

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

**Програма для спеціальної медичної групи.
5 – 9 класи**

Київ-2008

Програму підготували:

В.І. Майєр, В.В. Дерев'янко

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	3
5 клас	7
6 клас	16
7 клас	26
8 клас	35
9 клас	43

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Вступ

Здоров'я – це вершина, яку кожен повинен здолати сам!

Домінуючим напрямом у розвитку шкільного фізичного виховання передбачена його оздоровча спрямованість. На необхідність проведення профілактик захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку учнів вказується в Національній Доктрині розвитку фізичної культури, затвердженій Указом Президента України № 1148/2004 від 28 вересня 2004 року.

До спеціальної медичної групи відносяться учні зі значними відхиленнями в стані здоров'я, фізичного розвитку і діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового характеру, що потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження, ці учні навчаються за окремою програмою.

Навчальна програма «Фізична культура» для спеціальної медичної групи базується на програмі «Фізична культура» для 5-12 класів загальноосвітніх навчальних закладів, затвердженій Міністерством освіти і науки України (лист №1/11-6611 від 23.12.2004р.).

У програмі для спеціальної медичної групи обмежені вправи на силу, швидкість, витривалість, значно зменшені дистанції ходьби та бігу, бігу на лижах та ковзанах, стрибки пов'язані зі значним напруженням та вібрацією тулуба. Вона враховує стадію та динаміку патогенезу захворювань учнів даної групи.

Освоєння програм дає можливість покращити самопочуття учнів і підготувати до переведення їх до підготовчої, а згодом, і до основної медичної групи. Такий підхід, навіть при довготривалих дисфункціях, дає можливість учням познайомитися з основами рухових умінь для формування професійних навичок в майбутньому.

Мета роботи з учнями спеціальної медичної групи:

- спланувати шляхи виходу з хвороби тимчасового або довготривалого характеру;
- через засоби фізичної культури підвищити життєву активність органів і систем учнів, добитися індивідуально – стійкого поліпшення самопочуття;
- використати потенційні можливості учнів для повноцінного входження в доросле життя.

Завдання, які реалізуються в роботі спеціальної медичної групи:

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

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

За результатами поглибленого медичного огляду, на основі оцінки стану здоров'я і фізичного розвитку, 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). **У відповідності до наказу «Про покращення лікарняно-фізкультурної служби» №211 від 31 грудня 1992 року Міністерства охорони здоров'я України, подальші поглиблені обстеження учнів спеціальної медичної групи проводяться один раз у чотири місяця та в кінці навчального року, що дає змогу при стійкому покращенні стану здоров'я переводити учнів до підготовчої групи.**

В спеціальній медичній групі навчаються учні з показниками в стані здоров'я як стійкого короткотривалого характеру (відмовлення рухомості суглобів після травми, тощо). Тому основною формою організації навчальної діяльності, є індивідуальний підхід сумісний з груповим. Це завдання вирішується за рахунок диференціації методики (різні вихідні положення, ступені напруження, амплітуди рухів, дозування і та інше.)

Списки учнів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, затверджуються наказом директора школи з вказівкою діагнозу захворювання і терміном перебування в ній. Також затверджуються розклад занять групи і прізвище вчителя (керівника групи), який має відповідну фахову підготовку. Група включає 12 – 15 учнів. На тиждень проводиться не менше 2-х занять у позакласний час по 45хвилин. При несприятливих кліматичних умовах (при температурі нижчій за 10 градусів і вітряній погоді) тривалість уроку скорочується до 35 хвилин, щоб запобігти переохолодженню.

Формування групи здійснюється з урахуванням віку та стану здоров'я. Можливе об'єднання в групу учнів з різними захворюваннями, тому, що характер пристосування до фізичних навантажень і особливо пристосування серцево – судинної і дихальної систем в багатьох відношеннях схожі.

Можливе й міжшкільне об'єднання учнів в спеціальну медичну групу. Ця інформація доводиться до відома учнів та їх батьків.

Учні спеціальної медичної групи повинні обов'язково займатися на загальних уроках фізичної культури у відповідному одязі і взутті. Вони беруть участь у підготовчій та заключній частинах уроків, закріплюють матеріал вивчений на заняттях в групі, а при стійкому покращенні стану здоров'я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, психоемоційне навантаження (елементи змагань).

Знижені адаптаційно–захисні можливості організму учнів спеціальної медичної групи потребують тимчасового виключення деяких фізичних вправ за медичними показниками на силу, швидкість, витривалість, виконання темпових елементів акробатики, лазіння по канату, стрибків зі значними струсами тулуба.

Фізичні вправи прикладного й професійного спрямування не виключаються, але обов'язково виконуються з урахуванням пристосування організму учнів до подібних навантажень. Учні спеціальної медичної групи повинні бути під постійним лікарняно–педагогічним та батьківським контролем і обізнані з елементами самоконтролю за станом власного здоров'я.

Самоконтроль передбачає ряд простих практичних навиків самоспостереження за станом здоров'я під час занять фізичними вправами в школі та під час виконання домашніх завдань по корегуванні захворювань.

В самоконтроль включаються:

- **суб'єктивні показники** (самопочуття, сон, апетит, настрої, бажання займатися фізичними вправами, ступінь втоми).

- **об'єктивні показники** (зміна ваги, м'язової сили, частоти серцевих скорочень та дихання).

Рекомендовано учням вести щоденники самоконтролю з дотриманням рекомендацій керівника групи.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

I. Підготовча частина

Розпочинається урок перевіркою самопочуття, показників частоти серцевих скорочень і дихання. Після повідомлення навчального змісту матеріалу по теоретичному компоненту, вивчаються або повторюються різновиди дихання (грудного, черевного і змішаного (повного)) та комплекс вправ оздоровчої спрямованості.

Виконання стройових вправ чергується з дихальними вправами, які поступово поєднуються з загальнорозвивальними, і виконуються в повільному темпі з поступовим підвищенням навантажень.

Використовуються вправи ритмопластики, вправи на поставу, на розслаблення. Необхідно використовувати метод варіативних (змінюючих) навантажень. При необхідності вибірково перевіряється виконання домашнього завдання.

Теоретичні знання повідомляються учням на кожному уроці згідно з навчальним матеріалом, а також відповідно до вимог техніки безпеки під час проведення занять.

II. Основна частина

Повторюються раніше вивчені рухи і учні знайомляться з більш складними фізичними вправами, передбаченими програмою. Комплексне спрямування вивчення навчального матеріалу повинна бути таким, щоб фізіологічна крива частоти серцевих скорочень мала багатoverшинний характер.

III. Заключна частина

В заключну частину уроку включаються як повільна ходьба так і вправи на увагу, розслаблення, які виконуються в повільному темпі для відносного відновлення роботи серцево-судинної і дихальної систем.

Після загального підсумку уроку задається домашнє завдання з його показом і дозуванням.

ОРІЄНТОВНО – СТРУКТУРНА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

1. Практичне виконання компонентів вправ оздоровчої спрямованості для корегування захворювання (виконання компонентів оздоровчої спрямованості) до – 13 хвилин (30%).
2. Комплекси дихальних вправ до – 10 хвилин (22%).
3. Навчальний матеріал відповідно до теми уроку за сприятливих для учнів умов згідно лікарняних показань – до 15 хвилин (33%).
4. Зняття психологічних і фізичних навантажень до – 7 хвилин (15 %).

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ВКЛЮЧАЄ:

1. Обов'язкове навчання з обмеженими навантаженнями на загальних уроках фізичної культури.
2. Навчання за окремою програмою в спеціальній медичній групі.
3. Зважений і узгоджений з лікарем і батьками режим дня, в тому числі і руховий.
4. Участь у заходах фізкультурно – оздоровчої спрямованості в режимі школи (участь у рухливих перервах, позакласній фізкультурно – масовій роботі (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 станом власного здоров'я під час самостійних занять.

Виконуючи «Положення про загально-навчальний заклад», що затверджене Постановою Кабінету Міністрів, № 964 від 14 червня 2000р, а також посадові інструкції працівників загальноосвітніх навчальних закладів, слід особливу увагу звернути в організації роботи спеціальної медичної групи на:

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. Покращення матеріально - технічного забезпечення роботи групи.
3. Дотримання вимог ДСанПІН 552008 – 01 при проведенні уроків з фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи.
4. Прийоми дієвого впливу педагогічного колективу на поліпшення фізичного розвитку й стану здоров'я учнів.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Оцінки виставляються за:

1. Теоретичні знання:
 - загальної спрямованості відповідно до вимог навчальної програми;
 - лікувально-оздоровчої спрямованості.
2. Практичні навички прийомів самоконтролю.
3. Техніку виконання загально-навчального матеріалу (за сприятливих умов для учнів у відповідності до лікарняних показань).

Вимоги до учнів відповідно рівнів навчальних досягнень:

I рівень – *початковий* (учень має 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).

В межах рівня виставляється середній або вищий бал.

Оцінки виставляються в журнал спеціальної медичної групи і переносяться до класного журналу, як оцінки за тематичні атестації, семестрові та річну.

УМОВНА СІТКА РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ЗА ТЕМАМИ ПРОГРАМОВОГО МАТЕРІАЛУ

№	Тема	Клас				
		5	6	7	8	9
1	Теоретичний матеріал	На всіх уроках				
2	Гімнастика	14	14	12	12	12
3	Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол обмежено)	28	28	26	26	26
4	Легка атлетика	10	10	12	12	12
5	Плавання	8	8	10	10	10
6	Лижна або ковзанярська підготовка	6	6	6	6	6
7	Туризм	4	4	4	4	4
8	Практичне виконання методик корегування захворювання: - комплекс вправ профілактичної та оздоровчої спрямованості; - дихальні вправи; - вправи для зняття психологічних і фізичних навантажень.	<p>на кожному занятті до 12 – 15 хвилин</p> <p>на кожному занятті до 10 хвилин</p> <p>на кожному занятті до 5 хвилин</p>				

	Разом	70	70	70	70	70
--	--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Примітка:

1. Плавання, при дотриманні температурного режиму та лікарняних показань, проводиться за рахунок годин іншого навчального матеріалу. За відсутності умов години віддаються на інші теми.
2. Сітка розподілу навчальних годин може змінюватися відповідно до умов матеріально-технічного забезпечення, лікарських показань, фахової підготовки учителя (керівника) спеціальної медичної групи при дотриманні сприятливих реабілітаційних умов для учнів.
3. З метою виявлення відхилень у стані здоров'я дітей та надання індивідуальних рекомендацій з оздоровлення для лікарів, батьків та вчителів фізичної культури передбачена комп'ютерна інформаційна діагностично-оздоровча програма «Школяр». Вона дає змогу вести корекцію рухових навантажень для учнів від 6 до 17 років.
4. Вчитель фізичної культури (керівник групи) працює з персональним складом спеціальної медичної групи, який визначається виключно на підставі заключень про стан здоров'я та допустимих навантажень для конкретної дитини, що мають бути виконаними медичними фахівцями. Лікарі при наданні вищезгаданих заключень користуються відповідними нормативними документами МОЗ України.

ДОКУМЕНТАЦІЯ З ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІКУ В РОБОТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ:

1. Календарний план на семестр.
2. План- конспект уроку.
3. Журнал (з обов'язковою вказівкою діагнозу захворювання) обліку відвідувань та оцінювання навчальних досягнень учнів.

5 клас

Кількість годин на рік – 70
Кількість годин на тиждень – 2

Зміст навчального матеріалу з урахуванням показань стану здоров'я учнів та індивідуальних дозувань	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів спеціальної медичної групи з урахуванням індивідуальних лікарняних показань
1.Теоретичні знання	Учень:

<p>Здоровий спосіб життя. Найпростіші прийоми самоконтролю. Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами. Правила загартування. Правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою в спеціальних медичних групах.</p>	<p>володіє найпростішими прийомами самоконтролю за станом здоров'я; знає правила загартування; дотримується правил техніки безпеки на заняттях спеціальної медичної групи.</p>
<p align="center">2.Гімнастика- 14 годин Теоретична підготовка</p> <p>Видатні гімнасти України. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра. Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою.</p> <p align="center">Фізична підготовка</p> <p>Організовуючі вправи: перешикування з колони по одному, в колону по чотири, дробленням і зведенням; повороти в русі; загальнорозвивальні вправи: з предметами, в парах, комплекси профілактичних вправ з корекції постави, плоскостопості; комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики; вправи на розслаблення стоячи, сидячи, лежачи, танцювальні вправи.</p> <p align="center">Технічна підготовка</p> <p>акробатика: перекид уперед і назад; стійка на лопатках; «міст» із положення лежачи, комбінації елементів вправ (дівча та хлопці).</p>	<p>Учень:</p> <p>називає видатних гімнастів України; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра</p> <p>виконує організовуючі вправи: перешикування з колони по одному, в колону по чотири, дробленням і зведенням; повороти в русі при виконанні команди «В колону по одному наліво (направо) в обхід кроком – руш!»; загальнорозвивальні вправи: з предметами (гімнастичними палицями, скакалками, м'ячами). в парах, комплекси профілактичних вправ з корекції постави, плоскостопості; комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики; вправи на розслаблення стоячи, сидячи, лежачи; танцювальні вправи: елементи ритмічної гімнастики та народних танців;</p> <p>виконує: технічно вірно гімнастичні вправи з урахуванням індивідуальних лікарняних показань; комбінацію елементів: основна стійка – упор присівши – перекид уперед – перекатом назад стійка на лопатках – «міст» - перехід в упор присівши – стрибок в основну стійку (хлопці, дівчата); комплекси вправ корекції постави і</p>

виса та упори: хлопці: підтягування у висі лежачи; вправи на перекладині (низький) ; дівчата: підтягування в висі лежачи; вправи на різновисоких брусах; комплекси вправ на гімнастичній стінці;

рівновага: комбінація елементів на низькій колоді;

стрибки: опорний стрибок, стрибок в упор присівши, стрибок способом «ноги нарізно»; стрибки зі скакалкою, різновиди стрибків з місця (обмежено);

лазіння: по горизонтальному канату, по похилій гімнастичній лаві.

плоскостопості; комплекси вправ з предметами;

вправи у висах та упорах: хлопці: підтягування у висі лежачи (перекладина висотою 95см); комбінацію вправ на перекладині: основна стійка, вис зігнувшись – вис на підколінках – через стійку на руках (з допомогою)- опускання в упор присівши – основна стійка; сід ноги нарізно – сід на стегні; упор на низьких брусах; дівчата: підтягування в висі лежачи (перекладина висотою 95см); комбінацію вправ на різновисоких брусах: вис стоячи – упор на нижній жердині (з допомогою)- зіскок з поворотом праворуч (ліворуч) на 90 градусів; комплекси вправ на гімнастичній стінці;

вправи на рівновагу: комбінацію елементів на низькій колоді: ходьба по колоді зі змахом ніг – поворот на носках у напівприсіді – зіскок з утриманням основної стійки.

стрибки: хлопці й дівчата: опорний стрибок «кінь» (в ширину), «козел» (висота 80см), стрибок в упор присівши, випрямляючись зіскок; стрибок способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла з утриманням основної стійки після приземлення; стрибки зі скакалкою (3 х 25 р.), різновиди стрибків з місця (обмежено).

лазіння: по горизонтальному канату, по похилій гімнастичній лаві (нахил лави до 45 градусів).

знає техніку виконання вивчених гімнастичних вправ;

володіє технікою виконання вправ;

дотримується правил техніки

	безпеки на заняттях з гімнастики.
<p style="text-align: center;">3. Спортивні ігри – 28 годин 3.1. Волейбол</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка Загальна характеристика гри у волейбол.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка Загальнорозвивальні вправи; бігові та стрибкові вправи, спеціальні вправи волейболіста: вправи для зміцнення фалангів пальців кисті руки, вправи для формування координації рухів, правильної постави, рухливі ігри з елементами волейболу.</p> <p style="text-align: center;">Спеціальна фізична підготовка Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибки в довжину з місця, вправи з набивним м'ячем (1кг).</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка Стійка волейболіста. Переміщення по майданчику (перехресним та приставним кроком). Прийом і передача м'яча двома руками зверху в парах, трійках.</p> <p style="text-align: center;">Тактична підготовка</p>	<p>Учень: називає загальні характеристики гри у волейбол;</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи; бігові та стрибкові вправи, спеціальні вправи волейболіста: вправи для зміцнення фалангів пальців кисті руки, вправи для формування координації рухів, правильної постави, рухливі ігри з елементами волейболу; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибки в довжину з місця, вправи з набивним м'ячем (1кг);</p> <p>виконує переміщення по майданчику; прийом і передачу м'яча двома руками зверху; розрізняє стійку волейболіста: високу, середню, низьку;</p>

Вибір вихідного положення для прийому м'яча з подачі. Розташування гравців на майданчику.

3.2. Гандбол

Теоретична підготовка

Розташування гравців. Покарання за порушення правил гри.

Фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи (в русі, з предметами, без предметів), вправи в парах, бігові вправи, «човниковий» біг (4 x 5м), спеціальні вправи гандболіста, вправи для формування координації рухів, вправи для формування постави, рухливі ігри з елементами гандболу; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування в висі лежачи, стрибки в довжину з місця, стрибки через скакалку.

Технічна підготовка

Техніка нападу

Пересування та стійки: стійка захисника, способи пересування в нападі і захисті;

ловіння та передачі: передача однією рукою в парах і трійках в русі;

кидки м'яча: кидок м'яча по воротах зігнутою рукою в опорному положенні і в стрибку;

ведення: ведення м'яча правою і лівою рукою без зорового контролю на місці та в русі.

Техніка захисту

блокування: блокування м'яча двома руками зверху;

гра воротаря: стійка, переміщення.

Тактична підготовка

Тактика нападу:

здійснює вибір вихідного положення для прийому м'яча з подачі;
дотримується правил техніки безпеки на заняттях з волейболу.

Учень:

називає способи покарання за порушення правил гри;

виконує:

загальнорозвивальні вправи (в русі, з предметами – гімнастичними палицями, скакалками, палицями, без предметів); вправи в парах, бігові вправи, «човниковий» біг (4 x 5м), спеціальні вправи гандболіста, вправи для формування координації рухів, правильної постави, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування в висі лежачи, стрибки в довжину з місця, стрибки через скакалку;

пересування та стійки: стійку захисника, способи пересування в нападі і захисті;

ловіння та передачі: передачу однією рукою в парах і трійках в русі (в повільному темпі);

кидки м'яча: кидок м'яча по воротах зігнутою рукою в опорному положенні і в стрибку (до 10 – 15 кидків);

ведення: ведення м'яча правою і лівою рукою без зорового контролю на місці та в русі;

блокування: блокування м'яча двома руками зверху;

гра воротаря: стійку воротаря, переміщення;

здійснює:

індивідуальні дії: в нападі (вибір вільного місця), опіка гравця без м'яча в захисті.

3.3. Футбол з обмеженими фізичними навантаженнями

Теоретична підготовка

Гігієна та загартування юного футболіста.

Фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи в парах, вправи з предметами.

Спеціальна фізична підготовка

вправи для розвитку сили: підтягування в висі лежачи, згинання рук в упорі лежачи;

вправи для розвитку швидкості та спритності: стрибки в довжину з місця, стрибки через скакалку, «човниковий» біг 4 x 5м, рухливі ігри з елементами футболу.

Технічна підготовка

удари по м'ячу ногою: удари по м'ячу, що котиться середньою та внутрішньою стороною підйому;

зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною ступні що котиться або летить;

ведення м'яча: ведіння м'яча всіма частинами підйому;

вкидання м'яча: вкидання м'яча вивченими способами;

жонгливання м'яча: ногою та стегном;

Тактична підготовка

групові дії: взаємодія двох і більше гравців; закривання суперника та протидія отримання ним м'яча.

індивідуальні дії: в нападі (вибір вільного місця), опіку гравця без м'яча в захисті;

приймає участь в навчальній грі з гандболу по спрощених правилах; **дотримується** правил техніки безпеки на заняттях з гандболу.

Учень:

називає правила загартування та гігієнічні вимоги юного футболіста;

виконує: загальнорозвивальні вправи в парах, вправи з предметами (скакалками, м'ячами); **вправи для розвитку сили:** підтягування в висі лежачи, згинання рук в упорі лежачи; **вправи для розвитку швидкості та спритності:** стрибки в довжину з місця, стрибки через скакалку, «човниковий» біг 4 x 5м;

удари по м'ячу ногою: удари по м'ячу, що котиться середньою та внутрішньою стороною підйому;

зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною ступні що котиться або летить;

ведення м'яча: ведення м'яча всіма частинами підйому (середньою, внутрішньою та зовнішньою) до 10 – 15м;

вкидання м'яча: вкидання м'яча вивченими способами;

жонгливання м'ячем: ногою та стегном;

застосовує взаємодію двох і більше гравців; закривання суперника та протидію отримання ним м'яча;

приймає участь в навчальній грі

	<p>по спрощених правилах 2 x 7хв; дотримується правил: навчальних ігор у футбол, техніки безпеки на заняттях з футболу.</p>
<p style="text-align: center;">4.Легка атлетика – 10 годин Теоретична підготовка</p> <p>Дихання під час бігу. Низький старт. Фінішування.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи: на місці, в русі, в парах; спеціальні, імітаційні, бігові, стрибкові та вправи для метання, рухливі ігри з елементами легкої атлетики.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>біг: низький старт, фінішування, біг з низького старту на дистанції 30м; біг до 500м в чергуванні з ходьбою;</p> <p>стрибки: стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (з 5-7 кроків); імітація переходу через планку в стрибках в висоту з розбігу способом «переступання»; стрибок в висоту з розбігу (хлопці до 80см, дівчата до 70см);</p> <p>метання: малого м'яча (150г) в горизонтальну та вертикальну ціль та на дальність з розбігу.</p>	<p>Учень: знає техніку дихання під час бігу; характеризує положення тіла під час виконання низького старту; володіє навичками дихання під час бігу; виконує: загальнорозвивальні вправи в парах, на місці та в русі; спеціальні: імітаційні, бігові, стрибкові та вправи для метання, рухливі ігри з елементами легкої атлетики ;</p> <p>біг: біг з низького старту на 30м; біг до 500м в чергуванні з ходьбою;</p> <p>стрибки: технічно вірно - стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (з 5-7 кроків) або стрибок в висоту з розбігу способом «переступання» (хлопці до 80см, дівчата до 70см) з урахуванням індивідуальних лікарняних показань;</p> <p>метання: малого м'яча (150г) «із-за спини через плече» в горизонтальну та вертикальну ціль 5 – 6м; метання малого м'яча на дальність з 3 – 5 кроків розбігу; дотримується правил техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики.</p>
<p style="text-align: center;">5.Плавання – 8 годин Теоретична підготовка</p> <p>Правила загартування. Правила самоконтролю. Правила техніки безпеки під час занять плаванням.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи, спеціальні імітаційні</p>	<p>Учень: знає правила загартування; вміє контролювати самопочуття;</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи,</p>

<p>вправи плавця, вправи для розвитку гнучкості, рухливості суглобів.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Підготовчі вправи у воді: видихи у воду з відкритими очима; вправи для визначення плавучості: „поплавець”, „медуза”, „стріла”; ковзання з роботою ніг способами кроль на грудях та спині, вправи для узгодження рухів руками та ногами з диханням під час плавання способами кроль на грудях, на спині; вивчення техніки одного з видів спортивного плавання; рухливі ігри у воді, плавання в повільному темпі.</p>	<p>спеціальні імітаційні вправи: рухи руками способами кроль на грудях та на спині, рухи ногами (сидячи), вправи для розвитку гнучкості та рухливості суглобів;</p> <p>видихи у воду з відкритими очима; вправи: „поплавець”, „медуза”, „стріла”; ковзання з роботою ніг способами кроль на грудях та спині, вправи для узгодження рухів руками та ногами з диханням під час плавання способами кроль на грудях, на спині; рухливі ігри у воді;</p> <p>володіє технікою одного з видів спортивного плавання;</p> <p>дотримується правил техніки безпеки на заняттях плавання.</p>
<p>6. Лижна або ковзанярська підготовка – 6 годин</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Правила техніки безпеки. Перша допомога у разі обмороження. Гігієнічні вимоги до занять взимку на свіжому повітрі.</p> <p style="text-align: center;">6.1. Лижна підготовка</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи; спеціальні стрибкові та бігові вправи.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Одночасний двокроковий хід. Поперемінний двокроковий хід. Поворот і гальмування упором (ознайомити). Подолання пагорбів і впадин (ознайомити).</p> <p>Біг на лижах: <i>хлопці</i> – 500м, <i>дівчата</i> – 300м, без урахування часу.</p> <p style="text-align: center;">6.2. Ковзанярська підготовка</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p>	<p>Учень:</p> <p>називає перші ознаки обмороження;</p> <p>знає як надати першу допомогу в разі обмороження;</p> <p>дотримується гігієнічних вимог до занять взимку на свіжому повітрі;</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи; спеціальні стрибкові та бігові вправи;</p> <p>технічно одночасний двокроковий хід; повороти дугою та приставним кроком;</p> <p>біг на лижах: <i>хлопці</i> – 500м, <i>дівчата</i> – 300м, без урахування часу;</p> <p>дотримується правил техніки безпеки на заняттях з лижної підготовки.</p> <p>Учень:</p>

<p>Загальнорозвивальні вправи; вправи для розвитку гнучкості; спеціальні вправи ковзаняра.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Ковзання на одній та двох ногах після відштовхування; повороти дугою; повороти приставним кроком; гальмування «напівплугом»; вільне катання на ковзанах.</p>	<p>виконує: загальнорозвивальні вправи; вправи для розвитку гнучкості; спеціальні вправи ковзаняра;</p> <p>ковзання на одній та двох ногах після відштовхування; повороти дугою; повороти приставним кроком; гальмування напівплугом»;</p> <p>дотримується правил техніки безпеки на заняттях ковзанярської підготовки.</p>
<p style="text-align: center;">7. Туризм – 4 години</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Види туризму. Правила з техніки безпеки під час туристичного походу. Орієнтування в поході. Користування компасом.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Вибір місця та обладнання бівуаку. Організація і підготовка походу.</p>	<p>Учень:</p> <p>називає види туризму;</p> <p>визначає: азимут, розташування бівуаку;</p> <p>здійснює підготовку до походу;</p> <p>знає техніку безпеки в туристському поході;</p> <p>дотримується правил техніки безпеки на заняттях з туризму.</p>
<p style="text-align: center;">8. Практичне виконання методик щодо корегування патогенезу захворювання:</p> <p>Комплекси вправ оздоровчої спрямованості. Дихальні вправи. Вправи для заняття фізичних і психічних навантажень.</p>	<p>Покращити самопочуття учнів підвищувати рівень працездатності, домогтися зниження захворювання і на цьому фоні, по можливості перейти в підготовчу медичну групу.</p>

9. Орієнтовні домашні завдання з індивідуальним дозуванням.

1. Виконувати загальнорозвивальні вправи враховуючи стан здоров'я.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
3. Присідання біля опори па одній нозі (3 x 3р).
4. Біг в повільному темпі в чергуванні з ходьбою до 300м.
5. Метання лівою і правою рукою малого м'яча в горизонтальну ціль з 8–10м.
6. Ведення, передачі м'яча.
7. Стрибки через скакалку (до 3хв).
8. Ходіння на лижах в повільному темпі до 600м.

Зміст навчального матеріалу з урахуванням показань стану здоров'я учнів та індивідуальних дозувань	Державні вимоги до рівня підготовки учнів спеціальної медичної групи з урахуванням індивідуальних лікарняних показань
<p style="text-align: center;">1.Теоретичні знання</p> <p>Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність. Вплив м'язової діяльності на кровообіг людини. Правила техніки безпеки під час занять на майданчику, в залі, в басейні, на лижній та ковзанярській підготовці.</p>	<p>Учень: наводить приклади негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність; дотримується правил техніки безпеки на заняттях спеціальної медичної групи.</p>
<p style="text-align: center;">2.Гімнастика – 14 годин</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Значення корегуючої гімнастики для формування постави. Правила з техніки безпеки під час занять гімнастикою.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Організовуючі вправи: похідний та стройовий кроки; фігурне марширування;</p> <p>загальнорозвивальні вправи: без предметів, на місці і в русі; з предметами, в парах; комплекси профілактичних вправ з корекції постави, плоскостопості, ожиріння; комплекси вправ фізкультурних хвилинок під час виконання домашніх завдань; комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики; вправи на увагу, розслаблення;</p>	<p>Учень: пояснює значення корегуючої гімнастики для формування постави; виконує: організовуючі вправи: похідний та стройовий кроки; фігурне марширування (перешиккування дробленням і зведенням, розведенням і злиттям); загальнорозвивальні вправи: без предметів, на місці і в русі; з предметами (гімнастичними палицями, м'ячами), в парах; дихальні вправи; знає: комплекси профілактичних вправ з корекції постави, плоскостопості, ожиріння; комплекси вправ фізкультурних хвилинок під час виконання домашніх завдань; комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики; вправи на увагу,</p>

	розслаблення: стоячи, сидячи, лежачи;
<p align="center">Технічна підготовка</p> <p>Акробатика: - <i>хлопці:</i> в. п. - о. с.- рівновага «ластівка» – упор присівши – перекид уперед в сід ноги нарізно – «міст» - поворотом праворуч (ліворуч) перехід в упор присівши о.с.;</p> <p><i>-дівчата:</i> в. п. – о. с. – упор присівши – стійка на колінах, руки в сторони – сід ліворуч, руки в сторони – стійка на колінах, руки в сторони – сід праворуч, руки в сторони - стійка на колінах – упор присівши – перекид уперед – о. с.;</p>	<p>виконує: технічно вірно комбінацію акробатичних вправ: : - <i>хлопці:</i> в. п. - о. с.- рівновага «ластівка» – упор присівши – перекид уперед в сід ноги нарізно – «міст» - поворотом праворуч (ліворуч) перехід в упор присівши о.с.; <i>-дівчата:</i> в. п. – о. с. – упор присівши – стійка на колінах, руки в сторони – сід ліворуч, руки в сторони – стійка на колінах, руки в сторони – сід праворуч, руки в сторони - стійка на колінах – упор присівши – перекид уперед – о. с.;</p>
<p>лазіння: по горизонтальному канату; по похилій гімнастичній лаві;</p> <p>вправи у висах та упорах: <i>хлопці-</i> підтягування у висі лежачи; комбінація елементів вправ, вправи на перекладині (низький), на паралельних брусах;</p> <p><i>дівчата-</i> підтягування у висі лежачи; комбінація елементів вправ, вправи на різновисоких брусах;</p> <p>опорні стрибки: способом «ноги нарізно»; настрибування в упор присівши – зіскок;</p>	<p>лазіння: по горизонтальному канату; по похилій гімнастичній лаві (нахил до 45 градусів);</p> <p>вправи у висах та упорах: <i>хлопці-</i> підтягування у висі лежачи (перекладина висотою 95см); комбінацію елементів вправ: - о. с., вис стоячи – вис зігнувшись – вис на підколінках – через стійку на руках опускання в упор присівши – о. с. (з допомогою); із вису стоячи махом однієї і поштовхом другою ноги підйом переворотом в упор – в. п. (з допомогою); сід ноги нарізно – сід на стегні – зіскок з поворотом на 90 градусів – о. с.;</p> <p><i>дівчата-</i> підтягування у висі лежачи (перекладина висотою 95см); комбінацію елементів вправ: з вису на верхній жердині розмахування прогином – вис присівши на нижню жердину – поштовхом ніг вис лежачи – перехопити руки по черзі за нижню жердину–махом вперед зіскок - о. с.;</p> <p>опорні стрибки: <i>хлопці</i> - через низького козла способом «ноги</p>

<p>вправи на рівновагу (низька колода): комбінація елементів вправ;</p> <p>танцювальні вправи: танцювальні кроки; елементи ритмічної гімнастики та народних танців.</p>	<p>нарізно»; <i>дівчата</i> - через низького козла з настрибуванням в упор присівши – зіскок;</p> <p>вправи на рівновагу (низька колода): комбінацію елементів вправ: в положенні стійка на носках, руки на пояс – 2 - 3 кроки на носках – напівприсід – поворот кругом руки в сторони – мах лівою ногою, сплеск у долоні під нею – поворот праворуч (ліворуч) на 90 градусів – упор присівши – зіскок вигнувшись – о. с.;</p> <p>танцювальні вправи: танцювальні кроки; елементи ритмічної гімнастики та народних танців; застосовує страховку під час виконання гімнастичних вправ; дотримується правил техніки безпеки на заняттях з гімнастики.</p>
<p style="text-align: center;">3. Спортивні ігри – 28 годин</p> <p style="text-align: center;">3.1. Волейбол</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Основні умови для гри: майданчик, обладнання, інвентар (правила гри). Правила з техніки безпеки під час занять волейболом.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами; вправи на формування постави та координації рухів; бігові та стрибкові вправи в повільному темпі (при задовільному самопочутті дозволяється короткотерміновий середній темп);</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p style="text-align: center;">Техніка нападу</p> <p>переміщення: переміщення по майданчику (біг спиною вперед, перехресним і приставними</p>	<p>Учень: характеризує основні умови для гри: майданчик, обладнання, інвентар (правила гри);</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами (скалками, гімнастичними палицями, м'ячами); вправи на формування постави та координації рухів; бігові та стрибкові вправи в повільному темпі (при задовільному самопочутті дозволяється короткотерміновий середній темп);</p> <p>переміщення: переміщення по майданчику (біг спиною вперед,</p>

кроками);

передачі м'яча: передачі м'яча двома руками зверху (в парах, на місці, в трійках);

подачі: нижня пряма подача;

Тактика захисту

індивідуальні дії: вибір вихідного положення для прийому м'яча;

групові дії: взаємодія гравців біля сітки під час володіння м'яча своєю командою.

3.2. Баскетбол

Теоретична підготовка

Правила гри в мінібаскетбол. Правила техніки безпеки під час занять баскетболом. Тактичні дії у нападі та захисті (ознайомити).

Фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі; вправи на розтягування, координацію рухів; вправи для корекції постави та плоскостопості;

Технічна підготовка

Техніка нападу

переміщення: переміщення по майданчику (різні види бігу, з індивідуальним дозуванням); зупинка кроком, стрибком, повороти;

передачі та ловіння: передачі м'яча двома руками від грудей; передачі м'яча однією рукою від плеча;

кидки м'яча: кидки однією рукою з місця з відскоком від щита; штрафний кидок;

ведення м'яча: ведення м'яча без зорового контролю зі зміною висоти відскоку; ведення м'яча правою або лівою рукою.

Техніка захисту

заволодіння м'ячем: заволодіння м'ячем під час

перехресним і приставними кроками);

передачі м'яча: передачі м'яча двома руками зверху (в парах, на місці, в трійках);

подачі: нижню пряму подачу;

індивідуальні дії: вибір вихідного положення для прийому м'яча;

здійснює взаємодії гравців біля сітки під час володіння м'яча своєю командою;

дотримується правил техніки безпеки на заняттях з волейболу.

Учень:

знає правила гри в мінібаскетбол; **характеризує** тактичні дії у нападі та захисті;

виконує:

загальнорозвивальні вправи на місці та в русі; вправи на розтягування, координацію рухів; вправи для корекції постави та плоскостопості;

переміщення: переміщення по майданчику (різні види бігу, з індивідуальним дозуванням); зупинку кроком, стрибком, повороти;

передачі та ловіння: передачі м'яча двома руками від грудей; передачі м'яча однією рукою від плеча.

кидки м'яча: кидки однією рукою з місця з відскоком від щита; штрафний кидок (до 10 -15 кидків за заняття);

ведення м'яча: ведення м'яча без зорового контролю зі зміною висоти відскоку; ведення м'яча правою або лівою рукою з індивідуальними завданнями; **заволодіння м'ячем:** заволодіння

розіграшу.

Техніка нападу

індивідуальні дії без м'яча: фінти на передачу м'яча;

командні дії: ознайомлення з організацією позиційного нападу «вісімкаю» та швидким проривом;

навчальна гра з обмеженими фізичними і психологічними навантаженнями.

3.3. Гандбол

Теоретична підготовка

Індивідуальні тактичні дії в нападі та захисті (ознайомити). Семиметровий штрафний кидок (призначення і виконання). Правила з техніки безпеки під час занять гандболом.

Фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами; вправи для корекції постави та плоскостопості; вправи на розтягування, розвиток координації;

Технічна підготовка

Техніка нападу

Пересування: переміщення по майданчику: прямі та приставні кроки;

ловіння і передачі: ловіння і передача м'яча зігнутою рукою збоку і знизу;

кидки м'яча: кидки м'яча по воротах в опорному і безопорному положенні;

ведення м'яча: ведення м'яча зі зміною напрямку та швидкості;

Тактична підготовка

Тактика нападу

Індивідуальні дії: вибір місця для отримання м'яча;

групові дії: навчальна гра в гандбол.

м'ячем під час розіграшу;

застосовує фінти на передачу м'яча;

здійснює організацію позиційного нападу «вісімкаю» та швидким проривом;

бере участь у навчальній грі з обмеженими фізичними і психологічними навантаженнями;

дотримується правил техніки безпеки на заняттях баскетболом.

Учень:

характеризує: індивідуальні тактичні дії в нападі та захисті; призначення і виконання семиметрового штрафного кидка;

виконує:

загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами (м'ячами, скакалками); вправи для корекції постави та плоскостопості; вправи на розтягування, розвиток координації;

пересування: переміщення по майданчику: прямі та приставні кроки;

ловіння і передачі: ловіння і передачу м'яча зігнутою рукою збоку і знизу;

кидки м'яча: кидки м'яча по воротах в опорному і безопорному положенні;

ведення м'яча: ведення м'яча зі зміною напрямку та швидкості;

здійснює вибір місця для отримання м'яча;

дотримується правил: навчальних ігор у гандбол; техніки безпеки на

3.4. Футбол з обмеженими фізичними навантаженнями

Теоретична підготовка

Режим і харчування юного футболіста. Правила техніки безпеки під час занять футболом.

Фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи: в парах, без предметів і з предметами; стрибкові вправи; біг в повільному темпі в чергуванні з ходьбою до 400м.

Технічна підготовка

Удари по м'ячу ногою: удари на точність; удари по м'ячу ногою: середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться;

зупинки м'яча: зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні; зупинка м'яча подошвою;

ведення м'яча: ведення м'яча – змінюючи напрямок руху і швидкість руху;

жонгливання м'ячем: жонгливання ногою, стегном;

відволікальні дії (фінти): фінт «удари ногою» з прибиранням м'яча під себе;

Тактична підготовка

Індивідуальні дії: „відкривання” для прийому м'яча;

групові дії: навчальна гра у футбол.

заняттях з гандболу.

Учень:

характеризує: режим і харчування юного футболіста;

виконує:

загальнорозвивальні вправи: в парах, без предметів і з предметами; стрибкові вправи (через скакалку, стрибки в довжину з місця); біг в повільному темпі в чергуванні з ходьбою до 400м (при задовільному самопочутті);

удари по м'ячу ногою: удари на точність з відстані 5 – 7м; удари по м'ячу ногою: середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться;

зупинки м'яча: зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні; зупинка м'яча подошвою;

ведення м'яча: ведення м'яча – змінюючи напрямок руху і швидкість руху до 15м;

жонгливання м'ячем: жонгливання ногою (правою і лівою), стегном (правим і лівим);

відволікальні дії (фінти): фінт «удари ногою» з прибиранням м'яча під себе;

здійснює „відкривання” для прийому м'яча;

дотримується правил: навчальних ігор у футбол; техніки безпеки на заняттях з футболу.

<p style="text-align: center;">4. Легка атлетика – 10 годин Теоретична підготовка</p> <p>Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи без предметів, з предметами, на місці, у русі; спеціальні бігові вправи; повторний біг; стрибки зі скакалкою.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Біг: біг на 60м; біг в повільному темпі в чергуванні з ходьбою;</p> <p>стрибки: стрибки в довжину з місця; стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; стрибки в висоту з розбігу способом «переступання»;</p> <p>метання: метання м'яча з розбігу способом «із – за спини через плече» з 5 -7 кроків розбігу .</p>	<p>Учень: розповідає правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою; виконує: загальнорозвивальні вправи без предметів, з предметами, на місці, у русі; спеціальні бігові вправи: а) біг із закиданням гомілок; б) біг із високим підніманням стегна; повторний біг на 30м (2 р x 30м); стрибки зі скакалкою; виконує (технічно вірно): біг: біг на 60м (при задовільному стані здоров'я); біг в повільному темпі в чергуванні з ходьбою: <i>дівчата</i> до 600м, <i>хлопці</i> до 800м; стрибки: стрибки в довжину з місця; стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» з 5 – 7 кроків розбігу; стрибки в висоту з розбігу способом «переступання» <i>хлопці</i> до 80 – 85см, <i>дівчата</i> до 70 – 75см; метання: метання м'яча з розбігу способом «із – за спини через плече» з 5 -7 кроків розбігу; дотримується правил техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики.</p>
<p style="text-align: center;">5. Плавання – 8 годин Теоретична підготовка</p> <p>Правила техніки безпеки під час занять з плавання.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи з предметами, без предметів; вправи для розвитку рухливості суглобів та гнучкості; вправи для розвитку координації рухів; імітаційні рухи плавця.</p>	<p>Учень: розповідає правила техніки безпеки під час занять з плавання; виконує: загальнорозвивальні вправи з предметами, без предметів; вправи для розвитку рухливості суглобів та гнучкості; вправи для розвитку координації рухів; імітаційні рухи плавця: руками, як при плаванні</p>

<p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Підготовчі вправи у воді: видихи у воду з відкритими очима; вправи: „поплавець”, „медуза”, „стріла”, „перекид”; ковзання з одночасними рухами ніг способами кроль на грудях та спині, вправи для узгодження рухів руками та ногами з диханням під час плавання способами кроль на грудях, на спині; вивчення техніки одного з видів спортивного плавання; рухливі ігри у воді, плавання в повільному темпі.</p>	<p>способом кроль на грудях (на спині, брасом) в поєднанні з диханням, рухи ногами (сидячі на лаві) кролем (брасом), тощо; видихи у воду з відкритими очима; вправи для визначення плавучості: „поплавець”, „медуза”, „стріла”, „перекид”; ковзання з одночасними рухами ніг способами кроль на грудях та спині, плавання з дошкою з роботою ніг способом кроль на грудях (брас), вправи для узгодження рухів руками та ногами з диханням під час плавання способами кроль на грудях, на спині; вивчення техніки одного з видів спортивного плавання; рухливі ігри у воді, плавання в повільному темпі до 300м. дотримується правил техніки безпеки на заняттях з плавання.</p>
<p>6. Лижна або ковзанярська підготовка – 6 годин</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Правила техніки безпеки під час занять лижною або ковзанярською підготовкою.</p> <p style="text-align: center;">6.1. Лижна підготовка</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи, спеціальні бігові вправи.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Підбір лиж та лижних палиць, одночасний однокроковий хід, поперемінний двокроковий хід; проходження дистанції в повільному темпі.</p>	<p>Учень: розповідає правила техніки безпеки під час занять лижною або ковзанярською підготовкою;</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи; біг в повільному темпі в чергуванні з ходьбою до 400м (при задовільному самопочутті);</p> <p>підбір лиж та лижних палиць, технічно - одночасний однокроковий хід, поперемінний двокроковий хід; проходження дистанції <i>хлопці</i> до 800м <i>дівчата</i> до 500м в повільному темпі; дотримується правил техніки безпеки на заняттях з лижною</p>

<p style="text-align: center;">6.2. Ковзанярська підготовка</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Попередження обмороження під час ковзанярської підготовки.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи; вправи на розтягування.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Повороти, біг у повороті; старт; біг в повільному темпі до 250м.</p>	<p>підготовки.</p> <p>Учень: наводить приклади попередження обмороження під час ковзанярської підготовки;</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи; вправи на розтягування;</p> <p>повороти, біг у повороті; старт; біг в повільному темпі <i>хлопці</i> до 250м <i>дівчата</i> до 150м; дотримується правил техніки безпеки на заняттях з ковзанярської підготовки.</p>
<p style="text-align: center;">7. Туризм – 4 години</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Долікарняна допомога потерпілому. Підготовка до участі у змаганнях з туристської техніки на етапах (ознайомлення). Правила техніки безпеки під час занять туризмом.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Технічні етапи туристських змагань.</p>	<p>Учень: володіє алгоритмом долікарняної допомоги потерпілому; характеризує: підготовку до участі у змаганнях з туристської техніки;</p> <p>виконує: 1) укладання рюкзака; 2) підготовку до розпалення багаття; 3) встановлення намету; 4) рух по жердинах; 5) рух через умовне «болото» по купинах; дотримується правил техніки безпеки на заняттях з туризму.</p>
<p style="text-align: center;">8. Практичні виконання методик щодо корегування патогенезу захворювання</p> <p>Комплекси вправ оздоровчої спрямованості. Дихальні вправи. Вправи для зняття фізичних та психічних навантажень.</p>	<p>Покращити самопочуття учнів підвищувати рівень працездатності, домогтися зниження захворювання і на цьому фоні, по можливості перейти в підготовчу медичну групу.</p>

9. Орієнтовні домашні завдання з індивідуальним дозуванням:

1. Вправи ранкової гігієнічної гімнастики.
2. Виконувати загальнорозвивальні та корегуючі вправи відповідно лікарняних показань.
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.
4. Вправи зі скакалкою.
5. Спеціальні бігові вправи (біг із закиданням гомілки, біг із високим підніманням стегна).
6. Імітація метання малого м'яча.
7. Ведення, передачі м'яча.
8. Ходити на лижах в повільному темпі до 1000м, вільне катання на ковзанах.

7 клас
Кількість годин на рік – 70
Кількість годин на тиждень - 2

Зміст навчального матеріалу з урахуванням показань стану здоров'я учнів та індивідуальних дозувань	Державні вимоги до рівня підготовки учнів спеціальної медичної групи з урахуванням індивідуальних лікарняних показань
<p style="text-align: center;">1. Теоретична підготовка</p> <p>Поняття про оздоровчі системи. Медичний контроль і самоконтроль. Надання долікарняної допомоги після травмування, перегрівання або обмороження. Раціональність і режим харчування. Правила техніки безпеки під час занять в спортивному залі, на майданчику, в басейні, на лижній та ковзанярській підготовці.</p>	<p>Учень: наводить приклади оздоровчих систем; володіє прийомами надання долікарняної допомоги після травмування; дотримується правил техніки безпеки на заняттях спеціальної медичної групи;</p>
<p style="text-align: center;">2. Гімнастика – 12 годин Теоретична підготовка</p> <p>Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою. Самострахування під час виконання фізичних вправ. Правила проведення розминки з групою товаришів.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Організовуючі й стройові вправи – похідний, стройовий крок, повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи на формування та корекції постави, профілактики плоскостопості; підтягування на низькій перекладині; елементи ритмічної гімнастики, танцювальні вправи.</p>	<p>Учень: наводить приклади самострахування під час виконання фізичних вправ; знає правила проведення розминки з групою товаришів;</p> <p>виконує: організовуючі й стройові вправи – похідний, стройовий крок, повороти направо, наліво в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалками, гімнастичним палицями, м'ячами) та без предметів; вправи на формування та корекції постави, профілактики плоскостопості; елементи ритмічної гімнастики, танцювальні вправи; підтягування в висі лежачи на низькій перекладині (висота 95см); вміє скласти комплекси вправ (5 – 6 вправ) на корекцію постави</p>

Технічна підготовка

Опорні стрибки: хлопці і дівчата – стрибок «ноги нарізно» через козла в ширину;

лазіння по канату;

вправи у висах та упорах: комбінації елементів вправ;

вправи на рівновагу: комбінації елементів вправ;

вправи на гімнастичній лаві, стінці;

акробатика: перекид уперед, поєднання елементів акробатики, передня і бічна рівноваги – стійка на лопатках – «міст».

або профілактики плоскостопості;
виконує:

опорні стрибки: хлопці і дівчата – стрибок «ноги нарізно» через козла в ширину;

лазіння по канату

горизонтальному, вертикальному до 3м при задовільному стані почуття);

вправи у висах та упорах:

комбінації елементів вправ;

хлопці – із вису стоячи підйом

переворотом в упор (з

допомогою - зіскок з поворотом на 90 градусів – о.с.);

- упор на брусах (низьких) –

махом уперед сід ноги нарізно –

зворотним хватом правою (лівою)

зіскок з поворотом на 180

градусів – о.с.;

дівчата – підйом переворотом в

упор на нижній жердині (з

допомогою), зіскок з поворотом

на 90 градусів – о.с.;

- із виса на верхній жердині –

розмахування прогином - вис

присівши на нижню жердину -

вис на верхній – зіскок о.с.;

вправи на рівновагу: комбінації

елементів вправ: **дівчата** – вхід з

додатковою опорою, 2 – 3 кроки

на носках – напівприсід, руки в

сторони – поворот на 180

градусів – зіскок боком – о.с.;

вправи на гімнастичній лаві,

стінці;

акробатика: перекид уперед,

поєднання елементів акробатики,

передню і бічну рівновагу –

стійку на лопатках – «міст»;

дотримується правил техніки

безпеки на заняттях з гімнастики.

3. Спортивні ігри - 26 годин

3.1. Гандбол

Теоретична підготовка

Правила змагань з гандболу. Правила техніки безпеки під час занять гандболом.

Фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи: в русі, без предметів, з предметами; вправи корегуючої спрямованості; згинання рук в упорі лежачі на стегнах; повторний біг з прискоренням.

Технічна підготовка

Техніка нападу

Ловіння і передачі м'яча, підкидання та ловіння м'яча в русі; ведення м'яча.

Техніка захисту

Блокування: блокування кидків двома руками.

Групові дії: навчальна гра в гандбол.

3.2. Волейбол

Теоретична підготовка

Раціональність харчування та його режим. Прийоми самоконтролю під час занять волейболом. Техніка безпеки під час занять волейболом.

Фізична підготовка

Організовуючі та стройові вправи; різновиди бігу;

Учень:

знає правила: змагань з гандболу, техніки безпеки під час занять гандболом;

виконує:

загальнорозвивальні вправи: в русі, з предметами (скакалками, гімнастичним палицями, м'ячами) та без предметів; вправи на формування та корекції постави, профілактики плоскостопості; згинання рук в упорі лежачі на стегнах; повторний біг з прискоренням 4 x 9м;

проводить розминку з групою (послідовність вправ, дозування);

виконує:

ловіння і передачі: передачі і ловіння м'яча, підкидання та ловіння м'яча в русі; ловіння і кидок м'яча з відскоком від підлоги; передачу м'яча зі скороченим замахом (кистю);

ведення: ведення м'яча з прикриттям тулубом навколо стійок, неактивного захисника;

блокування: блокування кидків двома руками;

бере участь в навчальних іграх з обмеженими навантаженнями; **дотримується** правил техніки безпеки на заняттях з гандболу.

Учень:

пояснює значення раціонального харчування та його режим;

називає прийоми самоконтролю під час занять волейболом;

знає правила техніки безпеки під час занять спортивними іграми;

виконує:

організовуючі та стройові вправи;

загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами; вправи для формування координації рухів; підтягування в висі лежачи, згинання рук в упорі лежачи, стрибки в довжину і висоту з місця.

Технічна підготовка **Техніка нападу**

переміщення: переміщення по майданчику з імітацією прийому і передачі м'яча;

передачі: двома руками зверху.

Тактична підготовка **Техніка нападу та захисту**

прийом м'яча: вибір місця під час прийому подачі і передачі м'яча;

групові дії: взаємодія гравців передньої та задньої лінії під час захисту; навчальні ігри у волейбол з обмеженими навантаженнями.

3.3. Баскетбол

Теоретична підготовка

Надання першої допомоги під час травмування. Прийоми самоконтролю під час занять баскетболом. Правила техніки безпеки під час занять баскетболом.

Фізична підготовка

Стройові вправи; загальнорозвивальні вправи в русі, на місці, без предметів та з предметами; проведення розминки з групою; біг в повільному темпі зі зміною напрямку.

різновиди бігу в чергуванні з ходьбою; загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами (м'ячами, скакалками); вправи для формування координації рухів; підтягування в висі лежачи, згинання рук в упорі лежачи (з індивідуальним дозуванням), стрибки в довжину і висоту з місця;

переміщення: переміщення по майданчику з імітацією прийому і передачі м'яча;

передачі: двома руками зверху;

визначає: місця під час прийому подачі і передачі м'яча (двома руками зверху і знизу);

застосовує взаємодії гравців передньої та задньої лінії під час захисту;

бере участь у навчальних іграх у волейбол з обмеженими навантаженнями;

дотримується правил: навчальних ігор у волейбол, техніки безпеки на заняттях з волейболу.

Учень:

знає як надати першу допомогу під час травмування; правила техніки безпеки під час занять баскетболом;

володіє найпростішими прийомами самоконтролю;

виконує:

стройові вправи (повороти на місці та в русі, похідний та стройовий кроки); загальнорозвивальні вправи в русі, на місці, без предметів та з предметами; проведення

Технічна підготовка

Техніка нападу

Пересування: бігові вправи в поєднанні із зупинками кроком і стрибком, поворотами;

передачі й ловіння: передача м'яча двома руками від грудей, зверху, знизу, на місці та в русі;

ведення м'яча: ведення м'яча правою та лівою руками без зорового контролю;

кидки м'яча: штрафний кидок; подвійний крок як технічний прийом нападу.

Тактична підготовка

Тактика нападу

Командні дії: організація позиційного нападу; зонний захист 3Х2 та 2Х3;

навчальні ігри у баскетбол з обмеженими навантаженнями.

3.4. Футбол з обмеженими фізичними навантаженнями

Теоретична підготовка

Прийоми самоконтролю за станом здоров'я. Правила техніки безпеки під час занять футболом.

Фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, без предметів та з предметами; проведення розминки з групою; повільний біг в чергуванні з ходьбою, зі зміною напрямків, подоланням низьких перешкод; біг на короткі відрізки; стрибки в довжину та в висоту з місця;

розминки з групою (послідовність вправ, дозування); біг в повільному темпі зі зміною напрямку;

пересування: бігові вправи в поєднанні із зупинками кроком і стрибком, поворотами;

передачі й ловіння: передачу м'яча двома руками від грудей, зверху, знизу, на місці та в русі;

ведення м'яча: ведення м'яча правою та лівою руками без зорового контролю (на місці та в русі);

кидки м'яча: штрафний кидок; подвійний крок як технічний прийом нападу;

здійснює організацію позиційного нападу;

бере участь навчальних іграх у баскетбол з обмеженими навантаженнями;

дотримується правил: навчальних ігор у баскетбол, техніки безпеки на заняттях з баскетболу.

Учень:

володіє прийомами самоконтролю;

виконує:

загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, без предметів та з предметами; проведення розминки з групою (послідовність вправ , дозування); повільний біг в чергуванні з ходьбою, зі зміною напрямків, подоланням низьких перешкод (до 70см при задовільному

<p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами по м'ячу що котиться, та по нерухомому на точність;</p> <p>зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною ступні та стегном;</p> <p>ведення м'яча: ведення м'яча з обведенням неактивних захисників;</p> <p>жонгливання м'ячем: жонгливання м'яча ногою, стегном;</p> <p>вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця.</p> <p style="text-align: center;">Тактична підготовка</p> <p style="text-align: center;">Тактика нападу</p> <p>Індивідуальні дії: маневрування на полі.</p> <p style="text-align: center;">Тактика захисту</p> <p>Індивідуальні дії: ведення та удари по воротах;</p> <p>групові дії: навчальна гра з завданнями.</p>	<p>самопочутті); біг на короткі відрізки від 10 до 30м; стрибки в довжину та в висоту з місця;</p> <p>удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами по м'ячу що котиться, та по нерухомому на точність;</p> <p>зупинки м'яча: зупинку м'яча підошвою, внутрішньою стороною ступні та стегном;</p> <p>ведення м'яча: ведення м'яча з обведенням неактивних захисників;</p> <p>жонгливання м'ячем: жонгливання м'яча ногою, стегном;</p> <p>вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця;</p> <p>застосовує: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, ведення та удари по воротах з відстані 6-7м дівчата, а 8-9м хлопці;</p> <p>бере участь навчальних іграх у футбол з обмеженими навантаженнями;</p> <p>дотримується правил: навчальних ігор у футбол, техніки безпеки на заняттях з футболу.</p>
<p style="text-align: center;">4. Легка атлетика – 12 годин</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Питний режим легкоатлета. Гігієнічні вимоги до хлопчиків та дівчат. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці, у русі, зі скакалками; спеціальні бігові та стрибкові вправи; спеціальні імітаційні вправи для метання м'яча.</p>	<p>Учень:</p> <p>пояснює значення питного режиму для юного легкоатлета;</p> <p>дотримується гігієнічних вимог;</p> <p>виконує:</p> <p>загальнорозвивальні вправи на місці, у русі, зі скакалками; спеціальні бігові (біг із високим підніманням стегна, біг із</p>

<p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Біг: біг 30м на швидкість; біг на 60м; біг в повільному темпі до 1000м;</p> <p>стрибки: стрибки в довжину з місця; стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; стрибок у висоту способом «переступання»;</p> <p>метання: метання малого м'яча (150г) «із-за спини через плече».</p>	<p>прискоренням за сигналом до 15м, біг із закиданням гомілок) та стрибкові вправи; спеціальні вправи для метання м'яча; вміє провести підготовчі вправи: бігуна; стрибуну в довжину або в висоту з розбігу, метальника м'яча; виконує: біг: біг 30м на швидкість; біг на 60м (акцентувати старт); біг в повільному темпі в чергуванні з ходьбою до 1000м; стрибки: стрибки в довжину з місця; стрибки в довжину з розбігу способом « зігнувши ноги» з 5-7 кроків розбігу; стрибок у висоту способом «переступання» з 5-7 кроків розбігу <i>хлопці</i> до 90см, <i>дівчата</i> до 80см; метання: метання малого м'яча (150г) «із-за спини через плече»; дотримується правил техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики.</p>
<p style="text-align: center;">5. Плавання – 10 годин Теоретична підготовка</p> <p>Правила техніки безпеки під час занять з плавання.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи, спеціальні імітаційні вправи плавця, вправи для розвитку координації рухів, гнучкості.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Ковзання на грудях та спині; ковзання з одночасними рухами ніг способами: кроль на грудях, на спині, брасом; ковзання з роботою рук способом кроль на грудях із затримкою дихання, ковзання з роботою рук способом кроль на спині, дихання довільне; плавання з роботою ніг на дошці вивченими способами; плавання кролем на грудях</p>	<p>Учень: розповідає правила техніки безпеки під час занять з плавання; виконує: загальнорозвивальні вправи, спеціальні імітаційні вправи плавця способом кроль на грудях: а) рухи руками (на суші та у воді), б) рухи ногами (на суші та у воді), в) взаємозв'язок рухів та дихання; вправи для розвитку координації рухів, гнучкості; ковзання на грудях та спині; ковзання з одночасними рухами ніг способами: кроль на грудях, на спині, брасом; ковзання з роботою рук способом кроль на грудях із затримкою дихання, ковзання з роботою рук способом</p>

<p>(на спині, брасом) у координації.</p>	<p>кроль на спині, дихання довільне; плавання з роботою ніг на дощі вивченими способами; плавання кролем на грудях (на спині, брасом) у координації; дотримується правил техніки безпеки на заняттях з плавання.</p>
<p>6. Лижна або ковзанярська підготовка – 6 годин Теоретична підготовка Правила техніки безпеки під час занять лижною або ковзанярською підготовкою.</p> <p>6.1. Лижна підготовка Фізична підготовка Загальнорозвиваючі вправи; спеціальні вправи лижника.</p> <p>Технічна підготовка <i>Лижні ходи:</i> поперемінний двокроковий хід; одночасний однокроковий хід;</p> <p><i>спуски:</i> спуск в середній стійці; <i>підйоми:</i> підйом «східцями»; проходження дистанції по слабо пересіченій місцевості в повільному темпі до 1000м.</p> <p>6.2. Ковзанярська підготовка Фізична підготовка Загальнорозвивальні вправи; вправи на розвиток рухливості в суглобах.</p> <p>Технічна підготовка Старт; біг зі старту на 30м; біг в повільному темпі до 500м.</p>	<p>Учень: знає правила техніки безпеки під час занять лижною або ковзанярською підготовкою;</p> <p>виконує: загальнорозвиваючі вправи; спеціальні вправи лижника;</p> <p><i>лижні ходи:</i> поперемінний двокроковий хід; одночасний однокроковий хід; <i>спуски:</i> спуск в середній стійці; <i>підйоми:</i> підйом «східцями»; проходження дистанції по слабо пересіченій місцевості в повільному темпі <i>хлопці</i> до 1000м, <i>дівчата</i> до 800м; дотримується правил техніки безпеки на заняттях з лижної підготовки.</p> <p>Учень: виконує: загальнорозвивальні вправи; вправи на розвиток рухливості в суглобах;</p> <p>старт; біг зі старту на 30м; біг в повільному темпі <i>хлопці</i> до 500м, <i>дівчата</i> до 300м; дотримується правил техніки безпеки на заняттях з ковзанярської підготовки.</p>

<p style="text-align: center;">7. Туризм – 4 години Теоретична підготовка</p> <p>Оздоровче значення туризму. Перша допомога при харчових отруєннях.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Способи орієнтування на місцевості: за допомогою компаса та мапи, орієнтування по місцевим предметам.</p>	<p>Учень: пояснює оздоровче значення туризму; володіє алгоритмами першої допомоги при харчових отруєннях;</p> <p>характеризує способи орієнтування на місцевості: за допомогою компаса та мапи, орієнтування по місцевим предметам.</p>
<p style="text-align: center;">8. Практичне виконання методик корегування основного захворювання</p> <p>Комплекси вправ профілактичної та оздоровчої спрямованості; дихальні вправи; вправи для зняття психічних та фізичних навантажень.</p>	

9. Орієнтовні домашні завдання з індивідуальним дозуванням:

1. Загальнорозвиваючі та корегуючі вправи відповідно лікарняних показань.
2. Біг в упорі стоячи під кутом 45 градусів біля стіни.
3. Підготовчі вправи з бігу, метання м'яча.
4. Передачі м'яча двома руками від грудей, передачі м'яча двома руками зверху, або передача м'яча однією рукою з коротким замахом в стінку.
5. Стрибки через скакалку.
6. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
7. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині.
8. Біг на лижах в повільному темпі до 800м.

Кількість годин на рік – 70
Кількість годин на тиждень - 2

Зміст навчального матеріалу з урахуванням показань стану здоров'я учнів та індивідуальних дозувань	Державні вимоги до рівня підготовки учнів спеціальної медичної групи з урахуванням індивідуальних лікарняних показань
<p>1.Теоретична підготовка Правила санітарії та гігієни під час занять фізичними вправами. Засоби попередження інфекційних захворювань. Правила вимірювання артеріального тиску та значення його для самоконтролю за станом здоров'я. Правила з техніки безпеки під час занять в спортивному залі, в басейні, на лижній та ковзанярській підготовці.</p>	<p>Учень: володіє знаннями по попередженню інфекційних хвороб; володіє правилами вимірювання артеріального тиску; дотримується правил: санітарії та гігієни під час занять фізичними вправами, техніки безпеки на заняттях спеціальної медичної групи.</p>
<p>2.Гімнастика – 12 годин Теоретична підготовка Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою.</p> <p>Фізична підготовка Стройові вправи, повороти в русі; стройовий крок; загальнорозвивальні вправи в парах, з предметами; вправи біля гімнастичної стінки на розвиток гнучкості; вправи на гімнастичних стінках, лавах;</p> <p>Технічна підготовка <i>Вправи у висах та упорах: хлопці, дівчата – комбінація елементів вправ на низькій перекладині; підтягування у висі лежачи на перекладині висотою 95см;</i></p>	<p>Учень: виконує: стройові вправи, повороти в русі (направо і наліво); стройовий крок; загальнорозвивальні вправи в парах, з предметами (набивними м'ячами до 2кг, скакалками, гімнастичними палицями, гумовими джгутами); вправи біля гімнастичної стінки на розвиток гнучкості; вправи на гімнастичних стінках, лавах;</p> <p><i>вправи у висах та упорах: хлопці, дівчата – комбінація елементів вправ на низькій перекладині: - з вису стоячи поштовхом однієї і махом другої ноги, підйом переворотом в упор на нижній перекладині, махом назад - зіскок з поворотом на 90 градусів;</i></p>

<p>акробатика: довільна комбінація з раніше вивчених елементів; рівновага на одній нозі, перекид уперед, стійка на лопатках – «міст», напівшпагат;</p> <p>опорні стрибки: стрибок через козла в ширину (<i>дівчата</i> – способом «ноги нарізно», <i>хлопці</i> – способом «зігнувши ноги»);</p> <p>вправи на рівновагу: <i>дівчата</i> - комбінації з вивчених елементів.</p>	<p>підтягування у висі лежачи на перекладині висотою 95см;</p> <p>акробатика: довільну комбінацію з раніше вивчених елементів; рівновагу на одній нозі, перекид уперед, стійку на лопатках – «міст», напівшпагат;</p> <p>опорні стрибки (технічно): стрибок через козла в ширину (<i>дівчата</i> – способом «ноги нарізно», <i>хлопці</i> – способом «зігнувши ноги»);</p> <p>вправи на рівновагу: <i>дівчата</i> - комбінація з вивчених елементів (довільна); ходьба з високими підніманням ніг – 2 стрибка на одній нозі, поворот на носках у напівприсяді, присід, упор стоячи на коліні, зіскок махом однієї ноги, о. с.;</p> <p>складає і виконує з групою комплекси загальнорозвиваючих вправ з предметами та без них; знає основні вимоги до самостраховки під час виконання гімнастичних вправ; дотримується правил техніки безпеки на заняттях з гімнастики.</p>
<p align="center">3. Спортивні ігри – 26 годин</p> <p align="center">Теоретична підготовка</p> <p>Частота серцевих скорочень як об’єктивний показник контролю за станом самопочуття, дозувань навантажень.</p> <p align="center">3.1. Гандбол</p> <p align="center">Теоретична підготовка</p> <p>Значення розминки під час занять спортивними іграми.</p> <p align="center">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи в русі та на місці; вправи для формування та корекції постави; пробігання відрізків зі зміною швидкості по зоровому та звуковому сигналу; різновиди бігу;</p>	<p>Учень:</p> <p>володіє вмінням дозувати навантаження за показником частоти серцевих скорочень;</p> <p>пояснює значення розминки під час занять спортивними іграми;</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи в русі та на місці; вправи для формування та корекції постави; пробігання відрізків 15 – 20м зі</p>

підтягування у висі лежачи на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (обмежено); стрибки в довжину з місця; стрибки через скакалку.

Технічна підготовка

Техніка нападу

Пересування: різновиди бігу (приставним кроком, спиною вперед);

кидки: кидки м'яча по воротах; дев'ятиметровий вільний кидок; семиметровий штрафний кидок;

передачі та ловіння: ловіння та передачі м'яча у русі в парах, трійках; опіка гравця.

Тактична підготовка

Індивідуальні дії: обманні дії (фінти) на кидок, на передачу;

групові дії: навчальна гра у гандбол.

3.2. Волейбол

Фізична підготовка

Різновиди ходьби, бігу; вправи для зміцнення фаланги пальців, кисті руки; вправи для формування та корекції постави; пробігання відрізків зі зміною швидкості; стрибки з місця (обмежено) з поворотами; згинання рук в упорі лежачи та підтягування в висі лежачи; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах.

Технічна підготовка

Переміщення: переміщення по майданчику;

прийом і передача м'яча: прийом і передача двома руками зверху; прийом і передача м'яча двома руками знизу; прийом м'яча що відскочив від сітки;

подачі м'яча: нижня та верхня пряма подача;

зміною швидкості по зоровому та звуковому сигналу; різновиди бігу (приставним кроком, спиною вперед); підтягування у висі лежачи на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (обмежено); стрибки в довжину з місця; стрибки через скакалку;

пересування: різновиди бігу (приставним кроком, спиною вперед);

кидки: кидки м'яча по воротах з опорного положення;

передачі та ловіння: ловіння та передачі м'яча у русі в парах, трійках; опіку гравця.

володіє обманними діями (фінтами) на кидок, на передачу;

бере участь в навчальних іграх з обмеженими навантаженнями;

дотримується правил техніки безпеки на заняттях з гандболу.

Учень:

виконує:

різновиди ходьби, бігу; вправи для зміцнення фаланги пальців, кисті руки; вправи для формування та корекції постави; пробігання відрізків 15 – 20м зі зміною швидкості; стрибки з місця (обмежено) з поворотами на 90 – 180 градусів; згинання рук в упорі лежачи та підтягування в висі лежачи; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах;

переміщення: переміщення по майданчику;

прийом і передача м'яча: прийом і передачу двома руками зверху; прийом і передачу м'яча двома руками знизу; прийом м'яча що відскочив від сітки;

подачі м'яча: нижню та верхню

нападаючий удар та блокування: імітація прямого нападаючого удару та одиночного блокування;

Тактична підготовка

Навчальна гра у волейбол.

3.3. Футбол

з обмеженими фізичними навантаженнями

Теоретична підготовка

Правила техніки безпеки під час занять футболом.

Фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі; біг на 20м зі зміною швидкості; стрибкові вправи.

Технічна підготовка

Пересування та удари по м'ячу: пересування з обведенням пасивних захисників і удари лівою та правою ногами різними способами по м'ячу, що котиться; удари на точність і дальність;

жонгливання: жонгливання м'яча ногою (правою, лівою);

зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною ступні;

вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця на точність;

групові дії: навчальна гра у футбол з дотриманням правил.

3.4. Баскетбол

Теоретична підготовка

Зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби їх запобігання.

прямі подачі;

нападаючий удар та блокування: імітацію прямого нападаючого удару та одиночного блокування; **бере участь** в навчальних іграх з обмеженими навантаженнями; **дотримується** правил техніки безпеки на заняттях з волейболу.

Учень:

дотримується правил техніки безпеки на заняттях футболом;

виконує:

загальнорозвивальні вправи на місці та в русі; біг на 20м зі зміною швидкості; стрибкові вправи (обмежено);

пересування та удари по м'ячу:

пересування з обведенням пасивних захисників і удари лівою та правою ногами різними способами по м'ячу, що котиться; удари на точність і дальність;

жонгливання: жонгливання м'яча ногою (правою, лівою);

зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною ступні;

вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця на точність;

бере участь у навчальних іграх у футбол з дотриманням правил; **дотримується** правил техніки безпеки на заняттях з футболу.

Учень:

називає зовнішні ознаки втоми і перевтоми;

<p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів у русі.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка <i>Техніка нападу</i></p> <p>Стійки: стійка захисника; зупинки: зупинка стрибком, кроком;</p> <p>передачі м'яча: передачі м'яча однією рукою від плеча; передачі м'яча двома руками від грудей в русі;</p> <p>кидки м'яча: кидки м'яча в кошик після ведення і подвійного кроку; штрафний кидок.</p> <p style="text-align: center;">Техніка захисту</p> <p>Заволодіння м'ячем: боротьба за м'яч після неточного кидка.</p> <p style="text-align: center;">Тактична підготовка</p> <p>Групові дії: навчальні ігри у баскетбол з завданнями.</p>	<p>визначає засоби запобігання втоми та перевтоми;</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів у русі;</p> <p>стійки: стійку захисника; зупинки: зупинку стрибком, кроком;</p> <p>передачі м'яча: передачі м'яча однією рукою від плеча; передачі м'яча двома руками від грудей в русі;</p> <p>кидки м'яча: кидки м'яча в кошик після ведення і подвійного кроку; штрафний кидок;</p> <p>заволодіння м'ячем: боротьбу за м'яч після неточного кидка;</p> <p>бере участь у навчальних іграх у баскетбол з завданнями; дотримується правил техніки безпеки на заняттях з баскетболу.</p>
<p style="text-align: center;">4. Легка атлетика – 12 годин Теоретична підготовка</p> <p>Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи в русі, в парах, без предметів, з предметами; стрибки зі скакалкою; спеціальні та підготовчі бігові та стрибкові вправи.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Біг: біг на 60м, біг по дистанції, фінішування; біг на 400м;</p>	<p>Учень: знає правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою;</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи в русі, в парах, без предметів, з предметами; стрибки зі скакалкою (до 1хв); спеціальні та підготовчі бігові та стрибкові вправи;</p> <p>знає спеціальні та підготовчі бігові вправи;</p> <p>виконує: біг: біг на 60м, біг по дистанції, фінішування; біг на 400м в повільному темпі (з індивідуальним дозуванням, при</p>

<p>стрибки: стрибки в довжину з місця; стрибки в довжину з короткого розбігу способом «зігнувши ноги»; стрибки в висоту способом «переступання»;</p> <p>метання: метання малого м'яча (150г) способом «із – за спини через плече».</p>	<p>необхідності з ходьбою);</p> <p>стрибки: стрибки в довжину з місця; стрибки в довжину з короткого розбігу способом «зігнувши ноги» (<i>хлопці до 3.00 м, дівчата до 2.60 м</i>); стрибки в висоту з 5–7 кроків розбігу способом «переступання»;</p> <p>метання: метання малого м'яча (150г) способом «із – за спини через плече»: <i>хлопці</i> - не менше 24м, <i>дівчата</i>- не менше 17м; дотримується правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p>
<p style="text-align: center;">5. Плавання – 10 годин</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Самомасаж при фізичній втомі. Правила техніки безпеки під час занять з плавання.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи; спеціальні та підготовчі вправи на суші.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Узгодження роботи рук, ніг з диханням при плаванні способами: кроль на грудях, на спині (брасом); старту та повороти.</p>	<p>Учень: називає способи самомасажу при фізичній втомі;</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи; спеціальні та підготовчі вправи на суші;</p> <p>роботу ніг способами кроль на грудях, на спині (брасом) з дошкою; роботу рук способами кроль на грудях, на спині; плавання вибраним способом; старту, повороти; дотримується правил техніки безпеки під час занять плаванням.</p>
<p style="text-align: center;">6. Лижна або ковзанярська підготовка – 6 годин</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Долікарняна допомога після переохолодження (обмороження). Правила техніки безпеки під час занять лижною або ковзанярською підготовкою.</p> <p style="text-align: center;">6.1. Лижна підготовка</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи.</p>	<p>Учень: знає способи долікарняної допомоги після переохолодження (обмороження);</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи в русі та на місці;</p>

<p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Поперемінний двокроковий та чотирьохкроковий ходи; одночасний безкроковий хід; піднімання «ялиною»; спуск в середній стійці; проходження дистанції в повільному темпі до 1500м.</p> <p style="text-align: center;">6.2. Ковзанярська підготовка</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Старт; біг по прямій; біг по поворотах; біг в повільному темпі.</p>	<p>поперемінний двокроковий та чотирьохкроковий ходи; одночасний безкроковий хід; піднімання «ялиною»; спуск в середній стійці; проходження дистанції в повільному темпі: <i>хлопці</i> - 1500м, <i>дівчата</i>-1000м; дотримується правил техніки безпеки під час занять лижною підготовкою.</p> <p>Учень: виконує: загальнорозвивальні вправи в русі та на місці;</p> <p>старт; біг по прямій; біг по поворотах; біг в повільному темпі: <i>хлопці</i> до 1000м, <i>дівчата</i> до 800м; дотримується правил техніки безпеки під час занять ковзанярською підготовкою.</p>
<p style="text-align: center;">7. Туризм – 4 години</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Туризм як складова здорового способу життя. Техніка безпеки під час занять туризмом.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Різновиди переправ та проходження етапів туристської техніки.</p>	<p>Учень: характеризує складову здорового способу життя;</p> <p>виконує: проходження етапів туристської техніки; різновиди переправ та проходження етапів туристської техніки: спуск, підйом та траверс схилу; в'язання вузлів (провідник, вісімка, удавка, прямий); дотримується правил техніки безпеки під час занять туризмом.</p>
<p style="text-align: center;">8. Практичне виконання методик корегування основного захворювання</p> <p>Комплекси вправ оздоровчої спрямованості; дихальні вправи; вправи для зняття психологічних та фізичних навантажень; самомасаж при фізичній та розумовій втомі.</p>	

9. Орієнтовні домашні завдання з індивідуальним дозуванням:

1. Вправи корегуючої гімнастики.

2. Згинання рук в упорі лежачи.
3. Біг в повільному темпі до 3хв.
4. Підтягування в висі лежачи.
5. Виконання імітаційних вправ по формуванню рухових якостей з основної частини занять.
6. Виконувати комплекси вправ з еспандерами та резиновими джгутами з обмеженим дозуванням.
7. Біг в повільному темпі на лижах до 1000м, або на ковзанах до 500м.
8. Жонглювання м'яча ногами.

Кількість годин на рік –70
Кількість годин на тиждень - 2

Зміст навчального матеріалу з урахуванням показань стану здоров`я учнів та індивідуальних дозувань	Державні вимоги до рівня підготовки учнів спеціальної медичної групи з урахуванням індивідуальних лікарняних показань
<p>1. Теоретична підготовка Вплив занять фізичними вправами на основні функції і системи організму. Особиста гігієна юнаків та дівчат. Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ оздоровчої спрямованості.</p> <p>2. Гімнастика – 12 годин Теоретична підготовка Оздоровчі системи як засіб задоволення особистих інтересів і мотивацій. Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою.</p> <p>Фізична підготовка Вправи загальнорозвивальної спрямованості без предметів та з предметами; похідний і стройовий крок; повороти в русі; вправи для корекції постави та плоскостопості; вправи на координацію рухів з використанням елементів ритмопластики.</p> <p>Технічна підготовка Вправи у висах та упорах: хлопці - із вису стоячи , підйом переворотом в упор, махом назад – зіскок з поворотом на 90 градусів; дівчата - із вису розмахування прогином, зіскок, о.с.; підтягування в висі, лежачи; згинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві;</p>	<p>Учень: дотримується вимог особистої гігієни та правил техніки безпеки під час виконання домашніх завдань по корегуванні стану здоров`я;</p> <p>характеризує оздоровчі системи як засіб задоволення особистих інтересів і мотивацій;</p> <p>виконує: вправи загальнорозвивальної спрямованості без предметів та з предметами (гантелі та набивні м`ячі до 2кг); похідний і стройовий крок; повороти в русі (направо, наліво); вправи для корекції постави та плоскостопості; вправи на координацію рухів з використанням елементів ритмопластики;</p> <p>складає і виконує комплекс вправ для формування корекції постави або плоскостопості;</p> <p>виконує: вправи у висах та упорах: хлопці - із вису стоячи , підйом переворотом в упор, махом назад – зіскок з поворотом на 90 градусів; дівчата - із вису розмахування прогином, зіскок, о.с.;</p>

<p>акробатичні вправи: хлопці, дівчата – комбінації з вивчених елементів акробатики у попередніх класах;</p> <p>опорні стрибки: хлопці - стрибок через козла в ширину способом “зігнувши ноги”; дівчата-стрибок через козла способом “ноги нарізно”.</p>	<p>підтягування: в висі, лежачи; згинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві;</p> <p>акробатичні вправи: хлопці, дівчата – комбінації з вивчених елементів акробатики у попередніх класах;</p> <p>опорні стрибки: хлопці - стрибок через козла в ширину способом “зігнувши ноги”; дівчата-стрибок через козла способом “ноги нарізно”;</p> <p>дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастикою.</p>
<p style="text-align: center;">3. Спортивні ігри – 26 годин</p> <p style="text-align: center;">3.1. Баскетбол</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Профілактика травматизму на заняттях баскетболом.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі; біг з прискоренням на 5, 10, 15 м.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p style="text-align: center;">Техніка нападу</p> <p>Пересування: зупинки кроком та стрибком; повороти;</p> <p>кидки м'яча: кидки м'яча однією рукою в стрибку із середньої дистанції; кидки м'яча після ведення і подвійного кроку; штрафний кидок;</p> <p>ведення м'яча: ведення м'яча без зорового контролю на місці та в русі кроком.</p> <p style="text-align: center;">Тактична підготовка</p> <p>Командні дії: навчальна гра з використанням позиційного нападу та зонного захисту.</p>	<p>Учень:</p> <p>знає основи профілактики травматизму на заняттях спортивними іграми;</p> <p>виконує:</p> <p>загальнорозвивальні вправи на місці та в русі; біг з прискоренням на 5, 10, 15 м;</p> <p>пересування: зупинки кроком та стрибком; повороти;</p> <p>кидки м'яча: кидки м'яча однією рукою в стрибку із середньої дистанції; кидки м'яча після ведення і подвійного кроку; штрафний кидок;</p> <p>ведення м'яча: ведення м'яча без зорового контролю на місці та в русі кроком;</p> <p>бере участь у навчальних іграх з використанням позиційного нападу та зонного захисту;</p> <p>дотримується правил техніки безпеки під час занять баскетболом.</p>

3.2. Волейбол

Теоретична підготовка

Правила техніки безпеки на заняттях волейболом.

Фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи; вправи на формування координації рухів; біг за зоровими та слуховими сигналами зі зміною напрямку та швидкості; згинання і розгинання рук в упорі стоячи біля стіни; стискання пальцями тенісного м'яча.

Технічна підготовка

Техніка нападу

Пересування та стійки: пересування по майданчику у стійці волейболіста;

передачі та подачі: передачі двома руками зверху і знизу; нижня та верхня пряма подачі;

Тактична підготовка

Групові дії: навчальні ігри з завданнями.

3.3. Гандбол

Теоретична підготовка

Профілактика травматизму на заняттях гандболом.

Фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи з м'ячами, скакалками та без предметів; біг з прискоренням по зоровому сигналу; вправи для розвитку гнучкості біля гімнастичних драбин; згинання рук в упорі лежачі на гімнастичній лаві; підтягування в висі лежачі.

Технічна підготовка

Техніка нападу

Передачі й ловіння: передачі й ловіння м'яча у парах та трійках вивченими способами;

кидки м'яча: кидки з опорного або безопорного

Учень:

знає правила техніки безпеки на заняттях волейболом;

виконує:

загальнорозвивальні вправи; вправи на формування координації рухів; біг на 5, 10, 15м за зоровими та слуховими сигналами зі зміною напрямку та швидкості; згинання і розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45 – 50 градусів до неї; стискання пальцями тенісного м'яча;

пересування та стійки:

пересування по майданчику у стійці волейболіста;

передачі та подачі: передачі двома руками зверху і знизу; нижня та верхня пряма подачі;

бере участь у навчальних іграх з завданнями;

дотримується правил техніки безпеки під час занять волейболом.

Учень:

визначає засоби профілактики травматизму на заняттях гандболом;

виконує:

загальнорозвивальні вправи з м'ячами, скакалками та без предметів; біг з прискоренням на 5, 10м по зоровому сигналу; вправи для розвитку гнучкості біля гімнастичних драбин; згинання рук в упорі лежачі на гімнастичній лаві; підтягування в висі лежачі;

передачі й ловіння: передачі й ловіння м'яча у парах та трійках вивченими способами;

кидки м'яча: кидки з опорного

положення вивченими способами.

Тактична підготовка

Групові дії: навчальні ігри з завданнями по тактичних діях у нападі та захисті.

3.4. Футбол з обмеженими фізичними навантаженнями

Теоретична підготовка

Правила змагань з футболу. Правила з техніки безпеки під час занять футболом.

Фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи; вправи на формування координації рухів; біг з прискоренням по звуковому сигналу; згинання і розгинання рук в упорі стоячи біля стіни; естафети з м'ячем.

Технічна підготовка

Пересування: біг боком і спиною вперед, прискорення з наступним ударом по воротах;

удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться або летить;

ведення м'яча: ведення м'яча вивченими способами з поміж пасивних захисників;

кидання м'яча: виконання кутового, штрафного та вільного удару.

Тактична підготовка

Групові дії: навчальні ігри з виконанням вивчених технічних елементів.

або безопорного положення вивченими способами;
бере участь у навчальних іграх з завданнями по тактичних діях у нападі та захисті;
дотримується правил техніки безпеки під час занять баскетболом.

Учень:

пояснює: правила змагань з футболу;

виконує:

загальнорозвивальні вправи; вправи на формування координації рухів; біг з прискоренням на 10, 15, 20м по звуковому сигналу; згинання і розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45 – 50 градусів до неї; естафети з м'ячем: зустрічні і колові з передачею м'яча та зупинкою;

пересування: біг боком і спиною вперед, прискорення до 5м з наступним ударом по воротах з відстані до 10м;

удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться або летить;

ведення м'яча: ведення м'яча вивченими способами з поміж пасивних захисників на 10 – 15м;

вкидання м'яча: виконання кутового, штрафного та вільного удару;

бере участь у навчальних іграх з виконанням вивчених технічних елементів;

дотримується правил техніки безпеки під час занять футболом.

4. Легка атлетика - 12 годин

Теоретична підготовка

Профілактика травматизму під час самостійних занять лікувальною або загальною фізичною культурою.

Фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі; різновиди ходьби та бігу.

Технічна підготовка

Біг: старт та фініш в бігу на 60м; естафетний біг з етапами 30м;

біг в повільному темпі при необхідності в чергуванні з прискороною ходьбою до 1000м;

стрибки: стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”; стрибок у висоту способом “переступання”;

метання: метання малого м'яча (150г) на дальність у коридорі 10м.

Учень:

визначає: засоби профілактики травматизму під час самостійних занять лікувальною або загальною фізичною культурою;

виконує:

загальнорозвивальні вправи на місці, в русі; різновиди ходьби та бігу;

біг: старт та фініш в бігу на 60м; естафетний біг з етапами 30м; біг в повільному темпі при необхідності в чергуванні з прискороною ходьбою до 1000м хлопці та 800м дівчата;

знає техніку стрибка в довжину з розбігу способом “зігнувши ноги” або висоту способом “переступання”;

виконує: метання: метання малого м'яча (150г) на дальність у коридорі 10м: хлопці не менше 26м, дівчата не менше 18м; **дотримується** правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.

5. Плавання - 10 годин

Теоретична підготовка

Принципи надання долікарняної допомоги та штучна вентиляція легенів.

Фізична підготовка

Загальнорозвивальні, спеціальні та підготовчі вправи на суші.

Технічна підготовка

Подальше вивчення техніки способом плавання «кролем на грудях» або на спині:

- а) рухи руками;
- б) рухи ногами;

Учень:

знає: принципи надання долікарняної допомоги та штучна вентиляція легенів;

виконує:

загальнорозвивальні, спеціальні та підготовчі вправи на суші;

техніку плавання «кролем на грудях» або на спині:

- а) рухи руками; б) рухи ногами;

<p>в) взаємозв'язок рухів руками і дихання; г) взаємозв'язок рухів руками і ногами; д) плавання в цілому збільшуючи відстань до 25м.</p>	<p>в) взаємозв'язок рухів руками і дихання; г) взаємозв'язок рухів руками і ногами; д) плавання в цілому збільшуючи відстань до 25м; дотримується правил техніки безпеки під час занять плаванням.</p>
<p align="center">6. Лижна або ковзанярська підготовка – 6 годин</p> <p align="center">Теоретична підготовка</p> <p>Правила техніки безпеки під час самостійних занять лижною або ковзанярською підготовкою.</p> <p align="center">6.1. Лижна підготовка</p> <p align="center">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи; стройові вправи й прийоми; спеціальні вправи лижника.</p> <p align="center">Технічна підготовка</p> <p>Поперемінний двокроковий хід; поперемінний чотирикроковий хід; одночасний однокроковий хід; підйом “ ялинкою ” та спуск в низькій стійці з пагорба; проходження дистанції в повільному темпі до 2000м.</p> <p align="center">6.2. Ковзанярська підготовка</p> <p align="center">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи тренувальної спрямованості на розвиток рухливості в суглобах та їх зміцнення.</p> <p align="center">Технічна підготовка</p> <p>Фінішування; біг у середньому темпі хлопці до 1000м.</p>	<p>Учень: виконує: правила техніки безпеки під час самостійних занять лижною або ковзанярською підготовкою;</p> <p>загальнорозвивальні вправи; стройові вправи й прийоми; спеціальні вправи лижника;</p> <p>поперемінний двокроковий хід; поперемінний чотирикроковий хід; одночасний однокроковий хід; підйом “ ялинкою ” та спуск в низькій стійці з пагорба; проходження дистанції в повільному темпі: хлопці до 2000м, дівчата до 1500м; дотримується правил техніки безпеки під час занять лижною підготовкою.</p> <p>Учень: виконує: загальнорозвивальні вправи тренувальної спрямованості на розвиток рухливості в суглобах та їх зміцнення; фінішування; біг у середньому темпі хлопці до 1000м, дівчата до 800м; дотримується правил техніки безпеки під час занять ковзанярською підготовкою.</p>

<p style="text-align: center;">7. Туризм – 4 години</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Засоби підвищення працездатності.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Орієнтування на місцевості; розпалювання вогнищ різного типу; в'язання вузлів; розташування бівуаку; транспортування потерпілого.</p>	<p>Учень:</p> <p>порівнює: засоби підвищення працездатності;</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи;</p> <p>орієнтування на місцевості; в'язання вузлів; розташування бівуаку; транспортування потерпілого;</p> <p>знає техніку розпалювання вогнища під час дощу;</p> <p>дотримується правил техніки безпеки під час занять туризмом.</p>
<p style="text-align: center;">8. Практичне виконання методик корегування основного захворювання</p> <p>Комплекси вправ профілактичної та оздоровчої спрямованості; дихальні вправи; вправи для зняття психічних та фізичних навантажень.</p>	

9.Орієнтовні домашні завдання з індивідуальним дозуванням:

1. Елементи ритміки та ритмопластики.
2. Вправи з резиновими джгутами.
3. Згинання і розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45 – 50 градусів.
4. Підтягування в висі лежачи.
5. Біг в повільному темпі в чергуванні з ходьбою до 500м.
6. Метання легких предметів (паралонових або паперових кульок) після схресного кроку.
7. Ведення м'яча лівою та правою руками на місці без зорового контролю.
8. Жонгливання м'яча ногами та стегнами.
9. Ходити на лижах або ковзанах в повільному темпі до 30хв без переохолодження.

Додатковий матеріал

Загальні рекомендації по фізичному вихованню учнів

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, з глибоким впливом на дитячий організм.	Додаткові тренування для підвищення фізичної підготовки.
Спеціальна – дітям і підліткам, 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.

Дихальні вправи для учнів спеціальної медичної групи

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 присіданнях
- ◆ Дихання під час ходьби (кількість кроків 3 – 3; 4 – 4; 2 – 2; видих подовжений, ніж вдихання)

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. Теж з більш подовженим видихом – 2 : 3; 3 : 4; 4 : 5.
- ◆ Дихання при переході з бігу на ходьбу.

Комплекс 3.

- ◆ Ритмічне дихання через ніс (30-60 сек.) (частота дихання звичайна).
- ◆ Те саме з підрахунком кількості вдихів та видихів за сигналам (15-30-60 сек.)
- ◆ Ритмічне дихання через одну ніздрю (другу закрити рукою, 30-60 сек., 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 максимального 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 видихання розширять грудну клітку і випинають живіт. Видих починається з енергійного втискування 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 сек.).

- ◆ Рівномірне носове дихання в поєднанні з повільною ходьбою. Імітація виконується в положеннях сидячи або лежачи. Видих подовжений ніж вдихання. Вдих і видих виконувати на обумовлену кількість кроків. (вправу виконувати 60-120-180 сек.)

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 прижати до грудей (вдих); 3-4 – вихідне положення (видих); 5-8 - теж саме з правої ноги; 9-12 - пауза (вільне дихання 15-20 сек.). 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 сек.). 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 і лівій руці, права рука вгору (вдих); 5-6 – вихідне положення (видих); 7-8 – пауза (вільне дихання 15-20 сек.). Те саме в іншу сторону. 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 сек.). 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 сек.). 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 сек.). Повторити 4-5 разів.

- ◆ 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 сек.).

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

**Фізичні вправи для учнів
спеціальної медичної групи з порушеннями і
захворюваннями опорно-рухового апарату**

№ п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
1.	Стоячи, хват ушкодженою рукою за середину гімнастичної палиці, рука витягнута вперед	Супінація і пронація передпліччя. Згинання і розгинання передпліччя. Кругові прямування рукою в обидві сторони.	6-8 разів 6-8 разів 4-5 разів у кожную сторону	Середній Середній Середній	Подих довільний
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	Подих довільний
3.	Те ж	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	Подих довільний
4.	Стоячи, хват руками позаду гімнастичної палиці	1-2 – руки нагору, прогнутися 3-4 – В.П.	3-5 разів	Середній	Подих довільний
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.П.	5-6 разів	Середній	Подих довільний

6.	Стоячи, у руках гантелі	Згинання і розгинання передпліч.	6-8 разів	Повільний	Подих довільний
1	2	3	4	5	6
7.	Те ж	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	Подих довільний
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	Подих довільний
9.	Стоячи обличчям до гімнастичної стінки	Лазання вгору й униз	30-40 секунд	Середній	Подих довільний
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	Подих довільний
11.	Те ж лівим боком	Те ж	Те ж	Те ж	Те ж
12.	Стоячи, у руці тенісний м'яч	Кидки м'яча в ціль	8-10 разів	Середній або швидкий	Те ж
13.	Стоячи в парі, у руках у партнера волейбольний м'яч	Передача м'яча один одному	30-40 секунд	Те ж	Те ж
14.	Стоячи в колі, у середині особа, що водить	Почергові кидки м'яча до особи, що водить	1-2 хвилини	Те ж	Те ж
15.	Лежачи на спині	Імітація їзди на велосипеді	30-40 секунд	Повільний або середній	Те ж
16.	Те ж	Перехресні і подовжні ножиці	20-30 секунд	Середній	Те ж
17.	Лежачи на животі	Імітація плавання стилем “брас”	20-30 секунд	Середній	Те ж
18.	Сидячи на велотренажері	Робота на велотренажері	2-3 хвилини	Середній	Те ж
19.	Сидячи на апараті “веслування”	Робота на апараті	2-3 хвилини	Середній	Те ж
20.	Стоячи у стінці “Здоров'я”	Вправи на стінці “Здоров'я”	2-3 хвилини	Те ж	Те ж
21.	Стоячи, руки на поясі	Звичайна ходьба.	2-3	Середній	Те ж

		Ходьба з високим підніманням стегон. Ходьба на носках. Ходьба на п'ятках. Ходьба з перекручуванням через гімнастичний ослін	хвилини		
22.	Стоячи	Повільний біг. Біг підтюпцем, чергуючи з ходьбою.	1-1,5 хвилини	Те ж	Те ж

Фізичні вправи для учнів спеціальної медичної групи для профілактики і корекції плоскостопості

Вправи, різновиди ходьби і бігу

1. Ходьба на носках, на зовнішньому склепінні стопи, на зовнішньому склепінні стопи з підтисканням носків, на носках з 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).
6. Ходьба з високим підніманням стегна (відтягуючи носок, згинаючи пальці в “кулаки”).
7. Ходьба по набивних м'ячах, гімнастичних палицях.
8. Ходьба на четвереньках з різних вихідних положень.
9. Ходьба по жолоподібній лаві.
10. Ходьба з підніманням на носок на кожному кроці.
11. Біг на носках.
12. Біг на носках з високим підніманням стегна.
13. Перекочування гантелей стопами ніг по підлозі, у русі.

Вправи з вихідного положення стоячи

1. В.п. – основна стійка стопи паралельно, присідання і вставання.
2. В.п. – основна стійка, носки всередину, п'ятки нарізно – присідання.
3. В.п. – стопи паралельно – піднімання на носки.
4. В.п. – основна стійка, носки всередину, п'ятки нарізно – піднімання на носки.
5. В.п. – основна стійка – почергове піднімання на носки з почерговим відриванням п'яток від підлоги.
6. В.п. – основна стійка, стопи паралельно – перехід у положення стоячи на зовнішніх склепіннях стіп з поверненням у вихідне положення.
7. В.п. – основна стійка, руки на пояс – піднімання на носок однієї ноги з максимальним підніманням стегна другої (почергово лівою, правою).
8. В.п. – руки на пояс – почергове піднімання на носки, одночасне піднімання на носки (тягнутися вгору).
9. В.п. – руки на пояс – переكات з п'яток на носки і навпаки – з носків на п'ятки.
10. В.п. – руки на пояс, носки разом, п'ятки нарізно – пружні піднімання і опускання п'яток (5-8 раз не доторкаючись до підлоги).

11. В.п. – стоячи на рейці гімнастичної стінки, руками взятися за рейку на рівні пояса – присідання і напівприсідання (рейка під серединою стопи).

12. В.п. – основна стійка, палиця під серединою стопи – стояння на гімнастичній палиці.

13. В.п. – стоячи на нижній рейці гімнастичної стінки – лазіння по гімнастичній стінці вгору, униз, у сторони (рейка під серединою стопи).

14. В.п. – основна стійка – м'яч затиснутий між ступнями, у стрибку перекинути м'яч угору партнерові.

15. В.п. – руки на пояс – почергове відведення лівої, правої ноги на носок уперед, убік, назад.

16. В.п. – руки на пояс, підняти зігнуту одну ногу, поворот тулуба в бік опорної ноги, те саме в другий бік.

17. 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.

4. 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.

11. 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, випрамляючи, підняти вгору і опустити.

14. В.п. – руки позаду в упорі, розвести коліна, стискаючи пальці “в кулак”.

Вправи з вихідного положення лежачи на спині

1. 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.

2. В.п. – ноги прямі, злегка розведені, почергове і одночасне відтягування носків стоп (пальці підтискувати).

3. В.п. – ноги зігнуті в колінах, стопи розведені, притиснуті ступнями один до одного – розведення і зведення п'яток.

4. 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, максимальне розгинання і згинання стоп.

2. В.п. – сидячи поздовжньо, стопи паралельно (на ширині ступні) – зведення носків усередину і максимальне розведення (не 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, не відриваючи носків від підлоги.

4. В.п. – сидячи поздовжньо, нога лежить на коліні другої ноги – відтягування носка з поворотом усередину і повернення у вихідне положення; те саме другою ногою.

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

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

7. В.п. – сидячи поздовжньо, руки на пояс – просування стоп уперед і назад за допомогою пальців.

**Фізичні вправи для учнів
спеціальної медичної групи при захворюваннях внутрішніх органів**

№ п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
1.	Сидячи на стільці	1-2 – руки нагору, вдих 3-4 – В.П., видих	3-4 рази	Середній	Подих глибокий
2.	Те ж	Згинання-розгинання стіп з одночасним стискуванням кістей рук	6-8 разів	Середній	Подих довільний
3.	Те ж, руки на поясі	Імітація ходьби з високим підніманням стегна	30 секунд	Те ж	Те ж
4.	Сидячи на стільці	Руки в сторони, вдих, обхопити грудну клітину, нахил уперед, видих	4-6 разів	Повільний	Те ж
5.	Основна стійка	1-2 – руки до плечей, підняти лікті, вдих 3-4 – розслаблено опустити руки, видих	4-6 разів	Середній	Те ж
6.	Те ж	1-2 – відставити ногу назад на носок, руки в сторони, вдих 3-4 – В.П., видих	6-8 разів	Те ж	Прямування робити по черзі кожною ногою
7.	Те ж	1-2 – підняти руку і ногу убік, вдих 3-4 – В.П., видих	6-8 разів	Середній	Подих довільний
8.	Пауза відпочинку	Повне розслаблення м'язів	1 хвилину	-	Подих спокійний
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	Подих вільний

11.	Те ж	1-2 – палиця нагору, вдих 3-4 – присідання, видих 5 – В.П.	4-5 разів	Те ж	Спину тримати прямо
12.	Основна стійка	1 – розвести руки в сторони, вдих 2-3 – розслабити плечовий пояс, опустити руки і голову, видих 4 – В.П.	4-6 разів	Те ж	Подих довільний
13.	Пауза відпочинку	Повне розслаблення м'язів	1 хвилину	-	Подих спокійний
14.	Стоячи біля гімнастичної стінки, руки на рейці на рівні грудей	1-2 – відвести руку убік з поворотом тулуба, вдих 3-4 – В.П., видих	4-6 разів	Середній	Подих вільний
15.	Те ж	1-3 – переступання нагору ногою по гімнастичній стінці (до 3 рейки) 4-6 – переступання ногою униз	6-8 разів	Те ж	Прямування 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 одну сторону	Повільний	Подих вільний
17.	Стоячи спиною до гімнастичної стінки, руки на рівні поясу	1-2 – прогнутися, голову, вдих 3-4 – В.П., видих	4-6 разів	Середній	Те ж
18.	Стоячи, у руках м'яч	Кидки м'яча від грудей	8-10 разів	-	Кидати м'яч на видиху
19.	Те ж	Кидки м'яча через голову	6-8 разів	-	Те ж
20.	Різновиди ходьби	Ходьба на носках, п'ятках, переكاتи з п'ятки на носок, перехресний крок	2 хвилини	Повільний	Подих довільний
21.	У ходьбі, руки зігнуті в ліктьових суглобах	Кругові прямування в суглобах, згинання-розгинання пальців кистей рук, потряхування кистей рук	1 хвилину	Повільний	Те ж

1	2	3	4	5	6
22.	Стоячи	Ходьба з високим підніманням стегна	15 метрів	Те ж	Те ж
23.	Стоячи	Ходьба з підніманням по черзі рук і нахилом убік	4-6 разів	Те ж	По черзі в кожную сторону
24.	Стоячи	Ходьба випадами, руки на поясі	4-6 разів	Те ж	По черзі кожною ногою
25.	Основна стійка	Почергове потрясування нижніх і верхніх кінцівок	-	-	Подих довільний
26.	Те ж	Вправи на увагу	1 хвилина	Середній	Те ж
27.	Стоячи, праву руку на груди, ліву на живіт	Повний подих	6-8 разів	Повільний	На видиху черевну стінку втягувати
28.	Стоячи або сидячи	Вправи на розслаблення	1,5 хвилини	Те ж	Подих вільний

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

**Фізичні вправи для учнів
спеціальної медичної групи з порушеннями постави**

№ п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
1.	Основна стійка, гімнастична палиця в опущених руках	1-3 – руки нагору, вдих 2-4 – О.С., видих	4-6 разів	Повільний	Подих не затримувати
2.	Те ж	1-3 – руки нагору, вдих 2 – палицю на лопатки, видих 4 – В.П.	6-8 разів	Те ж	Те ж
3.	Те ж	1-3 – руки нагору, вдих 2-4 – нахил уперед, видих	6-8 разів	Те ж	Спина пряма
4.	Основна стійка, палиця на плечах за головою	Присідання	6-8 разів	Повільний	Те ж
5.	Стойка ноги нарізно, руки в сторони	Кругові прямування руками	5-6 разів	Те ж	Максимальна амплітуда
6.	Стоячи навколішках, руки за головою	Нахили прямого тулуба	4-6 разів	Те ж	Подих довільний
7.	Лежачи на спині, руки уздовж тулуба	1-2 – руки нагору, вдих 3-4 – В.П., видих	6-8 разів	Те ж	Подих не затримувати
8.	Те ж	Перехресні прямування прямими ногами	6-8 разів	Те ж	Те ж
9.	Лежачи на спині, руки в опорі на ліктях	1-3 – прогнутися в грудному відділі, вдих 4 – В.П., видих	6-8 разів	Те ж	Те ж
10.	Те ж	Піднімання прямих ніг до кута 45 градусів	5-6 разів по 10 секунд	Повільний	Статична напруга
11.	Лежачи на спині, руки уздовж тулуба	Імітація їзди на велосипеді	15-20 разів	Те ж	Подих довільний
12.	Лежачи на животі, руки в упорі	1-3 – припіднімання тулуба, вдих 4 – В.П., видих	6-8 разів	Те ж	Подих довільний
13.	Лежачи на животі, руки з еспандером перед грудьми	1-3 – потягнутися головою вперед, занести еспандер на лопатки, підняти тулуб 4 – В.П.	6-8 разів	Те ж	Подих довільний

1	2	3	4	5	6
14.	Лежачи на животі, руки вперед	“Човен”	20 секунд	Те ж	Подих не затримувати
15.	Лежачи на животі, руки уздовж тулуба	1-2 – руки нагору, вдих 3-4 – В.П., видих	20 секунд	Те ж	Подих не затримувати
16.	Лежачи на спині, руки уздовж тулуба	1-2 – руки нагору, вдих 3-4 – В.П., видих	6-8 разів	Те ж	Те ж
17.	Лежачи на спині, руки вгору	Самовитягнення	5-6 разів по 15 секунд	Те ж	Статична напруга
18.	Сидячи на стільці, упор руками на коліна	Потягнутися головою нагору, напружити м’язи спини	3 рази по 6 секунд	Те ж	Подих не затримувати
19.	Основна стійка	Самокорекція, стоячи обличчям до дзеркала	1 хвилина	-	Те ж
20.	Стойка, ноги нарізно, руки униз	1-2 – нахил уперед, торкнутися руками стін, видих 3-4 – В.П., вдих	6-8 разів	Середній	Подих не затримувати
21.	Основна стійка	1-2 – присід, руки вперед, видих 3-4 – В.П., вдих	6-8 разів	Середній	Подих не затримувати
22.	-	Вис на рейці гімнастичної стінки	30 секунд	-	Те ж
23.	Основна стійка	1 – присід 2 – упор лежачи 3 – присід 4 – В.П.	5-6 разів	Середній	Те ж
24.	Стоячи спиною до гімнастичної стінки	Потилиця, міжлопаткова ділянка, сідниці і п’ятки торкаються спини	1 хвилина	-	Відійти, зберігаючи правильне положення тіла
25.	-	Ходьба по гімнастичному ослоні, руки в сторони	1 хвилина	-	Зберігати правильне положення тіла
26.	-	Ходьба по залі, руки на поясі, на голові бублик, на якому розташований м’яч	1 хвилина	-	-

27.	-	Різновиди ходьби з утриманням правильної постави	1 хвилина	Повільний	Подих довільний
28.	-	Вправи в ходьбі з використанням дихальних вправ і вправ на розслаблення	1 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.