чітко планувати**

1) Форми роз'яснювальної роботи з батьками й учнями для усунення морально-психологічного бар'єру, який є одним із найвпливовіших факторів зниження потенційних можливостей учнів цієї категорії.

2) Покращання матеріального забезпечення роботи груп.

3) Прийоми дійового впливу педагогічних колективів на поліпшення фізичного розвитку і стану здоров'я учнів.

### **Критерії оцінювання досягнень учнів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи**

Оцінки виставляються за:

1. Теоретичні знання:

- загальної спрямованості відповідно до вимог навчальних програм;

- лікувально-оздоровчої спрямованості.

2. Практичні навички прийомів самоконтролю.

3. Техніку виконання загально навчального матеріалу (за сприятливих для учнів умов у відповідності до лікарняних показань).

рівні навчальних досягнень вказані в програмовому матеріалі.

I рівень — початковий (учень має загальні уявлення про значення лікувально-оздоровчих заходів і комплексів)

II рівень — середній (учень виконує дві вимоги)

III рівень — достатній (учень виконує три вимоги і володіє навичками самостійних занять)

IV рівень — високий (учень виконує три вимоги і творчо володіє навичками самостійних і колективних занять). У межах рівня виставляється вищий бал.

Учні спеціальної медичної групи оцінюються за знання теоретичного компонента, виконання домашніх вправ, техніку виконання вправ з кожного розділу програми протягом навчального року (учні першого класу не оцінюються).

Оцінки виставляються в журнал спецмедгрупи і переносяться до класного журналу як оцінки за тематичні атестації, семестри і річна.

### **I ступінь**

#### **Умовна сітка розподілу навчальних годин за темами для учнів 1—4 класів**

№ п/п	Програмний навчальний матеріал	Клас			
		1	2	3	4
1	Знання теоретичного компонента спецмедгрупи	На всіх заняттях			
2	Легка атлетика	18	18	18	18
3	Гімнастика	20	16	16	16
4	Елементи спортивних ігор (баскетбол, гандбол, волейбол, обмежено футбол, інші на вибір)	10	14	11	12
5	Лижна (ковзанярська) підготовка, розваги	4	4	5	5
6	Рухливі та народні ігри	10	10	10	9
7	Плавання	8	8	10	10

№ п/п	Програмний навчальний матеріал	Клас			
		1	2	3	4

8	Практичне виконання методик по корегуванню основного захворювання. Комплекси вправ оздоровчої спрямованості Дихальні вправи Лікувально-корегуючі вправи (зняття психологічних і психічних навантажень)	На кожному занятті до 12—15 хвилин На кожному занятті до 10 хвилин На кожному занятті до 5 хвилин
	Разом	70 70 70 70

*Примітка.*

1. Плавання, при дотриманні температурного режиму та лікарняних показань, додається за рахунок годин іншого програмно^ матеріалу. При відсутності умов години віддаються на інші теми. |
2. Сітка розподілу навчальних годин може змінюватися відповідно до умов матеріально-технічного забезпечення, лікарські показань, відповідності фахової підготовки керівника спецмедгрупи при дотриманні сприятливих реабілітаційних умов для учні"

## 1 КЛАС

Кількість годин на рік — 70.

Кількість годин на тиждень — 2.

Зміст навчального матеріалу з врахуванням показань стану здоров'я учнів	Державні вимоги до підготовки учнів спеціальної медичної групи
1. Теоретичні знання: — Знання правил техніки безпеки під час занять у спортивному залі, на майданчику, під час занять на лижах та плавання. — Значення занять у спецмедгрупі для поліпшення стану здоров'я. — Загальні відомості про шкідливі звички та їх згубний вплив на організм людини. Режим дня учнів як складова підтримки високого рівня здоров'я і навчання.	Учні повинні володіти повною мірою теоретичним компонентом

<p>2. Гімнастика — 20 годин</p> <p>Організуючі вправи:</p> <p>— Шиккування в одну шеренгу, у колону по одному, коло.</p> <p>— Виконання команд «Праворуч!», «Ліворуч!», «На місці кроком руш!», «Кроком руш!», Група — стій!».</p> <p>— Рівняння в шерензі й колоні. Виконання Команд «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!».</p> <p>— Змикання і розмикання приставним кроком. Вправи без предметів:</p> <p>— • Основна стійка, Вузька та широка стійка ноги нарізно. ~ Положення рук: уперед, у сторони, на пояс, за голову, перед грудьми, до плечей. ~ Рухи руками в основних напрямках. —' Нахили і повороти тулуба. ~ Піднімання на носках, переكاتи з п'яток на носки. ~ Рухи головою. Вправи в напівприсіді, у присіді. Вправи у вихідному положенні лежачи на животі й на спині. Виконання вправ, вивчених на уроках і на заняттях спецмедгрупи</p> <p>Дихальні вправи:</p> <p>Вдих через ніс — видихання через рот</p> <p>Вдих і видих через ніс</p> <p>Грудний та черевний тип дихання (у положенні стоячи, руки на поясі) Змішаний тип дихання в положенні стоячи та лежачи Дихання при рухах руками в сторони, вгору, вперед, назад Дихання при напівприсідах і повних присіданнях Дихання під час ходьби (кількість кроків 3—4; 4—4; 2—2; 2—3; видих подовжений, ніж вдих)</p> <p>Вправи на розслаблення:</p> <p>а) у положенні лежачи; б) положенні сидячи. Вправи з малим м'ячем Підкидання та ловіння м'яча.: Удари і ловіння м'яча після відскоку від підлоги, стіни з використанням додаткових рухів: хлопків, присідання, вставання та інше. Перекидання м'яча один одному на відстані 3—4 м. Вправи для формування постави та профілактики плоскостопості. (Додатки № 2—3) Лазіння та акробатика: упор стоячи на колінах та лазіння по гімнастичній маті, лаві; упор присівши, упор лежачи; групування, переكات у групуванні вправо та вліво;</p> <p>- лазіння по гімнастичній стінці різнойменним хватом;</p> <p>- стійка на лопатках зігнувши ноги, рівновага (гімнастична лава):</p> <p>- ходьба по лаві з підніманням стегна, приставним кроком вправо і вліво;</p> <p>— стійки з різними рухами руками;</p> <p>— перенесення легких предметів;</p> <p>— з напівприсіду — зіскок вигнувшись. Танцювальні вправи:</p>	<p>Вимоги до учнів:</p> <p>1. Знати й уміти виконали комплекс вправ ранкової гімнастики, вивчених на уроках.</p> <p>2. Уміти рахувати частоту пульсу і дихання за 1 хв. (Додаток № 6)</p> <p>Виконати 3—4 вправи на формування постави. (Додаток № 10)</p> <p>Учні повинні уміти приводити у відносно спокійний стан серцево-судинну та дихальну.</p> <p>Учні повинні мати уяву про техніку виконання вправ у рівновазі та акробатиці</p> <p>Вміти технічно вірно метати малий м'яч з місця та із-за голови</p> <p>Учні повинні вміти переміщатися на ковзанах або лижах під наглядом батьків</p>
---	---

<p>На підлозі, а згодом з ускладненням виконання (по розмітці 4—5 см) галоп, приставні кроки, елементи українських народних танців.</p> <p><b>3. Легка атлетика — 18 годин</b> Вимоги до учнів: 1. Вміти метати малий м'яч із місця в горизонтальну і вертикальну ціль. 2. Вміти узгоджувати ходьбу з диханням. Вміти виконувати м'яке приземлення в стрибках.</p> <p><b>4. Переміщення на лижах — 4 години</b> — Бесіда на тему «Одяг та взуття для самостійних занять на лижах, ковзанах». — Техніка безпеки під час самостійного катання на лижах, ковзанах. Практичне ознайомлення з кріпленням лиж та переміщенням один за одним по лижні. ~~ Практичні поради для оволодіння технікою пересування на ковзанах та лижах під наглядом батьків.</p> <p><b>5. Плавання — 8 годин</b> ~- Імітація рухів плавця; рухи руками і ногами. ~~ Підготовчі плавальні вправи: пересування по басейну, «поплавок», «медуза», «торпеда».</p> <p><b>6- Елементи спортивних ігор —10 годин</b> Сстійка гравця в різних іграх: зупинки, пересування гравців зі зміною напрямку руху.  — Поняття про передачу. — Ловіння і передача м'яча, кидки, удари, подачі, зупинки м'яча. — Позиції для нападу і захисту. Футбол: передачі м'яча внутрішнього стороною стопи, зупинка м'яча підошвою, удари по воротах.</p> <p>7. Рухливі та народні ігри, естафети — <b>10 годин</b> «Вправи з великим м'ячем», «Вправи з малим м'ячем», «Кіт і мишка», «Виклик номерів», «День і ніч», «Ворони», «Влучно в ціль», «Найпростіші ігри — естафети».</p> <p>8. Практичне виконання методик по корегуванню патогенезу захворювання. Комплекси вправ оздоровчої спрямованості. Дихальні вправи. Лікувально-корегуючі вправи (зняття психологічних і психічних навантажень).</p> <p>9. Орієнтовні домашні завдання з індивідуальним дозуванням Виконувати стройові (організуючі) вправи. Виконувати дихальні вправи, індивідуальні завдання. (Додаток № 10) Виконувати комплекси вправ ранкової гімнастики. Виконувати спеціальні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості (індивідуальні</p>	<p>Знати та уміти виконати підготовчі плавальні вправи</p> <p>Учні повинні мати уявлення про перебіг і спортивних ігор, з якими ознайомилися на заняттях</p> <p>Вимоги до учнів: Вивчити правила трьох рухливих ігор та навчитися грати. Під час ігри з бігом і стрибками обмежується до 5 хв. Емоційний фон не повніші бути занадто високим</p> <p>Покращити самопочуття учнів, підвищити рівень працездатності, домагатися зниження захворюваності й по можливості перейти в підготовчу медичну групу</p>
---	---

<p>завдання]</p> <p>(Додатки № 3, 8)</p> <p>Ходьба з вірною поставою.</p> <p>Стрибки на місці з м'яким приземленням.</p> <p>Метання малого м'яча з місця відповідно до програмних вимог</p> <p>Виконувати вправи в рівновазі (на вузькій смузі по підлозі).</p> <p>Катання на лижах з батьками (до 30—40 хв.).</p>	
--	--

## 2 КЛАС

Кількість годин на рік — 70

Кількість годин на тиждень — 2

<p>Зміст навчального матеріалу з врахуванням показань стану здоров'я учнів</p>	<p>Державні вимоги до підготовки учнів спеціальної медичної групи</p>
<p><b>1. Теоретичні знання:</b></p> <p>1. Правила з техніки безпеки на заняттях фізичними вправами в школі і в позакласний час.</p> <p>2. Руховий режим учня 2 класу.</p> <p>3. Формування правильної постави і дихання.</p> <p>4. Загальні гігієнічні правила до і після виконання фізичних вправ у школі й удома.</p>	<p>Учні повинні володіти повною мірою теоретичним компонентом і знати основні причини порушення постави</p>
<p><b>2. Гімнастика — 16 годин</b></p> <p>Організовуючі вправи:</p> <p>1. Ходьба на місці, зупинка.</p> <p>2. Ходьба з уповільненням та прискоренням (до 10° —150 м).</p> <p>3. Виконання команд «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись».</p> <p>4. Перешиккування з однієї шеренги у дві й навпаки.</p> <p>5- Розрахунок у строю. «По порядку, перший — другий».</p> <p>6. Розмикання і змикання приставним кроком.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи: Згоджувати рухи з диханням.</p> <p>Виконувати комплекси вправ без предметів</p>	<p>Вимоги до учнів:</p> <p>1. Уміти виконати лікарняно-оздоровчі комплекси вправ та комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, вивчені на уроках.</p> <p>2. Уміти підрахувати частоту пульсу і дихання за 1 хв. (Додаток № 6).</p> <p>3. Уміти виконати комплекс дихальних вправ. (Додаток №11).</p> <p>4. Уміти виконувати стройові та порядкові команди, вивчені на заняттях.</p>



(сидячи, лежачи). 2- Комплекси вправ із предметами (малі та великі м'ячі, скакалки, гімнастичні палиці тощо).

Дихальні вправи: (Додаток Мі 10)

Грудне дихання (у положенні стоячи, сидячи, лежачи).

Черевний (діафрагмовий) тип дихання в положенні стоячи.

3. Змішаний тип дихання (повний) у положенні стоячи, сидячи, лежачи.

4. Дихання при різних рухах руками (в сторони, вгору, за голову та інше).

5. Дихання в напівприсідах, у присідах, випадах та поворотах тулуба.

6. Дихання при нахилах тулуба вперед, назад, у сторону.

7. Дихання під час ходьби в різних варіантах (2 кроки — вдих — 2 кроки — видих, 3 : 3; 4 : 4; 5 : 5. Те ж з більш подовженим видихом — 2 : 3; 3 : 4; 4 : 5).

8. Дихання при переході з бігу на ходьбу. Ходьба:

— з подоланням перешкод до 30 см;

— прискоренням, із випадами;

— утриманням правильної постави. Біг:

зі зміною напрямку, м'який біг на носках з утриманням правильної постави. Стрибки: Навперемінно з ходьбою:

— з поворотом у різні сторони на 90°;

— зі скакалкою на місці 2—3 р. х 15—20 р.;

— стрибки в довжину з місця на гімнастичну мату.

Акробатичні вправи:

— Перекиди вперед і назад (із суворим дотриманням правил страхування).

— «Міст» із положення лежачи (з допомогою).

— Стійка на лопатках зігнувши ноги.

— Перекати в сторони в групуванні. Рівновага (гімнастична лава):

— ходьба з переступанням набивних м'ячів;

— ходьба приставним кроком;

— поворот у напівприсіді;

— різновиди рівноваги з дотриманням постави та використання елементів ритмопластики.

Лазіння та перелізання:

— в упорі на колінах по нахиленій гімнастичній лаві під кутом до 20° з переходом на гімнастичну стінку;

-^"лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз

різномірним хватом;

— лазіння по-пластунськи під обмежувач заввишки 30—35 см (резинка, гімнастична скакалка тощо);

— перелізання через колоду, коня. Виси та упори:

— Вис стоячи на низькій перекладині.

— Згинання і розгинання рук у висі стоячи..

— Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (3—5 р.— хлопці, 2—4 р.— дівчата).

Танцювальні вправи:

— Ходьба в темпі музики або пісні.

Учні повинні

розуміти значення

вправ для поліпшення

стану здоров'я

та уміти виконати

змішаний тип дихання

(повний)

Уміти технічно вірі

виконати акробати ні

вправи та вправи в

рівновазі.

- Позиції ніг.
- Перемінний крок.
- Вальсовий крок.
- Елементи народних танців (на вибір). Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості (Додатки № 3, 8).

### 3. Легка атлетика — 18 годин

Ходьба:

- Ходьба з високим підніманням стегна.
- Ходьба на носках у «коридорі» завширшки 20 см.

Ознайомлення з елементами техніки спортивної ходьби.

Біг:

- Біг у повільному темпі (15—20 с).
- Біг у поєднанні з ходьбою (15 с біг, потім 1 хв. ходьби — дівчата; 20 с біг, потім 1 хв. ходьби — хлопці).
- Спеціальні бігові вправи (з високим підніманням стегна, закиданням гомілки, прискоренням до 10—15 м).
- Біг до 300 м із чергуванням з ходьбою. ~- Біг із високого старту на 30 м (у кінці навчального року). Метання: ~- малого м'яча з місця в горизонтальну ціль 2 x 2 м з відстані 8 метрів; — малого м'яча з місця у вертикальну ціль 1 x 1 м з відстані 3 м, 5 м, 8 м; — малого м'яча на дальність. Стрибки: — у довжину з місця на гімнастичну мату або у стрибкову яму (звертати увагу на техніку виконання); — у довжину з малого розбігу з приземленням на дві ноги (2—3 стрибки за урок).

### 3. Елементи спортивних ігор — 14 годин

Футбол

- Удар по м'ячу внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу.
- Зупинка м'яча подошвою та внутрішньою стороною ступні.
- Ведення м'яча носком та середньою частиною підйому.
- Навчальна гра (до 10 хв). Баскетбол
- Передачі й ловіння м'яча двома руками від грудей на місці, з кроком.
- Ведення м'яча на місці, кроком і бігом (правою та лівою рукою).
- Естафети з м'ячем (до 5 хв.).
- Кидки в кошик двома руками (волейбольний або футбольний м'яч).

### 4. Лижна або ковзанярська підготовка — 4 години

*Практична підготовка з лиж:*

- Переміщення з лижами під рукою або на плечі.
- Повороти на місці навколо носків лиж.
- Переміщення ковзним і ступаючим кроком із палками.
- Ознайомлення з технікою попереминого двокрокового ходу.
- Пересування на лижах у повільному темпі до 500 м.

*Практична підготовка на ковзанах:*

- Стійка на ковзанах.
- „ Сковзання на одній нозі.

Вимоги до учнів:

1. Вміти стрибати в довжину з місця.
  2. Вміти метати м'яч у ціль 1 x 1 м з відстані 4—6 м.
- Знати техніку дихання при ходьбі та бігу.

Вимоги до учнів:

- Вміти виконувати ведення м'яча.
- Брати активну участь у навчальній грі.
- Знати зміст гри в баскетбол або футбол.

Вимоги до учнів:

1. Знати правила з техніки безпеки під час занять лижною або ковзанярською підготовкою.
2. Вміти переміщати» на ковзанах, на лижах ковзним кроком
3. Вміти виконати комплексів 5—6 загальнорозвивальних вправ.

Учні повинні мати уявлення про техніку

<p>— Поперемінне відштовхування.  — Пересування по прямій.</p> <p>5. Плавання — 8 годин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для дихання і вміння бачити у воді.</li> <li>2. Поєднання рухів ногами та руками і дихання в положенні лежачи на лаві.</li> <li>3. Поєднання рухів у воді з метою утримання на плаву.</li> <li>4. Ознайомлення з технікою одного з видів спортивного плавання</li> <li>6. Рухливі та народні ігри, естафети — 10 годин</li> </ol> <p>Теоретичні відомості: .</p> <p>Правила поведінки під час проведення рухливих ігор. Для розвитку рухових здібностей використовуються вправи та ігри, вивчені на заняттях. «Два мало — третій зайвий», «Гонка м'ячів», «М'яч ведучому», «Передай сусіду», «Влучно й ціль», «Хто далі скотиться а гори» (лижі), «Карасі й коропи» (у воді), «Гонка м'ячів» (у воді), «Прості ігри — естафети».</p> <p>Практичне виконання методик по корегуванню патогенезу захворювання. Комплекси вправ оздоровчої спрямованості. Дихальні вправи. Лікувально-корегуючі вправи (зняття психологічних і психічних навантажень).</p> <p><b>8. Орієнтовні домашні завдання з індивідуальним дозування</b></p> <p>Індивідуальні домашні завдання для формування правил постави та профілактики плоскостопості.</p> <p>Виконувати комплекси вправ ранкової гімнастики, вивчених на уроках.</p> <p>Виконувати вправи з малим м'ячем.</p> <p>Імітація замаху для кидка малого м'яча, метання м'яча.</p> <p>Ходьба з правильною поставою з різними положеннями і легкими предметами на голові (мішечок із сіллю або піском: гою 100—150 г).</p> <p>Стрибки на місці з м'яким приземленням.</p> <p>Бігові вправи — індивідуальні завдання.</p> <p>Переміщення ковзним кроком без палок із ними.</p> <p>Повороти переступанням навколо носків і п'яток (лижі).</p> <p>Вправи зі зміною напрямків і швидкості бігу.</p> <p>Передачі м'яча і метання в ціль.</p> <p>Вправи на увагу.</p>	<p>одного з видів спортивного плавання.</p> <p>Вимоги до учнів:  Знати зміст трьох ігор, вивчених на уроках, і дотримуватися правил гри.</p> <p>Покращити самопочуття учнів, підвищити рівень працездатності, домогтися зниження захворюваності і по можливості перейти в підготовчу медичну групу.</p>
---	---

### 3 КЛАС

Кількість годин на рік — 70

Кількість годин на тиждень — 2

<p><b>Зміст навчального матеріалу з урахуванням показань стану здоров'я учнів</b></p>	<p><b>Державні вимоги до підготовки учнів спеціальної медичної групи</b></p>
---	--

<p><b>1.Теоретичні знання.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Причини виникнення захворювань у людей, (опорно-рухового апарата, серцево-судинної і дихальної систем).</li> <li>2. Значення активного відпочинку (фізкультхвилин, розваг та ігор на свіжому повітрі) для зміцнення здоров'я та поліпшення навчання.</li> <li>3. Правила і методика загартування.</li> <li>4. Правила з техніки безпеки під час занять у спортивному залі, на майданчику, під час лижної підготовки та плавання.</li> </ol>	<p>Учні повинні володіти повною мірою теоретичним компонентом і знати основні причини виникнення захворювань у людей (опорно-рухового апарата, серцево-судинної та дихальної систем). Учні повинні мати бажання загартовувати себе.</p>
<p><b>2. Гімнастика — 16 годин Організовуючі вправи:</b> — Виконання команд «Ширше крок!», «Частіше крок!», «Рідше крок!». Ходьба в ногу, зміна ноги під час ходьби. — Ходьба по діагоналі, «протиходом», «змієюю».</p> <p><b>Загальнорозвивальні вправи:</b> — Вивчити комплекси вправ з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками) на гімнастичній лаві. Рухи тулуба, кінцівок узгоджувати з диханням, а загальне навантаження з показниками пульсу. ~~ Комплекси вправ для формування постави і профілактики плоскостопості. (Додатки № 3, 8).</p> <p><b>Дихальні вправи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмічне дихання через ніс (30—60 с) (частота дихання звичайна).</li> <li>2. Те саме з підрахунком кількості вдихів та видихів за сигналам (15—30—60 с).</li> <li>3. Ритмічне дихання через одну ніздрю (другу закрити рукою, 30—60 с, поперемінно 3—4 рази).</li> <li>4. Черевне дихання. Грудна клітка нерухома, під час вдиху нижню частину живота вигнути вперед, під час видиху передню стінку живота енергійно втягнути. Повторити 4—6—8 разів. Для перевірки дихальних рухів одну руку накладають на грудину, другу на живіт.</li> <li>5. Грудне дихання. Передня стінка живота нерухома, під час вдиху максимально розширюють грудну клітку. Під час видиху її енергійно стискають. Повторити 4—6—8 разів. Дихати через ніс. Для перевірки правильності дихальних рухів долоні накладають на грудну клітку з обох сторін.</li> <li>6. Повне дихання. Під час вдихання розширяють грудну клітку і випинають живіт. Видих починається з енергійного втягування живота з подальшим стисканням грудної клітки, повторити 4—6—8 разів. Дихати через ніс. Для перевірки дихальних рухів одну руку накладають на грудну клітку, іншу на живіт.</li> <li>7. Вправа довільного зниження ритму дихання і його поглиблення по рекомендації вчителя. Дихати через ніс (20—30—60 с).</li> <li>8. Рівномірне носове дихання в поєднанні з повільною ходьбою. Імітація виконується в положеннях сидячи або лежачи. Видих довший ніж вдих. Вдих і видих виконувати на обумовлену кількість кроків (вправу виконувати 60—120—180 с).</li> </ol> <p>Ходьба: різновиди ходьби зі зміною довжини і частоти</p>	<p><i>Вимоги до учнів:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технічно вірно виконувати гімнастичні вправи з урахуванням лікарняних показань.</li> <li>2. Вміти вірно дихати під час виконання гімнастичних вправ.</li> <li>3. Вміти аналізувати і давати оцінку самопочуттю.</li> </ol> <p>Учні повинні уміти виконувати повне дихання і дихання п час ходьби та бігу.</p>

кроків та напрямку руху.

Біг:

біг зі зміною частоти кроків та напрямку руху:

«змійкою», «спіраллю», по діагоналі.

Стрибки:

— зі скакалкою (2—3 рази по 30 с, 2 хв. відпочинок);

— стрибок у довжину з місця (на гімнастичну мату);

— стрибки вгору з поворотом на (90°—180°).

Рівновага:

— ходьба по гімнастичній лаві (низькій колоді) випадами, приставними кроками;

— повороти в напівприсіді;

— зіскок з упору на коліні у стійку боком до колоди;

— зіскок із положення напівприсіду з м'яким

приземленням (гімнастична лава).

Лазіння і перелізання:

— на похилій гімнастичній лаві, стоячи в упорі на колінах, лежачи на животі (лава під кутом в 20°);

~ лазіння довільним способом по горизонтальному канату;

— лазіння по гімнастичній стінці різнойменними та однойменними способами, хват на рівні плечей;

— лазіння під колодою (низькою) з обов'язковою

підтримкою, із захопленням її руками і ногами;

— перелізання через коня, колоду (низьку). Акробатичні

вправи:

— перекид вперед і назад;

— стійка на лопатках;

— «міст» із положення лежачи;

~ «напівшпагат», вправа «лотос».

Виси та упори:

— різновиди висів на гімнастичній стінці (вис стоячи, присівши, прогнувшись стоячи);

— підйом переворотом і! упор махом однієї, поштовхом

другої ноги, опускання у вис стоячи (низька перекладина);

— підтягування у висі лежачи (висота перекладини 90 см);

— згинання та розгинання рук в упорі лежачи, від

гімнастичної лави.

Танцювальні вправи:

— вальсовий крок, виконання вальсової доріжки;

— елементи ритмічної гімнастики і народних танців.

### 3. Легка атлетика — 18 годин

Теоретичні відомості: Відновлення дихання після бігу. Біг:

— Біг по прямій з паралельного постановкою ступнів;

— Спеціальні бігові вправи;

— Біг із високого старту на 30 м;

— «Човниковий» біг 4 x 5 м, а в кінці року 4 x 9 м;

— Біг на дистанції 300, 400 м у чергуванні з ходьбою.

Стрибки (імітація):

— Стрибки у висоту з прямого розбігу (3—5 кроків)

поштовхом однією ногою з приземленням на дві ноги

(висота планки або резинки 30—40 см);

— Стрибок у довжину з місця (приземлення на

гімнастичну мату або в стрибкову яму);

— Стрибок у довжину з короткого розбігу (5—7 кроків).

Метання:

— Метання малого м'яча у вертикальну ціль на висоті 2 м

з відстані до 8 м (хлопці) та до 6 м (дівчата).

Учні повинні мати повне уявлення про техніку виконання гімнастичних вправ, практично виконувати їх з урахуванням лікарняних показань.

*Вимоги до учнів:*

1. Вміти показати техніку стрибка у висоту з прямого розбігу (через планку заввишки 30—40 см).
2. Вміти метати маленький м'яч з місця, стоячи боком до напрямі метання.
3. Знати техніку дихання під час ходьби та бігу.

<p>Метання м'яча стоячи боком до напрямку метання;  Метання м'яча на дальність з місця способом «із-за спини через плече».</p> <p>4. Елементи спортивних ігор — 11 годин</p> <p>Футбол:  — Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому по прямій та зі зміною напрямків;  — Зупинка м'яча подошвою та внутрішньою стороною стопи;  — Удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу;  — Жонгливання м'ячем;  — Гра по спрощених правилах (до 5—7 хв)</p> <p>Баскетбол:  -- Тримання м'яча при кидках, передачах;  — Передача м'яча двома руками від грудей;  — Різновиди ведення (на місці, кроком і бігом) по прямій і зі зміною напрямків;  — Кидки двома руками в кошик з різних положень.</p> <p>5. Лижна (ковзанярська) підготовка — 5 годин</p> <p>Теоретичні відомості:  — Правила поведінки на уроках лижної підготовки;  — Попередження переохолодження;  — Догляд за спортивним інвентарем (лижами, ковзанами);  — Тримання палок і лиж. Практична підготовка:  ~- Пересування на лижах перемінним двокроковим ходом;  ~- Спуск у середній стійці та підйом «драбинкою» по пологому схилі;  Подолання дистанції до 600 м у повільному темпі;  — Стійка на ковзанах;  — Ковзання на одній нозі;  — Поперемінне відштовхування;  — Пересування по прямій та зі зміною напрямку.</p> <p><b>6. Плавання —10 годин</b>  — Узгодження рухів руками, ногами і дихання лежачи на лаві;  — Відкривання очей та видих у воді;  — Поєднання рухів у воді з метою утримання на плаву;  — Вивчення техніки одного з видів спортивного плавання (на суші та у воді);  — Не допускати переохолодження і контролювати самопочуття учнів.</p> <p><b>7. Рухливі та народні ігри —10 годин</b>  Вивчити рухливі ігри: «Невід», «До своїх прапорців», «День і Ніч», «Третій — зайвий», «Попади м'ячем», «Квач», «Пройди тихо», «Карасі й коропи» (у воді), естафети з м'ячами та без них.</p> <p><b>8. Практичне виконання методик по корегуванню патогенезу захворювання. Комплекси вправ оздоровчої спрямованості Дихальні вправи. Лікувально корегуючі вправи (зняття психологічних і психічних навантажень).</b></p> <p><b>9. Орієнтовні домашні завдання з індивідуальним дозуванням</b></p> <p>1. Виконання симетричних і асиметричних вправ у поєднанні з диханням.</p>	<p><i>Вимоги до учнів:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вміти виконувати ведення м'яча.</li> <li>2. Вміти виконувати удар середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу (футбол).</li> <li>3. Вміти виконувати передачу двома руками від грудей (баскетбол).</li> </ol> <p><i>Вимоги до учнів:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати правила з техніки безпеки під час проведення занять на лижах або ковзанах.</li> <li>2. Вміти узгоджувати дихання з роботою рук і ніг при переміщенні перемінним двокроковим ходом.</li> <li>3. Знати ознаки обмороження.</li> </ol> <p>Учні повинні оволодіти одним із видів спортивного плавання з урахуванням індивідуальних лікарняних показань.</p> <p><i>Вимоги до учнів:</i> вміти провести з товаришами три гри, вивчені на уроці.  <i>Загальні вимоги:</i> не допускати психологічно-емоційної перевтоми учнів. Покращити самопочуття учнів, підвищити рівень працездатності, допомогти зниженню захворюваності й по можливості перейти в підготовці медичну групу.</p>
---	--

<p>2. Виконання комплексів вправ ранкової гімнастики (без предметів, з гімнастичною палицею, скакалкою). Біг на місці до 15 с. Стрибок у довжину з місця. Стрибки через скакалку різними способами. Метання малого м'яча в ціль.</p> <p>Переміщення перемінним двокроковим ходом (під наглядом батьків).</p> <p>Біг у повільному темпі зі зміною напрямку (індивідуальні домашні завдання). Вправи на увагу. Брати участь у вивчених на уроках рухливих іграх.</p>	
--	--

## 4 КЛАС

Кількість годин на рік — 70

Кількість годин на тиждень — 2

<b>Зміст навчального матеріалу з урахуванням показань стану здоров'я учнів</b>	<b>Державці вимоги до підготовки учнів спеціальної медичної групи</b>
<p>1. Теоретичні знання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техніки безпеки під час уроків у спортивному залі, на майданчику, на лижах, на ковзанах і в басейні.</li> <li>2. Правила поведінки при перших ознаках захворювання.</li> <li>3. Розвиток кістково-мозкової та дихальної систем засобами фізичної культури.</li> <li>4. Гігієна тіла і правила проведення процедур загартування.</li> </ol>	<p>Учні повинні знати про динамічні зміни 1 кістково-м'язової та \ дихальної системи під впливом засобів 1 фізичної культури.</p>
<p>2. Гімнастика — 16 годин</p> <p>Організовуючі вправи:</p> <p>— Ознайомити зі стройовим кроком. перешикування в русі з колони по одному в колону по двоє — дробленням, з колони по двоє и колону по одному — зведенням.</p> <p>— Ходьба і біг «протиходом», «змійкою», «спіраллю». Загальнорозвивальні вправи:</p> <p>— Комплекси профілактичних вправ із корекції постави, плоскостопості. (Додатки № 4, 9).</p> <p>— Комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики, вправи з м'ячем, біля гімнастичної стінки, на гімнастичній лаві, лежачи на полу з предметами і без них.</p> <p>— Вправи на розслаблення стоячи, сидячи, лежачи.</p> <p>Дихальні вправи (у положенні лежачи, сидячи, стоячи):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Грудне та черевне дихання (у положенні лежачи, сидячи, стоячи).</li> <li>2. Змішаний тип дихання (повне) в положеннях лежачи, сидячи, стоячи. Вихідне положення упор сидячи позаду. 1—2 — зігнути ліву ногу, стегно притиснути до грудей (вдих); 3—4 — вихідне положення (видих); 5—8 — те ж</li> </ol>	<p><i>Вимоги до учнів:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технічно вірно виконувати гімнастичні вправи з урахуванням індивідуальних лікарняних показань.</li> <li>2. Знати й уміти виконати комплекси дихальних вправ, а (Додаток № 4).</li> <li>3. Знати правила поведінки при перших ознаках I захворювання.</li> </ol> <p>1 Знати й уміти виконати комплекси фізичних вправ із корекції постави, плоскостопості.</p> <p>Уміти складати комплекси з 5—6 дихальних вправ.</p>

саме з правої ноги; 9—12 — пауза (вільне дихання 15—20 с). Повторити 3—4 рази.

•1. Вихідне положення те саме. 1—2 — упор лежачи позаду (вдих); 3—4 — вихідне положення (видих); 5—8 пауза (вільне дихання 20—30 с). Повторити 3—4 рази.

5. Вихідне положення те саме. 1—2 — зігнути ліву ногу (ступня біля правого коліна) — видих; 3—4 — упор боком лежачи на лівому коліні й лівій руці, права рука вверху (вдих); 5—6 — вихідне положення (видих); 7—8 — пауза (вільне дихання 15—20 с). Те саме п інший бік. Повторити 2—3 рази в кожен сторону.

Вихідне положення — упор сидячи, позаду на передпліччях. 1—2 — упор лежачи, голову назад (видих); 3—4 — вихідне положення (вдих); 5—8 — пауза (вільне дихання 15—20 с). Повторити 2—3 рази. Вихідне положення — руки на поясі. 1—2 — руки в сторони, долоні уверх, прогнувшись (вдих); 3—4 — руки на грудну клітку (повільних видих, натискаючи долонями на ребра); 5—6 — вихідне положення; 7—8 — пауза (вільне дихання 10—15 с). Повторити 4—5 разів.

Вихідне положення — основна стійка. 1—2 — руки угору (вдих); 3—4 — нахил вперед, взятися схресно за грудну клітку

(подовжений видих); 5—6 — вихідне положення; 7—8 — пауза (вільне дихання 20—30 с). Повторити 4—5 разів.

9. Вихідне положення — руки на поясі. 1—2 — руки в сторони, долоні уверх (вдих через ніс); 3—4 — присід, притиснути груди до стегон, руками взятися за гомілки (подовжений видих через рот); 5—6 — вихідне положення; 7—8 — пауза (вільне дихання 20—30 с).

10. Техніка дихання під час повільного бігу: на три кроки вдих через ніс, на чотири кроки видих через рот.

Ходьба:

Різновиди ходьби в напівприсіді, у присіді, зі зміною напрямку руху (похідний та стройовий крок).

Біг:

— Біг у повільному темпі із зупинками по сигналу, зі зміною напрямків руху.

— Біг із подоланням перешкод заввишки до 20—30 см.

— Біг спиною вперед до напрямку руху. (Голову повернути наліво і дивитися через ліве плече).

Стрибки:

— Опорний стрибок кінь (у ширину), козел (висота 70 см), стрибок в упор стоячи на колінах — упор присівши, випрямляючи зіскок;

— Стрибки зі скакалкою (2 x 25 разів);

— Різновиди стрибків з місця. Рівновага:

— Ходьба з випадами по низькій колоді;

— Повороти з різними положеннями рук на 45°, 90°, 180° (гімнастична лави);

— Переміщення по гімнастичній лаві с хресним кроком вправо і вліво;

— Стрибки на лаві на одній і двох ногах на місці

Лазіння і перелізання:

— По похилій гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку різними способами (нахил лави 45°);

Учні повинні вміти виконувати комплекси вправ на гімнастичній стінці.



— Лежачи спиною на похилих гімнастичних лавах, лазіння по канату (паралельному лавам) в 2 ІЗ способи.

Акробатичні вправи:

- Перекид вперед і назад;
- Стійка на лопатках;
- «Міст» із положення лежачи, з поворотом упор на одному коліні.

Виси та упори:

- Комплекси вправ на гімнастичній стінці; Вис зігнувши ноги;
- Упор на низьких брусах;
- На низькій перекладині, махом однієї ноги, поштовхом другої, підйом переворотом в упор, опускання у вис стоячи.
- Підтягування у висі (у висі лежачі) на високій та низькій перекладині.

Танцювальні вправи:

- Елементи ритмічної гімнастики та народних танців;
- Вальсовий крок.

3. Легка атлетика — 18 годин

Ходьба та біг:

- Прискорена ходьба до 50 м;
- ~ Високий старт. Ознайомлення з низьким стартом;
- Біг по дистанції до 30-40 м; Спеціальні бігові вправи; Біг 500 м із чергуванням з ходьбою.

Стрибки:

(стрибки у висоту після скороченого розбігу способом «переступання» (висота планки 50—60 см, 2—3 стрибки за урок); Стрибок у довжину з місця (приземлення в стрибкову яму, 2—3 рази за урок); Стрибок у довжину а короткого розбігу (5 кроків), способом «зігнувши ноги» (2—3 рази за урок).

Метання:

- Метання малого м'яча «із-за спини через плече» стоячи лицем і боком до напрямку метання;
- Метання малого м'яча з розбігу;
- Спеціальні вправи метальника.

4. Елементи спортивних ігор — 12 годин

Футбол:

- Ведення м'яча середньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу;
- Зупинка м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі;
- Удари по м'ячу, що рухається, середньою та внутрішньою частинами підйому, передачі м'яча в парах, трійках;
- Жонгливання м'ячем;

— Навчальна гра (до 7—8 хв) Баскетбол:

- Ознайомлення з подвійним кроком;
- Різновиди передач м'яча однією та двома руками (те саме з відскоком від підлоги);
- Ведення м'яча зі зміною напрямку руху, швидкості й висоти відскоку;
- Кидки в кошик двома руками зверху (можливе виконання волейбольним м'ячем).
- Навчальна гра. Волейбол:
- Стінка волейболіста та переміщення по майданчику;

*Вимоги до учнів:*

1. Знати техніку дихання під час ходьби та бігу.
2. Виконувати технічно вірно стрибок у висоту (способом «переступання») або у довжину (способом «зігнувши ноги») з урахуванням індивідуальних лікарняних показань.

3. Вміти метати маленький м'яч з місця.

*Вимоги до учнів з урахуванням індивідуальних лікарняних показань.*

Згідно з вибором спортивної гри:

1. Вміти виконувати одну з передач І м'яча.
2. Вміти виконувати! удар по воротах або кидок двома 'руками зверху, Ж або нижню пряму І подачу.
3. Знати основні 4 ознаки перевтоми! за суб'єктивними І та об'єктивними ] показниками.

Учні повинні вміти виконувати спуски у високій та середній стійці

<p>— Прийом і передача м'яча двома руками, зверху;  — Прийом м'яча знизу;  — Нижня пряма та нижня бокова подача.</p> <p><b>5. Лижна (ковзанярська) підготовка — 5 годин</b>  Теоретичні відомості:  Правила поведінки учнів під час занять лижною (ковзанярською) підготовкою; Практична підготовка:  — Одночасний безкроковий хід;  — Перемінний двокроковий хід;  — Спуски у високій та середній стійці, підйоми «драбиною» або «ялинкою» по пологому схилі;  — Біг на лижах 300—400 м (дівчата), 500— 600 м (хлопці).  — Ковзання на одній та двох ногах після відштовхування;  — Пересування по прямій, по колу;  — Вільне катання на ковзанах.</p> <p><b>6. Плавання — 10 годин</b>  — Вивчення підготовчих вправ на суші та у воді;  — Вивчення техніки одного з видів спортивного плавання (на суші та у воді);  — Плавання у повільному темпі.</p> <p><b>7. Рухливі та народні ігри — 9 годин</b>  Вивчити рухливі ігри: «Гонки м'ячів у колонах», «Рухома ціль», «Гонки м'ячів у шеренгах», «Захист фортеці» (тривалість гри 5—7хв), «Торпеди» (уводі), «Водолази» (у воді).</p> <p><b>8. Практичне виконання методик по корегуванню патогенезу захворювання. Комплекси вправ оздоровчої спрямованості. Дихальні вправи. Лікувально-корегуючі вправи (зняття психологічних і психічних навантажень).</b></p> <p>9. Орієнтовні домашні завдання з індивідуальним дозуванням  Виконання комплексів загальнорозвивальних та корегуючих вправ відповідно до захворювань.  Індивідуально-дозоване згинання і розгинання рук в упорі лежачи та присідання з опорою однією рукою на стілець.  Рівновага на одній нозі («ластівка»).</p> <p>4. Окремі вправи для формування постави.  5. Дозована ходьба та біг на місці та по місцевості.  6. Метання дрібних предметів з місця (правою і лівою руками). 1 Ведення, передача м'яча. Стрибки через скакалку (до 2-х хвилин).  Ходити навперемінним двокроковим ходом у повільному темі (500—600 м).</p> <p>10. Брати участь у вивчених на уроках рухливих іграх.</p>	<p>Учні повинні знати про наслідки переохолодження і вміти контролювати самопочуття.</p> <p><i>Вимоги до учнів:</i> Знати зміст і вміти провести з товаришами три гри, вивчені на уроці.</p> <p>Покращити самопочуття учнів, підвищити рівень працездатності, домогтися зниження захворюваності й по можливості перейти в підготовчу медичну групу.</p>
---	---

**ДОДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ, НЕОБХІДНИЙ  
ДЛЯ РОБОТИ СПЕЦМЕДГРУП**

Додаток №

Деякі обмеження та протипоказання до фізичних вправ		
Перелік захворювань	Обмеженні і протипоказання	Методичні вказівки до проведення занять

	<b>Захворювання органів кровообігу</b>	
Міокардити хронічні, міокарді дистрофія Кардіосклероз при відсутності аритмії серця	Значні фізичні навантаження	Вправи виконувати без зусиль, слідкувати за станом стомлення. Недопустиме перевтомлення
Недостатність митрального клапана		Вправи нескладні, виконуються ритмічно, у повільному темпі. Включати різні групи м'язів Під наглядом лікаря ЛФК.
Тромбофлебіт хронічний	Заняття в групі проти-показані	Виключати нахили тулуба, різкі рухи і значні фізичні навантаження
Гіпертонічна хвороба I стадії без особливих скарг	Легкі вправи без статичного зусилля, без підвищення грудного тиску	
	<b>Захворювання органів дихання</b>	
Емфізема легенів, хронічні бронхіти, пневмосклероз, бронхіальна астма	Систематичне навантаження, натужування, загальне переохолодження, різка зміна температури	Вивчити дихальні вправи, глибоке дихання, подовжений видих
	<b>Захворювання органів травлення</b>	
Хронічні шлунково-кишкові захворювання. Г-істроїтоз, виразкова хвороба (у стадії Ремісії)	Систематичне навантаження і натужування, різка переміна температури навколишнього середовища	Рекомендуються вправи загальнорозвивального характеру, здебільше направлені на зміцнення м'язів преса та активізації кровообігу в черевній порожнині

<b>Порушення обміну речовин</b>		
Ожиріння	Значні фізичні навантаження. Різке виконання вправ	Повільно збільшувати амплітуду виконання вправ. Використовувати вправи з палками, набивними м'ячами, на гімнастичній стінці
Цукровий діабет	Значні фізичні та нервово-емоційні навантаження	Виконувати вправи без 1 втоми і переохолодження. У групі вести індивідуальні спостереження! за станом самопочуття 1 учня
<b>Хвороби нервової системи</b>		
Функціональні захворювання нервової системи	Високоемоційні заняття з елементами змагань (спортивні ігри, естафети)	Виконувати прості вправи без складних координаційних рухів у повільному темпі
<b>Захворювання м'язів, кісток та суглобів</b>		
Захворювання суглобів, кісток і м'язів без зниження їх функції	Підвищене навантаження, стрибки на значному емоційному фоні	Упереджувати різні рухи і підвищені навантаження на суглоби
Хронічні артрити, міозити, фібро міозити без різких порушень функцій		Упереджувати переохолодження, різких температурних змін, Індивідуальний підхід і завдання
<b>Захворювання органів зору</b>		
Зниження гостроти зору	Різкі вправи, перенавантаження. Виключити струси тіла (стрибки, підскоки, зіскоки)	Вправи виконувати у середньому темпі. Під час відпочинку використовувати вправи на зоровому тренажері

### Загальні рекомендації по фізичному вихованню учнів (дітей і підлітків)

Медична група	Обов'язкові види занять	Рекомендовані додаткові види занять
Основна — діти і підлітки без відхилень у стані здоров'я або з незначними відхиленнями мають достатню фізичну підготовку	Заняття по навчальних програмах з фізичної культури в повному обсязі. Здають тестові навчальні нормативи з диференційною оцінкою	Заняття спортом
Підготовча — діти і підлітки з незначними відхиленнями в стані здоров'я, без достатньої фізичної підготовки	Те саме, але при умові більше уповільненого засвоєння вправ, із глибоким впливом на дитячий організм	Додаткові тренування для підвищення фізичної підготовки
Спеціальна — діти і підлітки, які мають значні відхилення в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, допущені до групових занять в умовах навчальних закладів	Заняття по Спеціальній програмі з диференційною оцінкою	Використовувати доступні види фізичних вправ у режимі дня школи і в побуті

#### Додаток № 3

#### Профілактика і корекція плоскостопості

#### Вправи, різновиди ходьби і бігу

1. Ходьба на носках, на зовнішньому склепінні стопи, на зовнішньому склепінні стопи з підтисканням носків, на носках із розведенням п'яток нарізно.
  2. Ходьба на носках у напівприсіді, носки всередину.
  3. Ходьба по рейці гімнастичної лави.
  4. Ходьба по колоді.
  5. Ходьба з високим підніманням стегна (носок відтягнутий).
- Ходьба з високим підніманням стегна (відтягуючи носок, згинаючи пальці в «кулаки»).
- Ходьба по набивних м'ячах, гімнастичних палицях.
- Ходьба карачки з різних вихідних положень.
- Ходьба по жолобоподібній лаві.
- Ходьба з підніманням на носок на кожному кроці.
- Біг на носках.
- Біг на носках із високим підніманням стегна.
- Перекочування гантелей стопами ніг по підлозі, у русі.
- Вправи з вихідного положення стоячи
- В. п.— основна стійка стопи паралельно, присідання і вставання.
- В. п.— основна стійка, носки всередину, п'ятки нарізно — присідання.
- В. п.— стопи паралельно — піднімання на носки. В. п.— основна стійка, носки всередину, п'ятки нарізно — піднімання на носки.
- В. п.— основна стійка — почергове піднімання на носкі з почерговим відриванням п'яток від підлоги.
- В. п.— основна стійка, стопи паралельно — перехід у положення^ стоячи на зовнішніх склепіннях стіп із поверненням у вихідне положення.
- В. п.— основна стійка, руки на пояс — піднімання на носок однієї ноги з максимальним підніманням стегна другої (почергово лівою, правою).

- В. и.— руки на пояс — почергове піднімання на носки, одночасне піднімання на носки (тягнутися вгору).
- В. п.— руки на пояс — пережат із п'яток на носки і, навпаки, -А з носків на п'ятки.
- В. п.~ руки на пояс, носки разом, п'ятки нарізно — пружні піднімання і опускання п'яток (5—8 разів не доторкаючись до підлоги).
- В. п.— стоячи на рейці гімнастичної стінки, руками взятися за рейку на рівні пояса — присідання і напівприсідання (рейка під серединою стопи).
- В. п.— основна стійка, палиця під серединою стопи — стояння; на гімнастичній палиці.
- В. п.~ стоячи на нижній рейці гімнастичної стінки — лазіння по гімнастичній стінці вгору, униз, у сторони (рейка під серединою стопи).
- В. и.— основна стійка — м'яч затиснутий між ступнями, у стрибку перекинути м'яч угору партнерові.
- В. п.— руки на пояс — почергове відведення лівої, правої ноги на носок уперед, убік, назад.
- В. п.— руки на пояс, підняти зігнуту одну ногу, поворот тулуба в бік опорної ноги, те саме в другий бік.
- I 7. В. п.— основна стійка — стояння на гімнастичній палиці (палиця під серединою стопи).
18. В. п.— лазіння по канату за допомогою ніг (канат захоплювати серединою внутрішніх склепінь стоп).
- Вправи з вихідного положення сидячи
1. В. п.— руки позаду в упорі, ноги прямі — згинання і розгинання стоп, колові рухи.
  2. В. п.— руки позаду в упорі, ноги зігнуті в колінах — розвести коліна, п'ятки разом, пальці стискати в «кулак».
  3. В. п.— руки позаду, в упорі, ноги прямі — серединою стопи лівої ноги проводити вгору і вниз по гомілці правої і навпаки.
  - I. В. п.— руки позаду в упорі, ноги прямі на ширині плечей — приведення стоп усередину і відведення назовні.
  5. В. п.— руки позаду в упорі, ноги прямі — розігнути стопи, стискаючи пальці ніг «у кулак», напружувати м'язи.
  6. В. п.— руки позаду в упорі, захоплювання різних предметів пальцями стоп (олівці, цурки, скакалки та ін.).
  7. В. п.— руки позаду в упорі — перекочування стопами палиці вперед і назад.
  8. В. п.— руки позаду в упорі, ноги зігнуті в колінах — відведення п'яток нарізно, пальці разом.
  9. В. п.— руки позаду в упорі (в парах) — відштовхування стопами ніг медицинбола один одному.
  10. В. п.— сидячи на підлозі «по-турецькому», встати з опорою на зовнішній край стопи.
  - II. В. п.— ноги прямі, руки позаду в упорі, згинаючи ноги, звести підошви стоп разом, підтягнути до себе, випрямити.
  12. В. п.— руки позаду в упорі, м'яч затиснутий між стопами ніг, згинання і розгинання ніг з м'ячем.
  13. В. п.— руки позаду в упорі, м'яч затиснутий між ступнями ніг — зігнути ноги, випрямляючи, підняти вгору й опустити.
  14. В. п.— руки позаду в упорі, розвести коліна, стискаючи пальці і кулак».
- Вправи з вихідного положення лежачи на спині
- 15 В. п.— ноги зігнуті в колінах, коліна і носки разом, п'ятки нарізно — почергове відривання п'яток від підлоги, одночасне відривання п'яток від підлоги.
- В. п.— ноги прямі, злегка розведені, почергове й одночасне відтягування носків стоп (пальці підтискувати).
16. В. п.— ноги зігнуті в колінах, стопи розведені, притиснуті ступнями один до одного — розведення і зведення п'яток.
- 17 В. п.— ноги прямі — стискання пальців ніг у «кулак».
- Вправи з вихідного положення лежачи на животі
1. В. п.— руки за спину, ноги прямі, носки разом, п'ятки нарізно — прогинання тулуба з одночасним відтягуванням носків.

2. В. п.— ноги прямі, носки разом, повернуті всередину, руки зігнуті, перехід в упор лежачи з опорою на пальці ніг.

Вправи з положення сидячи на гімнастичній лаві

1. В. п.— сидячи поздовжньо, ноги прямі, максимально розгинання і згинання стоп.

2. В. п.— сидячи поздовжньо, стопи паралельно (на ширині ступні) — зведення носків усередину і максимальне розведення (« відриваючи п'яток від підлоги).

3. В. п.— сидячи поздовжньо, руки на пояс, ноги зігнуті в колінах, стопи разом — максимальне розведення і зведення п'яток, ці відриваючи носків від підлоги.

4. В. п.— сидячи поздовжньо, нога лежить на коліні другої ноги -І відтягування носка з поворотом усередину і повернення у вихід не положення; те саме другою ногою.

5. В. п.— сидячи поздовжньо, нога лежить на коліні другої ноги -І колові рухи стопи всередину; те саме другою ногою.

6. В. п.— сидячи поздовжньо, руки позаду в упорі, ноги прямі -4 почергове згинання і розгинання пальців ніг.

7. В. п.— сидячи поздовжньо, руки на поясі — просування уперед і назад за допомогою пальців.

### Додаток № 1

#### Визначення пульсу і кров'яного тиску

(вимірювання артеріального тиску виконує лікар)

Вік, у роках	Оцінка величини тиску відносно норми	Кров'яний тиск, мм рт. ст.		
		максимальний	мінімальний	пульсовий
7,	Вище середнього Середній Нижче середнього	101 90 79	58 49 40	50 42 34

Вік, у роках	Оцінка величини тиску відносно норми	Кров'яний тиск, мм рт. ст.		
		максимальний	мінімальний	пульсовим
8	Вище середнього Середній Нижче середнього	106 95 84	66 55 47	51 42 33
9	Вище середнього. Середній Нижче середнього!	109 99 89	66 56 46	52 44 36
10	Вище середнього Середній Нижче середнього	105 94 83	60 51 42	52 44 36
11	Вище середнього Середній Нижче середнього	<b>103</b> 92 81	59 50 31	53 44 45
12	Вище середнього Середній Нижче середнього	107 97 87	62 53 44	53 45 37
13	Вище середнього Середній Нижче середнього	109 99 89	65 55 45	505 45 <b>35</b>
14	Вище середнього	118	72	58

	Середній	105	60	47
	Нижче середнього	92	48	36
15	Вище середнього	120	68	62
	Середній	107	<b>58</b>	52
	Нижче середнього	95	48	42
16	Вище середнього	125	72	65
	Середній	<b>112</b>	62	54
	Нижче середнього	102	51	43
17	Вище середнього	<b>125</b>	72	65
	Середній	<b>113</b>	63	52
	Нижче середнього	<b>101</b>	54	39

Додаток

**Показники частоти дихання та пульсу**

Вік, У роках	Оцінка	Частота дихання за 60 с		Частота пульсу за 60 с	
		хлопці	дівчата	хлопці	дівчаті
7	Вище середньої	25	25	103	106
	Середня	23	23	94	96
	Нижче середньої	21	21	85	86
8	Вище середньої	25	26	101	102
	Середня	23	23	91	91
	Нижче середньої	21	20	81	80
9	Вище середньої	26	26	101	106
	Середня	23	24	90	94
	Нижче середньої	20	22	79	82
10	Вище середньої	24	25	98	105
	Середня	22	23	87	94
	Нижче середньої	20	21	76	83
11	Вище середньої	25	26	94	103
	Середня	22	23	84	95
	Нижче середньої	19	20	74	77
12	Вище середньої	25	26	97	103
	Середня	22	23	87	91
	Нижче середньої	19	20	77	79
13	Вище середньої	25	25	92	103
	Середня	22	22	83	91
	Нижче середньої	19	19	74	79
14	Вище середньої	24	25	96	99
	Середня	21	22	86	88
	Нижче середньої	18	19	76	77
15	Вище середньої	24	24	95	99
	Середня	21	22	83	88
	Нижче середньої	18	20	71	<b>77</b>



16	Вище середньої	23	24	92	92
	Середня	20	22	82	84
	Нижче середньої	17	20	72	76
17	Вище середньої	25	25	86	91
	Середня	20	22	78	82
	Нижче середньої	16	19	70	<b>73</b>

Додаток № 6

**Примірні терміни відновлення заняття після деяких гострих захворювань**

Захворювання	3 початку відвідування навчального закладу	Примітка
Ангіна	2—4 тижні	Без переохолодження (лижі, плавання, кроси)
Бронхіт, гострий катар верхніх дихальних шляхів	1—3 тижні	
Гострий отит	2—4 тижні	
Пневмонія	1—2 місяці	
Плеврит	1—2 місяці	
Грип	2—4 тижні	
Гостре інфекційне захворювання	1—2 місяці	При задовільних результатах функціональної проби (20 присідань за 30 с)
Гострий нефрит	2 місяці	
Гепатит інфекційний	8—12 місяців	
Апендицит (після операції)	1—2 місяці	
Перелом кісток кінцівок	1—3 місяці	Обов'язкове призначення ЛФК у початковий період лікування
Струс мозку	2—12 місяців	У залежності від характеру травми і стану самопочуття

Комплекс 1

Додаток 8

Комплекс спеціальних фізичних вправ для учнів спеціальної медичної групи з порушеннями і захворюваннями опорно-рухового апарату (ОРА) (наслідки травм ОРА та захворювань ОРА)

м п/ п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
1	Стоячи, хват ушкодженою рукою за	Супінація і пронація передпліччя.	6—8 разів	Середній	Дихання повільне

	середину гімнастичної палиці, рука <i>втягнута</i> вперед	Згинання і розгинання передпліччя.	6—8 разів	Середній	
2	Стоячи, хват руками за кінці гімнастичної палиці	1 — руки вперед 2 — руки перед грудьми 3 — руки нагору 4 — руки перед грудьми 5 — руки вперед 6 — в. п.	4—6 разів	Середній	Дихання повільне
3	Теж	1—2 — руки нагору, права нога назад на носок, прогнутися 3—4 — в. п. 5—6 — те ж лівою ногою 7—8 — в. п.	5—6 разів	Середній	Дихання повільне
4	Стоячи, хват руками позаду гімнастичної палиці	1—2 — руки нагору, прогнутися 3—4 — в. п.	3—5 разів	Середній	Дихання повільне
5	Стоячи, у руках булави	1 — руки в сторони 2 — руки до плечей 3 — руки нагору 4 — руки до плечей 5 — руки в сторони 6 — в. и.	5—•6 разів	Середній	Дихання . повільне
6	Стоячи, у руках гантелі	Згинання і розгинання передпліч.	6—8 разів	Повільний	Дихання повільне

№ п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
7	Теж	1 — руки до плечей 2 — руки в сторони 3 — руки нагору 4 — руки в сторону 5 — руки до плечей 6 — в. п.	6—8 разів	Середній	Дихання довільне
8	Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, на один-два кроки від неї. Руки на рейці на рівні плечей	Віджимання від стінки	8—10 разів	Повільний	Дихання довільне
9	Стоячи обличчям до гімнастичної стінки	Лазіння вгору й униз	30—40 секунд	Середній	Дихання довільне
10	Стоячи правим боком до гімнастичної стінки, руки на рейці на рівні грудей	1—2 — присісти, видих 3—4 — в. п., видих	5—6 разів	Повільний	Дихання довільне
11	Те ж лівим боком	Теж	Теж	Теж	Теж
12	Стоячи, у руці — тенісний м'яч	Кидки м'яча в ціль	8-Ю разів	Середній або швидкий	Теж
13	Стоячи в парі, в руках у партнера — волейбольний м'яч	Передача м'яча один одному	30—40 секунд	Теж	Теж
14	Стоячи в колі, у середині особа, що водить	Почергові кидки м'яча до особи, що водить	1—2 хвилини	Теж	Теж
15	Лежачи на спині	Імітація їзди на велосипеді	30—40 секунд	Повільний або середній	Теж
16	Теж	Перехресні й подовжні ножиці	20—30 секунд	Середній	Теж

№ п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
17	Лежачи на животі	Імітація плавання стилем «брас»	20—30 секунд	Середній	Теж 1
18	Сидячи на велотренажері	Робота на велотренажері	2—3 хвилини	Середній	Теж 1
19	Сидячи на апараті «веслування»	Робота на апараті	2—3 хвилини	Середній	Теж 1
20	Стоячи у стінці «Здоров'я»	Вправи на стінці «Здоров'я»	2—3 хвилини	Теж	Теж 1
21	Стоячи, руки на поясі	Звичайна ходьба. Ходьба з високим підніманням стегон. Ходьба на носках. Ходьба на п'ятках. Ходьба з перекрокуванням через гімнастичну лаву	2—3 хвилини	Середній	Теж 1
22	Стоячи	Повільний біг. Біг підтюпцем, чергуючи з ходьбою	1—1,5 хвилини	Теж	Теж

## Комплекс 2

**Комплекс спеціальних фізичних вправ для учнів спеціальної медичної групи при захворюваннях внутрішніх органів (серцево-судинної, дихальної, видільної систем, шлунково-кишкового тракту, ожирінні)**

№ п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
1	Сидячи на стільці	1—2 — руки нагору, вдих 3—4 — в. п., видих	3—4 рази	Середній	Дихання глибоке
2	Теж	Згинання-розгинання стіп з одночасним стискуванням кистей рук	6—8 разів	Середній	Дихання довільне

№ п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
3	Те ж, руки на поясі	Імітація ходьби з високим підніманням стегна	30 секунд	Теж	Теж
4	Сидячи на стільці	Руки в сторони, вдих, обхопити грудну клітку, нахил уперед, видих	4—6 разів	Повільний	Теж
5	Основна стійка	1—2 — руки до плечей, підняти лікті, вдих 3—4 — розслаблено опустити руки, видих	4—6 разів	Середній	Теж
6	Теж	1—2 — відставити ногу назад на носок, руки в сторони, вдих 3_4 — в. п., видих	6—8 разів	Теж	Прямуювання робити по черзі кожною ногою
7	Теж	1—2 — підняти руку і ногу у бік, вдих 3—4 — в. п., видих	6—8 разів	Середній	Дихання довільне
8	Пауза відпочинку	Повне розслаблення м'язів	1 хвилина	—	Дихання спокійне
9	Стоячи, палиця на лопатках	1 — відвести плечі назад, прогнутися, вдих 2—3 — нахил уперед, видих 4 — в. п.	6—8 разів	Середній	При нахилі голову тримати прямо
10	Стоячи, палиця горизонтально насподі	1_2 — підняти палицю нагору 3—4 — опустити за поперек 5—6 — підняти палицю вгору 7—8 — в. п.	6—8 разів	Повільний	Дихання вільне

п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
11	Теж	1—2 — палиця нагору, вдих 3—4 — присідання, видих 5 — в. п.	4—5 разів		Спину тримати прямо
13	Пауза відпочинку	Повне розслаблення м'язів	1 хвилина		Дихання спокійне
14	Стоячи біля гімнастичної стінки, руки на рейці на рівні грудей	1—2 — відвести руку вбік із поворотом тулуба, вдих, 3—4 — в. п., видих	4—6 разів	Середній	Дихання вільне
15	Теж	1—3 — переступання нагору ногою по гімнастичній стінці (до 3 рейки) 4—6 — переступання ногою вниз	6—8 разів	Теж	Прямуювання робити по черзі кожною ногою
16	Стоячи боком до гімнастичної стінки	1 — рука дугою нагору, вдих 2—3 — нахил убік, видих 4 — в. п.	6—8 разів у кожную сторону	Повільний	Дихання вільне
17	Стоячи спиною до гімнастичної стінки, руки на рівні пояса	1—2 — прогнутися, вдих, 3—4 — в. п., видих	4—6 разів	Середній	Теж
18	Стоячи, у руках м'яч	Кидки м'яча від грудей	8—10 разів	—	Кидати м'яч на видиху
19	Теж	Кидки м'яча через голову	6—8 разів	—	Теж

20.	Різновиди ходьби	Ходьба на носках, п'ятках, переكاتи з п'ятки на носок, перехресний крок	2 хвилини	Повільний	Дихання довільне
-----	------------------	---	-----------	-----------	------------------

21	У ходьбі, руки зігнуті в ліктьових суглобах	Колові рухи в суглобах, згинання-розгинання пальців кистей рук, потряхування кистей рук	1 хвилина	Повільний	Теж
22	Стоячи	Ходьба з високим підніманням стегна	15 метрів	Теж	Теж
23	Стоячи	Ходьба з підніманням по черзі рук і нахилом тулуба убік	4—6 разів	Теж	По черзі в кожную сторону
24	Стоячи	Ходьба випадами, руки на поясі	4—6 разів	Теж	По черзі кожною ногою
25	Основна стійка	Почергове струшування нижніх і верхніх кінцівок			Дихання довільне
26	Теж	Вправи на увагу	1 хвилина	Середній	Теж
27	Стоячи, праву руку на груди, ліву на живіт	Повний вдих	6—8 разів	Повільний	На видиху черевну стінку втягувати
28	Стоячи або сидячи	Вправи на розслаблення	1,5 хвилини	Теж	Дихання вільне

*Примітка:* при I ступеню ожиріння (екзогенна форма) навантаження необхідно збільшити.

### Комплекс 3

#### Комплекс спеціальних фізичних вправ для учнів спеціальної медичної мої групи з порушеннями постави

№ :п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
1	Основна стійка, гімнастична палиця — в опущених руках	1—3 — руки нагору, вдих 2—4 — о. с, видих	4—6 разів	Повільний	Дихання не затримувати
2	Теж	1—3 — руки нагору, вдих 2 — палицю на лопатки, видих 4 — в. п.	6-8 разів	Теж	Теж

3	Теж	1—3 — руки нагору, вдих 2—4 — нахил уперед, видих	6—8 разів	Теж	Спина пряма
4	Основна стійка, палиця — па плечах за головою	Присідання	6—8 разів	Повільний ,	Теж
5	Стійка ноги нарізно, руки в сторони	Колові рухи руками	5—6 разів	Теж	Максимальна амплітуда
6	Стоячи навколішках, руки за головою	Нахили прямого тулуба	4—6 разів	Теж	Дихання довільне
7	Лежачі на спині, руки уздовж тулуба	1—2 — руки нагору, вдих 3—4 — в. п., видих	6—8 разів	Теж	Дихання не затримувати
8	Теж	Перехресні рухи прямими ногами	6-8 разів	Теж	Теж
9	Лежачи на спині, руки в опорі на ліктях	1—3 — прогнутися в грудному відділі, вдих 4 — в. п., видих	6—8 разів	Теж	Теж
10	Теж	Піднімання прямих ніг до кута 45'	5—6 разів по 10 секунд	Повільний	Статична напруга
11	Лежачи на спині, руки уздовж тулуба	Імітація їзди на велосипеді	15—20 разів	Теж	Дихання довільне
12	Лежачи на животі, руки в упорі	1—3 піднімання тулуба, вдих 4 — в. п., видих	6—8 разів	Теж	Дихання довільне

13	Лежачи на животі, руки з еспандером перед грудьми	1—3 — потягнутися головою вперед, занести еспандер на лопатки, підняти тулуб	6—8 разів	Теж	Дихання довільне
14	Лежачи на животі, руки	«Човен»	20 секунд	Теж	Дихання не затримувати



	вперед				
15	Лежачи на животі, руки уздовж тулуба	1—2 — руки нагору, вдих 3—4 — в. п., видих	20 секунд	Теж	Дихання не затримувати
16	Лежачи на спині, руки уздовж тулуба	1—2 — руки нагору, вдих 3—4 — в. п., видих	6—8 разів	Теж	Теж
17	Лежачи на спині, руки вгору	Самовитягнення	5—6 разів по 15 секунд	Теж	Статична напруга
18	Сидячи на стільці, упор руками на коліна	Потягнутися головою нагору, напружити м'язи спини	3 рази по 6 секунд	Теж	Дихання не затримувати
19	Основна стійка	Самокорекція, стоячи обличчям до дзеркала	1 хвилина		Теж
20	Сійка, ноги нарізно, руки униз	1—2 — нахил уперед, торкнутися руками стін, видих 3—4 — в. п., вдих	6-8 разів	Середній	Дихання не затримувати
21	Основна стійка	1—2 — присід, руки вперед, видих 3—4 — в. п., вдих	6—8 разів	Середній	Дихання не затримувати
22	—	Вис на рейці гімнастичної стінки	30 секунд	—	Теж
23	Основна стійка	1 — присід 2 — упор лежачи 3 — присід 4 — в. п.	5-6 разів	Середній	Теж

24	Стоячи спиною до гімнастичної стінки	Потилиця, між лопаткова ділянка, сідниці й п'ятки торкаються спини	1 хвилина		Відійти, зберігаючи правильне положення і тіла
25		Ходьба по гімнастичній лаві, руки в сторони	1 хвилина		Зберігати правильне і положення тіла

26		Ходьба по залу, руки на поясі, на голові бублик, на якому розташований м'яч	1 хвилина		
27		РІЗНОВИДИ ходьби з утриманням правильної постави	1 хвилина	Повільний	Дихання довільне
28		Вправи в ходьбі з використанням дихальних вправ і вправ на розслаблення	і хвилина	Повільний	/

*Примітка.* У залежності від виду порушення постави рекомендуються

вправи № 2, 5, 6, 9, 12, 13, 14, 15 — при кіфотичній поставі;

вправи № 8, 10, 11, 20, 21, 22, 23 — при лордотичній поставі;

вправи № 1, 2, 4, 7, 16, 17, 18, 24, 25 — при асиметричній поставі.

### Додаток № 9 Тест для виявлення порушень постави

Дане тестове обстеження проводиться лікарем дитячої установи і включає огляд дитини з відповіддю на 10 запитань тест-карти.

Тестова карта для виявлення порушень постави.

1	Явне пошкодження органів руху, пов'язане з уродженими пороками, травмою, хворобою	Так	Ні
2	Голова, шия відхилені від середньої лінії: плечі, лопатки, стегна установлені несиметричні	Так	Ні
3	Грудна клітка «шевця» «деформована»	Так	Ні
4	Надмірне зменшення або збільшення фізіологічної кривизни хребта: шийного лордозу, грудного кіфозу, поперекового лордозу	Так	Ні
5	Надмірне відхилення лопаток	Так	Ні
6	Надмірне випинання живота	Так	Ні
7	Порушення осей нижніх кінцівок (О-образне, Х-опралне)	Так	Ні

8	Нерівність трикутників талії	Так	Ні
9	Вальгусне положення п'ятки або обох п'яток	Так	Ні
10	Явне відхилення в ході	Так	Ні

Обстеження проводиться таким чином:

Огляд у фас. Положення — руки вздовж тулуба. Визначаються форма ніг, положення голови, шиї, симетрія плечей, рівність трикутників талії (трикутник талії — це отвір трикутної форми між внутрішньою поверхнею рук і тулубом, з вершиною трикутника на рінні талії, у нормі трикутники повинні бути однаковими за формою та рівними за величиною).

Огляд збоку. Положення — руки вздовж тулуба. Визначається форма грудної клітки, живота, виступ лопаток, форма спини.

Огляд зі спини. Положення — руки вздовж тулуба. Визначаються симетрія кутів лопаток, форма хребта, форма ніг, ось п'яток (вальгусна, варусна, нормальна).

Наприкінці обстеження дитині пропонується зробити декілька кроків для виявлення можливих порушень у ході.

У процесі огляду, що проводиться, заповнюється тестова карта, по якій надається оцінка виявлених порушень постави:

— нормальна оцінка — негативні відповіді на всі запитання;

— деякі відхилення, що потребують нагляду шкільно-дошкільного педіатра — позитивні відповіді на одне або декілька запитань від 3-го до 7-го номера включно;

— значне порушення постави — позитивні відповіді на 1, 2, 8, 9, 10 запитання. (одне або декілька). Діти, які віднесені до даної групи, підлягають обов'язковому направленню до ортопеда.

*Тест для виявлення істинного сколіозу.*

До істинних сколіозів відносяться тільки ті, які супроводжуються торсією, або поворотом хребта відносно осі, при якій остисті відростки хребців відхиляються в той чи інший бік від середньої смужки, створюючи випинання, видиме при нахилі тулуба, що діагностуються тільки рентгенограмою. Додатковим прийомом для виявлення істинного сколіозу в умовах навчального закладу вважається огляд зі згинанням хребта та нахилом тулуба вперед: нахил тулуба проводиться повільно, при цьому руки вільно звисають униз, ноги випрямлені. При наявності сколіозу визначається асиметричне реберне вибухання в грудному відділі і м'язовий валик у поперековому відділі.

Для більш точного виявлення торсії хребців огляд слід проводити у двох положеннях: спереду і ззаду.

При огляді ззаду (дитина стоїть спиною до лікаря), нахилиючи тулуб дитини від себе, можна виявити торсію хребців у грудо поперековому відділі хребта.

#### Додаток № 10 Дихальні вправи

##### Комплекс 1

- Вдих через ніс — видихання через рот
- Вдих і видих через ніс
- Грудний та черевний тип дихання (у положенні стоячи, руки на поясі)
- Змішаний тип дихання в положенні стоячи та лежачи
- Дихання при рухах руками в сторони, вгору, вперед, назад
- Дихання при напівприсідах і повних присідах
- Дихання під час ходьби (кількість кроків 3—3; 4—4; 2—2; видих подовжений, ніж вдих

##### Комплекс 2

- Грудне дихання (у положенні стоячи, сидячи, лежачи)
- Черевний (діафрагмальний) тип дихання в положенні стоячи
- Змішаний тип дихання (повний) у положенні стоячи, сидячи, лежачи
- Дихання при різних рухах руками (в сторони, вгору, за голову та інше)
- Дихання в напівприсідах, у присідах, випадах та поворотах тулуба.

- Дихання при нахилах тулуба вперед, назад, в сторону
- Дихання під час ходьби в різних варіантах (2 кроки — вдих — 2 кроки — видих, 3 : 3; 4 : 4; 5 : 5. Те ж із більш подовженим видихом — 2 : 3; 3 : 4; 4 : 5)
- Дихання при переході з бігу на ходьбу

#### Комплекс 3

- Ритмічне дихання через ніс (30—60 с) (частота дихання звичайна)
- Те саме з підрахунком кількості вдихів та видихів за сигналам (15—30—60 с)
- Ритмічне дихання через одну ніздрю (другу закрити рукою, 30—60 с, поперемінно 3—4 рази) Черевне дихання. Грудна клітка нерухома, під час вдиху нижню частину живота вигнути вперед. Під час видиху передню стінку живота енергійно втягнути. Повторити 4—6—8 разів. Для перевірки дихальних рухів одну руку накладають на грудину, другу на живіт.

Грудне дихання. Передня стінка живота нерухома, під час вдиху максимально розширюють грудну клітку. Під час видиху її енергійно стискають. Повторити 4—6—8 разів. Дихати через ніс. Для перевірки правильності дихальних рухів долоні накладають на грудну клітку з обох сторін.

Повне дихання. Під час видиху розширюють грудну клітку і випинають живіт. Видих починається з енергійного втягування живота з подальшим стискуванням грудної клітки. Повторити 4—6—8 разів. Дихати через ніс. Для перевірки дихальних рухів одну руку накладають на грудину, іншу на живіт. Вправа довільного зниження ритму дихання і його поглиблення по рекомендації вчителя. Дихати через ніс (20—30—60 с). Рівномірне носове дихання в поєднанні з повільною ходьбою. Імітація виконується в положеннях сидячи або лежачи. Видих подовжений ніж вдих. Вдих і видих виконувати на обумовлену кількість кроків (вправу виконувати 60—120—180 с).

#### Комплекс 4

Грудне та черевне дихання (в положенні лежачи, сидячи, стоячи). Змішаний тип дихання (повне) в положеннях лежачи, сидячи, стоячи.

Вихідне положення — упор сидячи позаду. 1—2 — зігнути ліву ногу, стегно притиснути до грудей (вдих); 3—4 — вихідне положення (видих); 5—8 — те ж саме з правої ноги; 9—12 — пауза (вільне дихання 15—20 с). Повторити 3—4 рази. Вихідне положення те саме. 1—2 — упор лежачи позаду (вдих); 3—4 — вихідне положення (видих); 5—8 пауза (вільне дихання 20—30 с). Повторити 3—4 рази.

Вихідне положення те саме. 1—2 — зігнути ліву ногу (ступня біля правого коліна) — видих; 3—4 — упор боком лежачи на лівому коліні й лівій руці, права рука вверх (вдих); 5—6 — вихідне положення (видих); 7—8 — пауза (вільне дихання 15—20 с). Те саме в іншу сторону. Повторити 2—3 рази в кожену сторону. Вихідне положення — упор сидячи, позаду на передпліччях. 1—2 — упор лежачи, голову назад (видих); 3—4 — вихідне положення (вдих); 5—8 — пауза (вільне дихання 15—20 с). Повторити 2—3 рази. Вихідне положення — руки на поясі. 1—2 — руки в сторони, долоні уверх, прогнувшись (вдих); 3—4 — руки на грудну клітку (повільних видих, натискаючи долонями на ребра); 5—6 — вихідне положення; 7—8 — пауза (вільне дихання 10—15 с). Повторити 4—5 разів.

Вихідне положення — основна стійка. 1—2 — руки угору (вдих); 3—4 — нахил вперед, взятися схресно за грудну клітку (подовжений видих); 5—6 — вихідне положення; 7—8 — пауза (вільне дихання 20—30 с). Повторити 4—5 разів.

Вихідне положення — руки на поясі. 1—2 руки в сторони, долоні уверх (вдох через ніс); 3—4 — присід, притиснути груди до стегон, руками взятися за гомілки (подовжений видих через рот); 5—6 — вихідне положення; 7—8 — пауза (вільне дихання 20—30 с).

Техніка дихання під час повільного бігу: на три кроки вдих через ніс, на 4 кроки видих через рот.