

ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКОВ

**Занятия по физическому
воспитанию со школьниками
специальной медицинской
группы**

*Н. Скороходов,
учитель
физической
культуры
средней школы
№ 31,
г. Тамбов*

Организация физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем не может ограничиваться только учебными занятиями. Она должна подкрепляться рациональным режимом дня, в том числе и физкультурно-оздоровительными мероприятиями (утренняя гимнастика, прогулки и т.п.). В повышении эффективности этой работы многое могут сделать родители учащихся, а для этого необходимо педагогическое просвещение родителей. Родительские собрания, беседы, лекции позволят существенно изменить отношение родителей к проблеме укрепления здоровья детей средствами физической культуры.

Углублённые медицинские осмотры школьников с ослабленным здоровьем должны проводиться не реже одного раза в 4 месяца и в конце учебного года. Индивидуальные медицинские осмотры школьников этой группы проводятся обязательно после каждого кратковременного заболевания. При этом определяются сроки возобновления занятий физическими упражнениями.

Ангина. Признаки выздоровления (П. в.): отсутствие воспалительных явлений в зева, болей при глотании, нормальная температура не менее двух дней, удовлетворительное общее состояние. Занятия физкультурой можно возобновить через 6–7 дней.

Ангина флегмонозная. П. в.: удовлетворительное самочувствие, отсутствие болезненных явлений в зева, нормальная температура не менее 7 дней. Занятия физкультурой разрешены через 14–15 дней.

Аппендицит — после операции. П.в.: хороший послеоперационный рубец, безболезненное напряжение мышц брюшного пресса. Занятия физкультурой рекомендуется возобновлять через 10–15 дней. Ограничивать прыжковые упражнения, поднятие тяжестей, упражнения на гимнастических снарядах.

Бронхит острый, инфекционный. Острый катар верхних дыхательных путей. П.в.: удовлетворительное общее состояние, нормальная температура, отсутствие кашля, отсутствие хрипов в лёгких. Занятия физкультурой можно возобновлять через 6–8 дней.

Воспаление лёгких. П.в.: удовлетворительное самочувствие, нормальная температура не менее 14 дней, отсутствие кашля. Занятия физкультурой разрешены через 12–14 дней.

Расстройства желудочно-кишечного тракта. П. в.: исчезновение болезненных явлений, тошноты, поноса. Занятия физкультурой разрешены через 2–3 дня.

Грипп. Повышенная температура не более четырёх дней. П. в.: удовлетворительное самочувствие, нормальная температура не менее 5 дней, полное отсутствие болезненных симптомов в области дыхательных путей, сердца, желудочно-кишечного тракта и других органов. Занятия физкультурой разрешены через 4–5 дней.

Более тяжёлые формы гриппа. Повышенная температура более пяти дней, расстройства отдельных органов. П. в.: нормальное самочувствие, нормальная температура не менее 7 дней. Занятия физкультурой можно возобновлять через 10–12 дней.

Дизентерия. П. в.: удовлетворительное самочувствие, нормальный стул не менее 15 суток, хороший аппетит, близкий к обычному вес. Занятия физкультурой разрешены через 15–16 дней.

Воспаление почек (острый нефрит). П. в.: хорошее самочувствие, отсутствие отёков, отсутствие в моче белка. Занятия физкультурой можно возобновлять через 30–35 дней.

Корь. П. в.: нормальная температура не менее 7 дней, полное отсутствие сыпи на коже, нормальное функционирование кишечника. Занятия физкультурой через 14–16 дней.

Острое расширение сердца. П. в.: удовлетворительное самочувствие, отсутствие одышки при выполнении движений, удовлетворительный результат функциональных проб сердечно-сосудистой системы. Занятия физкультурой с небольшой нагрузкой можно начинать через 40 дней после выздоровления.

Ревматизм острый. П. в.: удовлетворительное самочувствие, нормальная температура не менее 30 дней, отсутствие болей в суставах при движениях, отсутствие болезненных явлений в области сердца. Заня-

тия физкультурой с незначительной нагрузкой возобновлять через 6–8 месяцев.

Сотрясение мозга. П. в.: удовлетворительное самочувствие, отсутствие головных болей и головокружения в спокойном состоянии и при движении. Занятия физкультурой — через 20–25 дней.

Скарлатина. П. в.: удовлетворительное самочувствие, нормальная температура не менее 20 дней, полное отсутствие шелушения кожи, отсутствие патологических изменений в моче. Занятия физкультурой — через 30–40 дней.

Плеврит сухой. П. в.: нормальная температура не менее 20 дней, удовлетворительное самочувствие, отсутствие болезненных симптомов в области лёгких и бронхов, восстановление обычного веса. Занятия физкультурой — через 16 дней.

Плеврит экссудативный. П. в.: удовлетворительное самочувствие, отсутствие признаков выпота в плевре. Занятия физкультурой через 45 дней.

Малярия. П. в.: удовлетворительное самочувствие, нормальная температура не менее 10 дней. Занятия физкультурой — через 7 дней. При этом следует соблюдать особую осторожность на занятиях водными видами спорта и во время приёма солнечных ванн.

Дифтерия. П. в.: удовлетворительное самочувствие, нормальная температура не менее 15 дней, полное исчезновение болезненных явлений, отсутствие патологических изменений в моче. Занятия физкультурой через 30–35 дней. Необходимо осторожно дозировать нагрузку на уроках. Врачебное наблюдение в течение 2–3 месяцев.

Обострение туберкулёзной интоксикации требует временного освобождения от занятий физическими упражнениями до полного выздоровления.

При заболеваниях уха, глаз, нервной системы, опорно-двигательного аппарата вопрос о допуске к занятиям физическими упражнениями решаются врачами-специалистами.

В процессе занятий со школьниками специальной медицинской группы особое внимание следует обратить на обучение их рациональному дыханию. Только при правильном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры. При выполнении упражнений в фазе расширения грудной клетки делать вдох. Из положений, сдавливающих диафрагму, делать выдох (фаза сжатия грудной клетки), контролировать полный выдох. Овладение рациональной техникой дыхания позволит быстрее избавиться от нарушений функции дыхательной системы, активизирует окислительно-восстановительные процессы в организме. Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку: после 3–4 общеразвивающих упражнений включать в занятие упражнение на дыхание.

Не менее важно формировать правильную осанку. Известно, что осанка имеет не только эстетическое, но и, главным образом, физиологическое значение для ослабленных детей: правильная осанка способствует нормативной деятельности опорно-двигательного аппарата, внутренних органов. Формирование осанки, особенно её коррекция — процесс длительный. Поэтому кроме систематического выполнения упражнений

на осанку учитель должен в течение урока контролировать положение головы, туловища, ног. Акцентировать внимание занимающихся на правильной позе.

Примерное содержание учебного материала для специальных медицинских групп

V–IX классы

I четверть

Задачи на период обучения:

1. Научить простейшим правилам самоконтроля.
2. Научить рациональному сочетанию дыхания с двигательными действиями.
3. Формировать правильную осанку.
4. Ознакомить с техникой приёма и передачи баскетбольного мяча.

Уроки 1–2. Беседа об оздоровительном воздействии систематических занятий физическими упражнениями. Определение пульса в положении стоя за 15 сек. (в пересчёте на 1 мин.). Чередование медленной ходьбы с ускоренной (темп менять через 30 сек.) — 2 мин. Упражнения в равновесии: ходьба на носках, руки в стороны (по узкой доске, полоске — 15 см., обозначенной на полу) 2–10 метров. То же с закрытыми глазами. Ходьба с глубоким выдохом и произношением звука «У» — 40 сек., ходьба с изменением темпа движения — 2 мин. Ходьба с движениями рук на каждый шаг: вперёд, вверх, в стороны, вниз (30–40 с). Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба по обозначенной на полу линии с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз. Ходьба на носках, по сигналу — остановка, полуприсед, руки на пояс. Контроль пульса.

Уроки 3–5. Повороты на месте. Ходьба с изменением темпа — 2 мин. Ходьба в сочетании с упражнениями на дыхание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки вверх, контролировать осанку — 3–4 раза. Четыре шага по скамейке — руки в стороны, полуприсед — руки за голову, встать, на носках пройти до конца скамейки. 3 раза. Танцевальные шаги: приставной шаг с продвижением на полу, на скамейке. Ходьба с перешагиванием через три набивных мяча, лежащих на расстоянии одного метра друг от друга. Упражнение на дыхание. Контроль пульса.

Уроки 6–8. Ходьба, упражнения на укрепление мышц стопы. Бег в медленном темпе (от 20 до 40 с). Ходьба с изменением направления и темпа. Упражнения на дыхание. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения в равновесии из предшествующих уроков. Метание малых мячей. Метание малых мячей на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание малых мячей в цель (мишени диаметром 60 см расположены на высоте 2 м и в трёх метрах от линии метания). Метания выполнять правой и левой руками. Игра «Попади в центр». Мишень делится на три зоны диаметром 15, 30, 60 см. Попадание в центр — 5 очков, во второй круг — 3 очка, в третий (наружный круг) — 1 очко. Игра командная. Ходьба с мешочком на голове. Задание на дом: научиться ходить с мешочком на голове.

Уроки 9–11. Ходьба с изменением направления. Ходьба в сочетании с бегом (30 с — бег в медленном темпе, 45 с — ходьба) — 3–4 раза. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения в равновесии выполнять одновременно на трёх гимнастических скамейках. Ходьба на носках, руки на пояс; четыре шага на носках — руки на пояс, поворот на 180° на носках, четыре приставных шага вперёд. 2 раза. Четыре шага на носках, руки на пояс, поворот на 180°, присесть—встать, четыре приставных шага вперёд. 3 раза. Метание малых мячей в цель: с пяти метров выполнить по 5–6 бросков. Эстафета с набивными мячами. В 10 метрах от линии старта стоят скамейки. Стоящие первыми в своих колоннах бегут к скамейке, правой рукой катят мяч по скамейке, обратно левой рукой и возвращаются, передают мяч партнёру. Ходьба, упражнения на дыхание. Контроль пульса.

Уроки 12–14. Перестроение из одной шеренги в две. Ходьба в колонну по два с изменением направления (противоходом). Повторить танцевальные шаги: переменный в сочетании с приставным. Бег в медленном темпе от 40 до 80–90 сек. Выполнить комплекс упражнений № 2. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди и ловля. На расстоянии 1,5 м от стены на полу провести линию, на стене обозначить круг диаметром 60 см на уровне 100–120 см. от пола. Выполнить бросок мяча в круг на стене и поймать двумя руками после отскока — 4–5 раз. Всего на каждого ученика по 20–25 бросков. Эстафета с элементами бега и броска баскетбольного мяча. Ходьба, упражнения на дыхание, расслабление. Контроль пульса.

Уроки 15–18. Повторить приставной и переменный танцевальные шаги. Ходьба в чередовании с бегом. В колонну по два ученики передвигаются, подняв «внутренние» руки вверх. По сигналу последняя пара пробегает под поднятыми руками, становится впереди и продолжает движение шагом. Каждой паре выполнить по 2–4 пробежки. Повторить упражнения на освоение техники бросков и ловли баскетбольного мяча. Передача мяча с шагом вперёд. Ходьба с движениями рук: 1–2–3–4 — руки вперёд, вверх — вдох, 5–6–7–8 — руки в стороны, вниз — выдох. Броски баскетбольного мяча в мишень и ловля. Броски мяча в мишень с шагом вперёд. Эстафета с бросками и ловлей баскетбольного мяча.

II четверть

Задачи на период обучения:

1. Ознакомить с основными правилами гигиены физического воспитания.
2. Формировать правильную осанку.
3. Научить рациональному дыханию при выполнении физических упражнений.
4. Продолжить изучение приёма и передачи баскетбольного мяча.
5. Ознакомить с техникой ведения мяча и броска одной рукой партнёру и в корзину.

Уроки 19–21. Ходьба с изменением темпа и направления, бег в медленном темпе от 30 с до 1 минуты. Повторить танцевальные шаги попеременные и приставные. Выполнить общеразвивающие упражнения без предметов. 10–12 упражнений. Передача и ловля мяча двумя руками в парах. 12–14 передач. Ведение мяча на месте и с передвижением вперёд. Ведение мяча с остановкой и передачей мяча партнёру. Бег в медленном

темпе. Упражнения на дыхание и расслабление. Ходьба с высоким подниманием коленей, с движением рук. Игра или эстафета с элементами ведения и передачи баскетбольного мяча.

Ходьба, упражнения на дыхание, расслабление. Контроль пульса.

Уроки 22–24. Ходьба с изменением темпа. Ходьба с движениями рук: вверх, за голову, на пояс, вниз. Общеразвивающие упражнения без предметов — 10–12 упражнений. Передача мяча двумя руками и ловля в парах или тройках. Ведение мяча, остановка и передача партнёру броском от груди двумя руками. Ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча партнёру. Эстафета с элементами ведения мяча: остановкой, поворотом, передачей мяча партнёру. Бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой, упражнения на дыхание и расслабление. Контроль пульса.

Уроки 25–27. Ходьба в чередовании с медленным бегом. Построение в круг, руки на плечи. Танцевальные шаги: 1–2 — правую ногу вперёд на пятку и на носок; 3–4 — начиная с правой, три притопа; 5–8 — то же левой ногой; 1–8 — четыре приставных шага вправо; 1–8 — четыре приставных шага влево. Общеразвивающие упражнения. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений № 5 (на гимнастической стенке). Передача баскетбольного мяча от груди двумя руками в парах. (3–4 мин.). Броски мяча одной рукой партнёру от плеча (правой и левой рукой). Ведение мяча, остановка, передача мяча партнёру. Упражнение выполнить в три-четыре мяча. Ведение мяча, остановка, поворот через правое и левое плечо, передача мяча партнёру. Эстафета с элементами бега, ведение мяча, с передачей мяча партнёру по команде. Бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой. Упражнения на дыхание, расслабление. Контроль пульса.

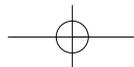
Уроки 28–30. Ходьба и бег с изменением направления. Ученики строятся в колонну по два, взявшись за руки и подняв их вверх. Танцевальные шаги: 1–2 — правую ногу вперёд на пятку и на носок; 3–4 — начиная с правой, три притопа; 5–8 — то же левой; 1–8 — четыре приставных шага вперёд (повторить); 1–8 — четыре переменных шага вперёд (повторить); 1–8 — восемь шагов вперёд и т.д. Ходьба в сочетании с лёгким бегом. Закрепление техники ранее изученных элементов баскетбола. Броски одной рукой партнёру и по корзине. Игры, эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения на дыхание, расслабление. Контроль пульса.

III четверть

Задачи на период обучения:

1. Ознакомить с требованиями профилактики простудных заболеваний.
2. Ознакомить с техникой передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах, попеременным двухшажным ходом.
3. Учить согласованию движений и дыхания при передвижении на лыжах.
4. Развивать выносливость.

Уроки 33–35. Беседы: «Профилактика простудных заболеваний», «Правила поведения на уроках по лыжной подготовке», «Предупреждение потёртостей и обморожений на уроках по лыжной подготовке». Надеть и снять лыжи — 2–3 раза. Строевые команды с лыжами и на лыжах: «Становись!» «Равняйся!» Повороты переступанием на лыжах вокруг пяток. Передвижение приставными шагами вправо–влево (4–5 метров).



Передвижение ступающим шагом по учебному кругу, с изменением направления (зигзагом). Через 30–40 метров — остановка. Указать на типичные ошибки при передвижении ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне 4×40 метров, между отрезками 1 мин. Свободное передвижение на лыжах 4–5 мин. контролировать дыхание. Ознакомить с командами: «Лыжи снять!» «Лыжи скрепить!» Упражнение на дыхание, расслабление.

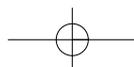
Уроки 35–37. Повторить упражнения предшествующих занятий на освоение ступающего и скользящего шагов. Передвижение скользящим шагом без палок 4×50 м с минутным интервалом между отрезками — 1 мин. Свободное передвижение на лыжах — 6–7 мин. Повороты на лыжах переступанием вокруг пяток лыж. Перенос веса тела с лыжи на лыжу 10–12 раз. Передвижение скользящим шагом до 100 метров (контролировать перенос веса тела с лыжи на лыжу, ритмичность движений). Снять и скрепить лыжи. Спокойно пройти до школы.

Уроки 38–40. Повторить скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием вокруг пяток (нарисовать на снегу «веер»). Ознакомить с правилами посадки лыжника — это рабочая поза. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом 3×50 м (контролировать посадку). Спуск в основной стойке на пологом склоне, подъём наискось ступающим шагом, свободное передвижение — 5–7 мин. Снять и скрепить лыжи.

Уроки 41–43. Продолжить изучение техники попеременного двухшажного хода (контролировать ритмичность движений, прокат на опорной ноге). Прохождение дистанции 100 м попеременным двухшажным ходом 3×100 м с отдыхом 1,5 мин. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Спуск в основной стойке с пологого склона. Подъём ступающим шагом наискось. Свободное передвижение по дистанции 10 мин. Снять и скрепить лыжи.

Уроки 44–47. Повторить повороты на лыжах вокруг пяток и носков лыж. Передвижение по учебному кругу скользящим шагом без палок. Продолжить изучение техники попеременного двухшажного хода (контролировать посадку, ритмичность движений, прокат на опорной ноге). Катание с горки с различными заданиями: присесть, встать, поднять ветку справа, слева. Подъём ступающим шагом наискось и приставным шагом прямо. Свободное передвижение 1000 м. Снять и скрепить лыжи.

Уроки 48–50. Беседа «Профилактика простудных заболеваний». Ходьба в чередовании с бегом. Упражнения для носового дыхания: три шага — выдох, 1 шаг — пауза, 3 шага — вдох. 3–4 раза. Ходьба с мешочком (мешочек с песком) на голове с перешагиванием через набивные мячи 120–150 м. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, поворот на 180°; попеременные шаги вперёд, руки на пояс; шагом правой (левой) прыжок вперёд-вверх, делая акцент на мягкое приземление. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, поворот на 180°. Бег в сочетании с ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений № 7. Приседания с мешочком на голове, пальцами рук коснуться пяток. Лазание по гимнастической стойке вверх, вправо-влево. Упражнения в равновесии на бревне (высота бревна — 60–80 см.). Ходьба на носках, руки на пояс, поворот на 180°.



четыре переменных шага вперёд, соскок вправо (влево) с опорой на бревно. Упражнения на внимание: три шага вперёд, приставить ногу, поворот налево, приставной шаг влево, поворот кругом, поворот налево. 3–4 раза. Упражнения для носового дыхания, на расслабление. Контроль пульса.

Уроки 51–52. Ходьба с изменением темпа и направления. Бег в медленном темпе. Сесть на скамейку, ноги вперёд, сгибание и разгибание стоп; круговые движения стопами вправо и влево, наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево, круговые движения головой. Комплекс общеразвивающих упражнений № 8. Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну с перешагиванием через 2–3 набивных мяча. Упражнения в висах: вис стоя, вис присев, шагом правой (левой) вис лёжа. Упражнения на осанку: и.п. — стоя у стенки, касаясь её затылком, спиной, пятками. Выполнить 4 шага вперёд, сохраняя позу, вернуться назад, проверить правильность осанки. Ходьба с мешочком на голове, с различными движениями рук. Игра «Выставка картин». Упражнения на дыхание. Контроль пульса.

IV четверть

Задачи на период обучения:

1. Ознакомить с оздоровительным влиянием на организм занимающихся аэробными упражнениями.
2. Научить рациональному дыханию при ходьбе и беге.
3. Ознакомить с техникой прыжков: в высоту способом «перешагивание», в длину — способом «согнув ноги».
4. Формировать правильную осанку.
5. Развивать двигательные качества (выносливость, ловкость).

Уроки 53–55. Упражнения для активизации дыхания в ходьбе: 3 шага — выдох, 1 шаг — пауза, 3 шага — вдох. Полоса препятствий: пройти по гимнастической скамейке, пролезть под конём, пройти по двум параллельно стоящим скамейкам, перелезть через гимнастическое бревно. Комплекс общеразвивающих упражнений № 7. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Челночный бег 3x10 м. Бег в ускоренном темпе до 30 м 3 раза с интервалом — 1 мин. Бег с перепрыгиванием через мячи (расстояние между мячами — 1 шаг). Упражнения на дыхание, расслабление. Контроль пульса.

Уроки 56–58. Упражнения для активизации внимания: 1–2 — поворот направо, 3–6 — три приставных шага влево, 7–8 — два хлопка в ладоши над головой: 1–4 — два попеременных шага вперёд, начиная с правой; 5–6 — два хлопка в ладоши перед собой; 7–8 — поворот налево. Упражнения выполняются после словесного объяснения. Комплекс общеразвивающих упражнений № 1. Продолжить изучение техники прыжка в высоту. Челночный бег 3x10 м. Бег в медленном темпе с изменением направления. Бег по линии, обозначенной на полу (15 мин.). Бег по кругу в медленном темпе. Упражнения на дыхание, расслабление. Контроль пульса. Беседа: «Оздоровительное значение ходьбы и бега».

Уроки 59–60. Ходьба в сочетании с бегом в медленном темпе (30 с — бег, 30 с — ходьба). Комплекс общеразвивающих упражнений № 2. Бег по прямой — 15 метров, обегание препятствий «змейкой» — 20 метров,

бег с переходом на ходьбу — 50 м. Пробегание отрезков 10–12 м вполсилы с постепенным снижением скорости. Продолжить изучение прыжка в высоту способом «перешагивание». Эстафета с элементами бега и прыжков.

Уроки 61–63. Упражнения на внимание из ранее изученных. Ходьба в чередовании с бегом. Комплекс общеразвивающих упражнений № 2. Бег на коротких отрезках в темпе выше среднего (10–12 м.) в сочетании с бегом в медленном темпе (30 с) и ходьбой (1 мин.). Продолжить изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Ознакомить с техникой выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги». Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Упражнение на дыхание. Контроль пульса.

Уроки 64–66. Бег в чередовании с ходьбой. Построение в шеренгу, руки на плечи партнёров, стоящих справа и слева. На счёт 1–4 — три шага вперёд, приставить правую ногу, 5 — мах левой назад, 6 — мах правой назад, 7 — мах левой вперёд, 8 — мах правой вперёд; 1–4 — три шага вперёд, приставить правую, 5–6 — наклон вперёд, 7–8 — выпрямиться; 1–4 — три шага вперёд, 5–6 — присесть, 7–8 — встать. Ознакомить с командами «На старт!», «Внимание!», «Марш!» (высокий старт). Продолжить изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание мячей правой и левой рукой. Упражнения на расслабление. Беседа: «Правила закаливания воздухом и водой».

Уроки 67–68. Ходьба в чередовании с бегом. Комплекс общеразвивающих упражнений № 2. Ускорения с высокого старта по 15 метров 2–3 раза. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Эстафета с элементами бега и прыжков. Упражнения на дыхание, расслабление. Контроль пульса. Подведение итогов учебных занятий за год. Задание на лето с учётом индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности учащихся.

Комплекс № 1

1. И.п. — сидя на гимнастической скамейке, руки на коленях. 1 — руки вперёд, пальцы врозь; сжать пальцы в кулак; 3 — разжать пальцы; 4 — и.п.
2. И.п. — то же. 1 — руки в стороны, поворот направо; 2 — и.п.; 3 — то же в другую сторону; 4 — и.п.
3. И.п. — то же. 1–3 — выдох с произношением звука «у»; 4 — пауза; 5–6 — глубокий вдох.
4. И.п. — сидя на скамейке, руки на пояс. 1 — наклон вперёд; 2 — и.п.; 3 — наклон назад; 4 — и.п.
5. И.п. — сидя на скамейке, ноги прямые, руки на коленях. 1–4 — круговые движения стоп вправо; 5–8 — то же влево.
6. И.п. — основная стойка. 1 — руки вперёд; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.
7. И.п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — поднять правую ногу, согнуть в колене; 2 — и.п. 3–4 — то же с другой ноги.
8. И.п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — встать на носки; 2 полуприсед (спина прямая); 3 — встать на носки; 4 — и.п.
9. И.п. — стоя, спиной к стене, пятки, ягодицы, лопатки, затылок касаются

ся стены. 1–2 — шаг вперёд; 3–4 — расслабить мышцы; 5–6 — принять правильную осанку; 7–8 — шаг назад, проверить правильность позы.

10. И.п. — то же. 1 — руки в стороны, 2 — руки вверх, 3 — руки вперёд; 4 — и.п.

11. И.п. — основная стойка. 1 — наклон вперёд, расслабить мышцы рук, 2 — выпрямиться, руки вверх, 3 — снова «уронить» руки; 4 — и.п.

Комплекс № 2

1. И.п. — основная стойка. 1 — шаг левой — руки вперёд; 2 — шаг правой — руки вверх; 3 — шаг левой — руки в стороны; 4 — шаг правой — руки вниз; 1–4 — четыре обычных шага и т.д. Повторить 5–6 раз.

2. 1–2 присесть, руки вперёд; 3 — фиксировать положение приседа, контролировать осанку; 4 — встать; 1–4 — четыре шага вперёд и т.д.

3. И.п. — основная стойка. 1 — шаг правой ногой; 2 — приставить левую; 3–4 — наклон вперёд; 1–4 — четыре шага и т.д.

4. И.п. — основная стойка. 1 — шаг правой ногой; 2 — приставить левую, руки на пояс; наклон вправо; 4 — и.п. 5 — наклон влево; 6 — и.п. 7 — встать на носки, руки в стороны; 8 — и.п. и т.д.

5. И.п. — основная стойка. 1–3 — три шага вперёд; 4 — приставить правую, руки на пояс; 5 — поднять согнутую в колене правую ногу; 6 — выпрямить ногу; 7 — согнуть, 8 — опустить. Повторить 4 раза каждой ногой.

6. И.п. — основная стойка. 1–4 — четыре шага на носках, руки вверх; 5–8 — четыре обычных шага.

Комплекс № 3

1. И.п. — построение в колонну по четыре в шеренгах, руки на плечах соседей, у крайних — свободная рука на пояс. 1 — левую ногу назад; 2 — и.п.; 3 — то же правой; 4 — и.п.; 5–6 — наклон вперёд; 7–8 — и.п. 6–7 раз.

2. И.п. — то же. 1–2 — присесть; 3–4 встать; 5 — левую ногу вперёд; 6 — и.п. 7 — то же правой; 8 — и.п.

3. И.п. — то же. 1–3 — три наклона вперёд; 4 — и.п.; 5 — мах левой ногой назад; 6 — и.п. 7 — то же правой; 8 — и.п.

4. И.п. — то же; 1–2 — шаг левой ногой назад, стойка на левом колене; 3–4 — наклоны назад; 5–6 — выпрямиться; 7–8 — встать, приставить левую ногу. То же правой ногой.

5. И.п. — в колонне по одному, руки на плечи впереди стоящих, у направляющего руки на пояс; 1 — шаг левой влево; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — и.п.

6. И.п. — то же. 1–2 — поворот туловища вправо, правую руку вверх; 3–4 — наклон вперёд, правой рукой достать пол; 5–6 — выпрямиться; правую руку вверх; 7–8 — и.п., то же влево.

7. Бег парами (15 с — бег, 15 с — ходьба) 3–4 раза, ходьба — 1 мин.

8. Ходьба парами: 1–8 — обычным шагом; на следующие 8 счетов — строевым и т.д.

Комплекс № 4

1. И.п. — стойка ноги врозь, скамейка между ног. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — наклон вправо; 4 — выпрямиться; 5 — наклон влево; 6 — выпрямиться; 7 — руки в стороны; 8 — руки вниз.
2. И.п. — то же. Руки к плечам. 1–2 — руки вверх; 3–4 — наклон к левой ноге; 5–6 — выпрямиться, руки вверх; 7–8 — и.п.
3. И.п. — сед продольно, ноги выпрямлены в коленных суставах, пятки на полу, захватить задний край скамейки. 1–2 — прогнуться, упор лёжа сзади, коснуться носками пола; 3–4 — и.п.
4. И.п. — то же, но хват за передний край скамейки. 1–2 — наклон назад, 3–4 — и.п.
5. И.п. — основная стойка, лицом к скамейке. 1–2 — присесть, опираясь прямыми руками о скамейку; 3 — левую ногу назад на носок; 4 — правую ногу назад на носок — принять упор лёжа; 5–6 — поочерёдно приставляя ноги, вернуться в упор присев; 7–8 — встать — и.п.
6. И.п. — то же. 1–2 — наступая левой ногой, встать на скамейку и приставить правую ногу; 3–4 — и.п. 5–8 — то же с правой ноги.

Комплекс № 5

1. И.п. — встать спиной к гимнастической стенке, хват пошире сверху на уровне головы. 1–2 — вставая на носки, выпрямить руки, прогнуться; 3–4 — и.п.
2. И.п. — то же, захватить рейку снизу. 1–2 — наклон вперёд, прижимая таз к стенке; 3–4 выпрямляясь, прогнуться.
3. И.п. — правым боком к гимнастической стенке на расстоянии полшага, левой согнутой рукой захватить рейку под головой; 1–2 — прогибание в сторону (от стенки), разгибая левую руку. То же левым боком к стенке.
4. И.п. — стоя спиной к гимнастической стенке, захватить рейку сверху на уровне головы. 1–2 — вис присев, 3–4 — и.п.
5. Лазание по гимнастической стенке. И.п. — упор, стоя на нижней рейке, хват за рейку на уровне пояса, руки прямые; 1 — подтянуться, перехватить руки; 2 — переступить ногами на одну рейку вверх; 3 — выпрямить руки и ноги и т.д. Подняться на 5–7 реек. Спускаясь, выполнять движения в обратном порядке.

Комплекс № 6.

Общеразвивающие упражнения с волейбольным мячом

1. И.п. — основная стойка, мяч перед грудью. 1 — бросить мяч вверх двумя руками; 2 — поймать.
2. И.п. — мяч в правой руке у плеча. 1 — бросить мяч вверх; 2 — поймать двумя руками; 3 — бросить мяч левой рукой; 4 — поймать мяч двумя руками.
3. И.п. — мяч перед грудью. 1 — наклон вперёд, мячом коснуться пола; 2 — и.п.
4. И.п. — то же. 1 — бросить мяч вверх; 2 — поймать двумя руками за спиной; 3 — бросить мяч через голову вперёд–вверх; 4 — поймать двумя руками.
5. И.п. — мяч в вытянутых вперёд руках. 1–2 — медленно присесть; 3–4 — медленно встать.
6. И.п. — мяч над головой, ноги врозь. 1 — наклон вправо; 2 — и.п.; 3 — наклон влево; 4 — и.п.

7. Ученики стоят парами лицом друг к другу на расстоянии 5 м. Выполняют броски мяча двумя руками партнёру и ловят мяч.
8. И.п. — то же. Ученики выполняют броски мяча друг другу из-за головы.
9. И.п. — ребята стоят парами спиной друг к другу на расстоянии 3–4 м. Выполняют броски мяча через голову назад партнёру.

Комплекс № 7. Общеразвивающие упражнения с мешочком с песком (вес 200–250 гр.)

1. И.п. — основная стойка. Подбросить вверх и поймать мешочек. Перемещение на четвереньках с мешочком на спине (10–12 метров).
2. И.п. — сидя на полу. Поднять и опустить мешочек, захватив его ступнями.
3. И.п. — то же. Захватить мешочек ступнями, описать **ногами круг** влево, затем вправо.
4. И.п. — то же. Бросить мешочек с песком в цель (обруч, обозначенные на полу мелом круг, квадрат и т.д.).
5. И.п. — то же. Захватить мешочек ступнями, поднять ноги, руки в стороны.
6. И.п. — сидя, ноги скрестно. Встать, удерживая мешочек на голове.

Комплекс № 8. Упражнения с гимнастической палкой

1. И.п. — основная стойка, палка внизу. 1–2 — руки с палкой вверх, встать на носки, потянуться вверх, вдох; 3–4 — и.п.
2. И.п. — то же. 1–2 — присесть, палку вперёд, выдох; 3–4 — и.п. — вдох.
3. И.п. — то же. 1 — шаг левой ногой в сторону, палку на грудь; 2 — приставить правую ногу, палку вверх; 3 — шаг правой в сторону, палку на грудь; 4 — приставить левую ногу, палку вниз.
4. И.п. — то же. 1 — палку на грудь; 2 — палку вперед, поворот туловища вправо; 3 — палку на грудь; 4 — и.п.
5. И.п. — то же. 1 — наклон вперёд, коснуться палкой носков ног, выдох; 2 — палку вверх, прогнуться, вдох; 3–4 — и.п.
6. И.п. — то же. 1–2 — согнуть левую ногу в колене, перешагнуть через палку; 3–4 — и.п. 5–6 раз каждой ногой.

Заключение

Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем не должно ограничиваться только уроками физической культуры. В повышении эффективности этой работы многое могут сделать родители учащихся: контролировать выполнение домашних заданий по рекомендации учителя, организовать совместные с детьми занятия (прогулки, игры и т.д.).

Руководители школ, педагогические коллективы особое внимание должны уделять педагогическому просвещению родителей по вопросам физического воспитания учащихся. Родители и педагоги должны помочь детям с наименьшими потерями для здоровья адаптироваться к новым условиям.