Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №22 г. Владикавказа.

Программа рассмотрена «Утверждаю»

и одобрена на заседании Директор МБОУ СОШ № 22

педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.С. Ситохова

МБОУ СОШ № 22

от «\_\_\_» августа 2012г.

**Рабочая программа для учащихся 1-11 классов**

**Физическая культура в специальной медицинской группе**

Составитель: Махичева И.Н.

**Основополагающими программами являются:**

1. «Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам» (М. 1986г.)
2. Физическая культура: 1-11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В.
3. Работа в специальных медицинских группах должна проводиться в соответствии с методическим письмом Министерства образования от 15. 06.1987г. № 105/33-24 «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ)
4. А.Н Каинов. И.Ю. Шалаева. Физическая культура «Система работы с учащимися специальных медицинских групп. Рекомендации, планирование, программы» 2009 г.
5. Р.А. Нурмухаметова, Т. В. Филиппова. «Методические рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми школьного возраста при нарушениях осанки и сколиозе». 1994.
6. Э. Г. Булич. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Москва, 1996.

**Пояснительная записка**

Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в нашей стране все более острой и ведущая роль в решении этой проблемы принадлежит физической культуре - важнейшему элементу здорового образа жизни. В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики и национальными проектами, направленными на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, создания условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья средствами физической культуры и спорта, формированию физической культуры личности с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации. Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля, за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащихся, отнесенных к специальной группе. Одна из причин ухудшения здоровья подрастающего поколения состоит в том, что с поступлением в школу двигательная активность падает на 50% у младших школьников (по сравнению с дошкольниками) и на 75% у старших школьников, студентов, а это ведет к развитию гиподинамии. А гиподинамия снижает функциональные возможности подрастающего организма. Ученики мало бывают на свежем воздухе (норма 3-3,5 часа), во многих школах нарушается режим проветривания, занижено естественное и искусственное освещение, нет горячего питания. Все это влечет за собой целый ряд отклонений в состоянии здоровья детского организма как функционального, так и органического характера (неврозы, нарушения сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата, аллергические состояния, нарушения зрения, обмена веществ и др.). Весьма важно благоприятное влияние физических упражнений на развитие внешнего дыхания. Дыхательные объемы на 20-30% выше у детей, систематически занимающихся физкультурой, чем у школьников с гиподинамией. Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями развиваются приспособительные изменения сердца за счет небольшого увеличения в объеме, повышения тонуса и утолщения мышечных волокон сердца, так называемая умеренная гипертрофия миокарда, что повышает уровень и эффективность функционирования кардио-респираторной системы. Кроме того, для ребенка, страдающего гиподинамией, значительно возрастает степень опасности получения травмы, т.к. они плохо владеют своим телом в движении, имеют плохую координацию движений в пространстве. Исходя из вышеизложенного, видно, что борьба с гиподинамией, систематические занятия физической культурой, открывают резервы профилактики детского травматизма путем целенаправленного обучения детей необходимым и специальным двигательным навыкам, а также внедрения рациональных физических нагрузок, начиная с самого раннего возраста. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. К специальной медицинской группе (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой (10-15% от общей численности учащихся). Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов, им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями. К подгруппе «А» относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

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

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

* укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
* улучшение показателей физического развития;
* освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
* постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
* формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
* воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
* овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
* обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
* соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

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

Необходимым условием для гармоничного развития учащегося является правильная организация физического воспитания, т.е. урока физкультуры. От правильности его проведения во многом зависит решение задач физического воспитания. Особого внимания требует организация физвоспитания детей и подростков, отнесенных к СМГ. А эта проблема во многих школах до настоящего времени не решена. Таких детей нередко освобождают от занятий физкультурой, в то время как именно они в большей степени нуждаются в благотворном влиянии различных средств физической культуры. Организация и проведение занятий с детьми, отнесенными к СМГ, намного сложнее, чем со здоровыми детьми и предъявляют директорам школ, педагогам и медицинским работникам большие требования. Это дети из разных классов, разного возраста, пола, страдающие различными заболеваниями и психологически не готовые к занятиям физкультурой. *Комплектование СМГ проводится врачом (фельдшером) с обязательным участием преподавателя физкультуры. Медицинский работник после медосмотра передает по-фамильно списки учащихся с диагнозами и указанием медицинской группы руководителю учреждения в конце мая, чтобы у руководителя было время до 1 сентября на оформление приказа по организации занятий с детьми, отнесенными к СМГ. Расписание занятий утверждается приказом.* Занятия должны проводиться *по специальному расписанию* 2 раза в неделю по 40 минут. Занятие проводит учитель физкультуры, имеющий специальную подготовку. Комплектование СМГ перед новым учебным годом осуществляется с учетом возраста, диагноза, показателей физической подготовленности, функционального состояния и выраженности патологического процесса.

Учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания:

* с заболеваниями внутренних органов, сердечнососудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
* с нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы;
* с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

Выделять следующие возрастные группы, не зависимо от заболевания:

от 7 до 10 лет – младшая;

от 11 до 13 лёт – средняя;

от 14 и старше – старшая;

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

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

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

Наполняемость групп не менее 10 человек, но не более 15 человек. Если у школьных врачей возникает сомнения по определению медицинской группы, то назначается консультация врачей врачебно-физкультурного диспансера.

Требования к уровню подготовки обучающихся в СМГ «А», освоивших полный курс программы.

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

Знать/понимать: - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; - некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь:

-составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

-выполнять легкоатлетические упражнения, гимнастические (комбинации), технические действия спортивных игр;

-выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья;

-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

-проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

-включения занятий физической культурой в активный отдых и досуг.

Аттестация этих обучающихся проводиться по бальной системе, где применяется « Индивидуальная накопительная ведомость обучающихся в СМГ». Оценивание таких детей проводится в первую очередь по их успехам в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении оценки (сумма баллов) необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать такой подход в оценивании, чтобы стимулировать его к дальнейшим занятиям физической культурой. Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики индивидуальной физической подготовленности, прилежания и посещения занятий. Основной акцент должен быть направлен на динамику физических возможностей и стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены педагогом и сообщены родителям, выставляется положительная оценка. Положительная оценка должна быть выставлена и тем занимающимся, которые не показали положительной динамики в физическом развитии, но регулярно посещали занятия по физической культуре, старательно выполняли задания педагога, овладев доступными для него навыками, необходимыми знаниями в области физической культуры. В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускники общеобразовательных школ могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

Особенности построения урока в СМГе:

1. Подготовительная часть до 20 минут – в начале урока производится подсчет пульса, затем используются упражнения дыхательного и общеразвивающего характера, которые в начале занятия выполняются в медленном темпе, затем в среднем. Нагрузка медленно повышается, применяются упражнения, обеспечивающие подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. Не рекомендуется использовать большое количество новых упражнений и интенсивных нагрузок. Каждое упражнение повторяется сначала 4-5 раз, затем 6-8 раз (упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища). Имея индивидуальные карточки по заболеваниям, учащиеся самостоятельно выполняют упражнения .

2. Основная часть урока до 15 минут - отводится для обучения и тренировки. В ней осваиваются новые физические упражнения и двигательные навыки в пределах возможностей ребенка, основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости. Большое внимание уделяется улучшению координации, умению красиво двигаться. Для решения этого можно использовать: бег (отрезки по 20-30 метров), чередующийся с ускоренной ходьбой, метание, упражнения на равновесие, на снарядах, Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты......

3. Заключительная часть - 3-5 минут - используются упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Основная задача - способствовать восстановлению сдвигов функционального состояния организма, вызванных физической нагрузкой в основной части урока (простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения).

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, что предполагает:

* дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения упражнений;
* учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений;
* подсчет пульса на каждом уроке.

Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформлен, чтобы дети забыли о своих недугах и смогли бы реализовать свои физические возможности. Учащиеся СМГ - от сдачи любых нормативов освобождаются.

Основные требования к уроку СМГе:

1. Необходимо учитывать следующее:

Для СМГ "А" занятия должны проводиться при частоте пульса 120-130 уд./мин. в начале четверти, а к концу первой четверти довести интенсивность физических нагрузок в основной части урока до 140-150 уд./мин. Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 уд./мин. самые оптимальные для кардио-респираторной системы и дают хороший тренирующий эффект. При планировании физической нагрузки, учителя должны учитывать, что при одних и тех же упражнениях, у девочек пульс на 5-10 уд./мин выше, чему мальчиков. Такое существенное влияние на частоту пульса оказывает и эмоциональное напряжение " учащихся. Игровая форма проведения занятий, элементы соревнований увеличивают частоту пульса на 15-20 уд/мин. После окончания занятий пульс у основной части занимающихся за 5-10 мин. должен вернуться к исходным данным, а после 1-1,5 месяцев систематических занятий и ускорению восстановления (в норме 3-5 минут). Особое внимание на занятии должны занимать общеразвивающие и специальные дыхательные упражнения. Дети, отнесенные к спецмедгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучение правильному дыханию - это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры. Обучение рациональному дыханию способствует:

* быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы;
* улучшению окислительно - восстановительных процессов в организме;
* повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам;
* общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.

При небольшой нагрузке вдох следует проводить через нос, выдох через рот. Начинать обучение правильному дыханию надо с первых уроков, при самых простых упражнениях в заданиях, вдох через нос и выдох через рот: вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях рук: дыхание при приседании, наклонов туловища, дыхание во время ходьбы в различных темпах с различными сочетаниями количества шагов, вдоха- выдоха, например: на 3 шага - вдох, на 3 – выдох, на 4 шага - вдох, на 4 - выдох. Обращать внимание на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох. Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений может быть: 1:1; 1:2; 1:3; 1:4.....При выполнении физических упражнений не следует задерживать дыхание. Необходимо научить учеников дышать через нос, глубоко, ровно, сочетая вдох и выдох с движением. Особое внимание уделяется выдоху, надо научить делать выдох наиболее полно и по возможности до конца. После относительно трудного упражнения обязательно делается пауза, во время которой следует медленно ходить, стараясь дышать глубоко, ритмично. Необходимо обучить детей грудному, диафрагмальному и смешанному типу дыханий. Приступая к занятиям, учитель должен помнить, что уроки необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, а при возможности - на открытом воздухе. В процессе урока необходимо делать 2-3 паузы по 1-2 минуте для отдыха, лучше отдыхать лежа или сидя. Следует научить детей полному расслаблению мышц. Все движения выполняются спокойно, плавно, без лишнего напряжения. Переходить из одного исходного положения в другое, учащиеся должны не спеша, избегая резких движений.

Воспитание правильной осанки, является одной из основных задач программы физвоспитания. Необходимо приучить детей правильно ходить, стоять, сидеть. Уроки должны включать не менее 10-12 упражнений для мышц плечевого пояса, спины и живота, способствующих формированию крепкого "мышечного корсета", применяя принцип "рассеянности" нагрузки на различные группы мышц. Учитель должен обращать внимание на положение головы, работу рук, туловища, ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки. Правильная осанка обеспечивает правильную работу опорно-двигательного аппарата, внутренних органов. Индивидуальный подход к занимающимся на основе учета состояния здоровья, реакции организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психических особенностей нервной деятельности. В СМГ могут быть учащиеся различного возраста с разными отклонениями в состоянии здоровья и различным уровнем физической подготовки. Очень трудно в этом случае подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех учащихся. Эту задачу педагог должен решать за счет наиболее правильного построения занимающихся, дифференцированного подбора исходных положений, амплитуды движения, дозировки, усложнения или упрощения упражнений и т.д.

Например, построение на таких уроках проводится не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге - более подготовленные дети, на левом - менее. Это позволяет дать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей (например, учащиеся на правом фланге продолжают приседания, а на левом - отдыхают). Перед каждым уроком определяют пульс, учащиеся с пульсом выше 90 уд/мин., ставят на левый фланг. При проведении эстафет, более подготовленные стоят в начале шеренги (они начинают и заканчивают эстафету). Результат занятий во многом зависит от такта, наблюдательности преподавателя, его умения определить нагрузку и ход развертывания кривой нагрузки урока. Влияние физической нагрузки каждого урока на организм определяется по данным пульса, наличию субъективных данных, иногда артериального давления. Осторожное и постепенное увеличение физической нагрузки, как на каждом занятии, так и на протяжении всего периода лечения. Постепенность достигается переходом от простого к сложному, и от знакомого к незнакомому.

Дозирование нагрузок проводится:

* по выбору исходного положения
* количеству повторов
* активности выполнения
* темпу
* амплитуде движения
* сложности выполнения
* наличие эмоционального фактора
* количеству дыхательных упражнений
* использование предметов, тренажеров

Большое значение при занятиях со СМГ имеет систематическая информация об улучшении состояния здоровья занимающихся по данным медосмотров, а также проведение тестов физической подготовленности в определенных упражнениях, когда на конкретных примерах заметен рост результатов. Это побуждает к дальнейшим активным занятиям.

Доступность физических упражнений имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Преодоление трудностей должно стимулировать беспрерывное повышение функциональных способностей и физической подготовки. При обучении в специальной группе с первых занятий по физвоспитанию следует добиваться правильного усвоения основных упражнений и особенно правильного сочетания движений с дыханием. Поэтому темп урока в первые занятия медленный. Успешность обучения зависит от частоты повторений (не менее 3-4 раз) и качества выполнения того или иного упражнения. Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформленным. Необходимо, чтобы эти дети забыли о своих недугах, уроки в СМГ были уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения. Можно в уроки включать подвижные игры, элементы танцев, аэробики. Желательно уроки проводить под музыкальное сопровождение. Специально подобранная музыка положительно стимулирует физиологические процессы в центральной нервной системе и создает положительный эмоциональный настрой. Эффективность физического воспитания в специальных медицинских группах зависит от систематических занятий (3-5 раз в неделю), адекватности нагрузок, сочетания физических нагрузок с закаливанием, диетой и другими методами. В течение всего урока педагог контролирует общее состояние учащихся: по внешнему виду, пульсу, дыханию.

Главным признаком утомления являются понижение работоспособности в результате физических упражнений. Внешне это проявляется в ослаблении внимания, рассеянности, заметных нарушений правильного выполнения упражнений. Движения становятся менее точными, вялыми, неуверенными, ухудшается двигательная координация, появляются жалобы на общее недомогание, головную боль, бледность кожных покровов и слизистых оболочек. Педагогу надо помнить, что внешние признаки утомления выявляются уже тогда, когда они значительно выражены, т.е. субъективные жалобы обычно запаздывают из-за эмоционального подъема и возбуждения.

Небольшие признаки утомления вполне допустимы на уроках СМГ (это легкое покраснение кожи, незначительная потливость, лицо спокойное, дыхание учащается незначительно, оно ровное, координация движений четкая, бодрое выполнение команд). А если учитель заметил признаки утомления средней степени или выявил жалобы на плохое самочувствие, он должен направить ученика к врачу.

**Годовой учебный план - график**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | Количество часов |
| Теоретические сведения | 2 |
| Гимнастика: индивидуальная работа – по заболеваниям | 9 |
| Художественная гимнастика для девочек и атлетическая гимнастика для мальчиков | 9 |
| Лёгкая атлетика | 10 |
| Баскетбол | 15 |
| Настольный теннис | 7 |
| Волейбол / пионербол | 12 |
| Подвижные игры | 4 |
| Всего часов | 68 |

**Распределение учебного материала по разделам и темам.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| часы | Содержание занятий | | | | |
| 7-10 лет | 11-13 лет | | 14 и старше | |
| Инструктаж по Т/Б. | Теоретические сведения /2 часа/ | | | | |
| 1 | Здоровый образ жизни | Физкультура и спорт – средства всестороннего развития личности. | | ПУПАВ | |
| 1 | Правила подвижных игр | Правила спортивных игр | | Судейство спортивных игр | |
| Гимнастика /9 часов/ | | | | | |
| 1 | Строевые упражнения. | | Строевые упражнения на месте. | | Строевые упражнения в движении |
| 1 | индивидуальная работа по карточкам- заболеваниям. | | индивидуальная работа по карточкам- заболеваниям. | | индивидуальная работа по карточкам- заболеваниям. |
| 1 | Лазание, подлезание под предметами | | Общеразвивающие упражнения | | Упражнения на гимнастической скамейке |
| 1 | Лазание по гимнастической стенке | | Упражнения с набивными мячами | | Общеразвивающие упражнения с предметами |
| 1 | Комплексы упражнений стретчинга | | Комплексы упражнений стретчинга | | Комплексы упражнений стретчинга |
| 1 | Ходьба по гимнастической скамейке | | Равновесия на гимнастической скамейке | | Равновесия на гимнастическом бревне (низком) |
| 2 | Корригирующая гимнастика | | Корригирующая гимнастика | | Корригирующая гимнастика |
| 1 | Дыхательная гимнастика | | Дыхательная гимнастика | | Дыхательная гимнастика |
| Художественная гимнастика для девочек /9 часов/. | | | | | |
| 1 | Базовые передвижения | | Базовые передвижения | | Базовые передвижения |
| 2 | Упражнения с лентой | | Упражнения с лентой/составление комбинации | | Упражнения с лентой/составление комбинации |
| 2 | Упражнения с мячом | | Упражнения с мячом/составление комбинаци | | Упражнения с мячом/составление комбинаци |
| 2 | Упражнения с обручем | | Упражнения с обручем/составление комбинации | | Упражнения с обручем/составление комбинации |
| 2 | Упражнения со скакалкой | | Упражнения со скакалкой/ составление комбинации | | Упражнения со скакалкой/ составление комбинации |
| Атлетическая гимнастика для мальчиков/9 часов/ | | | | | |
| 3 | Комплексы на тренажерах / эспандер, роллер, беговая дорожка/ | Комплексы на тренажерах / эспандер, роллер, беговая дорожка/ | | Комплексы на тренажерах / эспандер, роллер, беговая дорожка/ | |
| 3 | Комплексы с гантелями | Комплексы с гантелями | | Комплексы с гантелями | |
| 3 | Упражнения на развитие силы | Упражнения на развитие силы | | Упражнения на развитие силы | |
| Легкая атлетика / 10 часов/ | | | | | |
| 2 | Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени | Сочетание ходьбы и бега /20 и 20м/ | | Сочетание ходьбы и бега /30 и 30м/ | |
| 2 | Оздоровительная ходьба | Сочетание ходьбы и бега /300 и 300м/ | | Сочетание ходьбы и бега /400 и 400м/ | |
| 2 | Бег приставными шагами | Метание малого мяча на дальность. | | Метание малого мяча на дальность с разбега | |
| 2 | Прыжок в длину с места | Оздоровительная ходьба | | Оздоровительная ходьба | |
| 2 | Метание малого мяча в цель, дартс | Оздоровительный бег | | Оздоровительный бег | |
| Баскетбол /15 часов/ | | | | | |
| 1 | Стойка игрока | Основная стойка и повороты | | Основная стойка и повороты в движении | |
| 2 | Сочетание способов перемещений/ бег, остановки, повороты/ | Защитные действия | | Защитные действия 1х1 | |
| 2 | Ведение мяча правой и левой рукой | Сочетание приемов, взаимодействие игроков | | Защитные действия 2х1 | |
| 2 | Бросок вверх и ловля мяча | Броски в кольцо правой и левой рукой | | Защитные действия 2х3 | |
| 2 | Ловля и передача мяча в парах | Выполнение передач в движении | | Индивидуальное нападение | |
| 2 | Сочетание ловли и передачи и ведения мяча | Штрафные броски | | Учебные игры 2х2 | |
| 2 | Броски по кольцу | Учебные игры 3х3 | | Учебные игры 3х3 | |
| 2 | Учебная игра в парах | Учебные игры 5х5 | | Учебные игры 5х5 | |
| Настольный теннис (7 часов) | | | | | |
| 1 | Стойка игрока, хват ракетки | Подача мяча. | | Подача мяча. | |
| 2 | Передвижение | Передача мяча | | Передача мяча. | |
| 1 | Набивание мяча ракеткой. | Набивание мяча ракеткой | | Набивание мяча ракеткой | |
| 3 | Одиночная игра | Одиночная и парная игра | | Одиночная и парная игра | |
| Пионербол / Волейбол / 12 часов/ | | | | | |
| 2 | Стойка игрока | Перемещение в стойке приставными шагами лицом вперед | | Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх/ в опорном положении/ | |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левом боком | Сочетание способов перемещений/ бег, остановки, повороты, прыжки вверх/ | | Прием мяча снизу двумя руками | |
| 2 | Сочетание способов перемещений/ бег, остановки/ | Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх/ в опорном положении/ | | Подачи мяча верхняя прямая | |
| 2 | Передачи и ловля мяча двумя руками | Прием мяча снизу двумя руками | | Индивидуальные тактические действия в нападении | |
| 2 | Подачи мяча | Подачи мяча нижняя прямая | | Индивидуальные тактические действия в защите | |
| 2 | Игра по упрощенным правилам | Игра по упрощенным правилам | | Двусторонняя учебная игра | |
| Подвижные игры/ 4часа/ | | | | | |
| 1 | «Пчелы и медведи» | « Снайпер» | | « Снайпер» | |
| 2 | «Гонка мячей по кругу» | « Эстафеты» | | « Полоса препятствий» | |
| 1 | «Мяч капитану» | «Гонка мячей по кругу» | | «Гонка мячей по кругу» | |
| Всего**: 68 часов** |  |  | |  | |

*Приложение № 1*

**Примерный комплекс упражнений**

**для учащихся СМГ с нарушением осанки**

Осанкой называется непринуждённая привычная поза человека в вертикальном положении. При правильной осанке человек без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи развёрнуты и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут, тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

К дефектам осанки относятся сутулость, круглая спина, плоская спина и кругло-выгнутая спина. При дефектах осанки надплечья и нижние углы лопаток расположены на разных уровнях. Один из треугольников талии сглажен.

При сутулой спине слегка западающая спина, некоторое усиление грудного кифоза.

При круглой спине плечи свисают вперёд, грудь сужена, живот слегка выпячен.

При кругло-выгнутой спине равномерный грудопоясничный кифоз переходит в нижнепоясничный лордоз, туловище слегка отброшено назад.

Большое влияние на воспитание осанки оказывает развитие мышечно-суставного чувства. С приобретением этого качества ребёнок легче определяет разницу между правильным и неправильным положением тела в пространстве. Упражнения, помогающие выработать мышечно-суставное чувство, следующие:

1. Упражнения в вертикальной плоскости:

а). Дети, приняв под контролем учителя правильное положение у вертикальной плоскости, отходит от нее и, сохраняя правильную осанку, возвращаются к ней, прикасаясь прежними точками – лопатками, ягодицами, пятками;

б). Приседания, скользя спиной по вертикальной плоскости, при этом, чем большая поверхность тела соприкасается с плоскостью, тем совершеннее развивается мышечное чувство;

в). Принятие правильной осанки перед зеркалом. Зрительный контроль помогает уменьшить асимметрию частей тела, привести отклонённый корпус к средней линии и установить параллельность линий надплечий тела.

2. Удержание различных предметов на голове (при условии сохранения правильной осанки) в сочетании с упражнениями на равновесие на широкой, а затем на узкой площади опоры.

Для исправления осанки от детей требуется проявление настойчивости, поэтому необходимо внушить детям, чтобы самоконтроль за осанкой они начинали с утра, в течение дня помнили о ней и периодически проверяли себя у зеркала.

***Комплекс упражнений для детей с нарушенной осанкой***

1. Полное вытягивание позвоночника: встаньте, слегка согнув колени, руки сцепите спереди. Во время вдоха поднимите руки вверх, ладонями к потолку, поднимая плечи и грудную клетку. По мере опускания плеч вниз распрямляйте их. По мере того, как вы медленно опускаете руки, плечи расслабляются.
2. Наклоны в сторону: встаньте и наклоните голову направо так, чтобы ухом коснуться плеча. Снова встаньте прямо и повторите в другую сторону.
3. Повторите упражнение на полное вытягивание позвоночника.
4. Встать у стены, касаясь ее затылком, спиной и пятками, сделать шаг в сторону, потом вперед; положение, принятое у стены, проверьте перед зеркалом, чтобы запомнить его зрительно. В такой позе пройдите по комнате.
5. Стоя у стены и прижавшись к ней, присесть на корточки с прямой спиной, касаясь затылком стены.
6. Стоя у стены в том же положении, сделать несколько движений: руки вверх – в стороны – вперед – на пояс; медленно поднять согнутую ногу, захватив ее руками, прижать к туловищу, не отклоняясь от стены.

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

*Основные задачи:*

1. Воспитание навыка правильной осанки.

2. Укрепление мышечного корсета.

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

*Приложение № 2*

**Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов дыхания**

При выполнении данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими упражнениями, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжимании – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Дыхание во время приседаний, во время поворотов, наклонов туловища, ходьбы.

**Комплекс № 1**

*Дыхательные упражнения для учащихся 15-17 лет*

1. На счёт 1-4 медленный глубокий вдох;

5-8 медленный полный выдох.

2. На счёт 1-3 медленный глубокий вдох;

4 быстрый выдох ртом.

3. На счёт 1 быстрый вдох ртом;

2-6 медленный полный выдох. Повторить 4 раза

4. На счёт 1 вдох небольшой порцией;

2 пауза на выдохе;

3 вдох небольшой порцией;

4 пауза;

5 вдох небольшой порцией;

6 пауза;

7-8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Начинать следует с 1-2 пауз, постепенно довести до 5-6 раз. Повторить 2 раза.

5. На счёт 1-2 полный глубокий вдох;

3 пауза;

4 выдох небольшой порцией;

5 пауза на выдохе;

6 выдох небольшой порцией;

7 пауза на выдохе;

8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

6. На счёт 1-2 полный вдох;

3-6 задержка дыхания;

7-8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание.Повторить 2 раза.

**Комплекс № 2**

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

1. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.

2. И. п. –стойка ноги врозь. Сч. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.

3. И. п. –стойка ноги врозь, руки перед грудью. Сч.1-3 - руки назад. 4-и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. –стойка ноги врозь, руки на поясе. Сч. 1-2 –отвести плечи назад – глубокий вдох носом. Сч. 3-4 – плечи вперёд – выдох ртом. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. – о.с., руки на поясе. Сч. 1- подняться на носки – вдох. Сч. 2 – присед – выдох. Сч. 3 – встать – вдох. Сч. 4 - и. п. – выдох.

6. И. п. – о. с. Сч. 1 – мах левой, руки в стороны - вдох. Сч. 2 – и. п. – выдох. Сч. 3 – мах правой, руки в стороны – вдох. Сч. 4 – и. п. – выдох.

7. И. п. –о. с., руки вверх. Сч. 1 – наклон, руки назад. Сч. 2 – и. п. Сч.3-4 – то же. Дыхание произвольное.

8. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.

9. И. п. –стойка ноги врозь. Сч. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.

Дыхание не задерживать.

*Приложение № 3*

**Примерные комплексы упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени**

При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Комплекс упражнений

1. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.

3. И. п. – то же. Повороты в стороны с отведением руки в сторону поворота.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.

5. И. п. – то же. Пружинистые приседания.

6. И. п.–стойка ноги врозь.Сч.1-3–наклон вперёд,руками достать пола.Сч.4-и.п.

7. И. п. – сед ноги врозь. Сч. 1-3 – наклон вперёд, руками достать носков ног. Сч. 4 – и. п.

8. И. п. – лёжа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.

9. И. п. – лёжа на спине. Сч.1–левая к груди. Сч.2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.

10. И. п. – лёжа на спине. Приподнимание таза.

11. И. п. – лёжа на боку. Сч. 1 – левая к груди. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой. Помогать руками.

12. И. п. – упор стоя на коленях. Сч. 1 – мах левой назад. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.

13. И. п. – упор стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе.Повторить 5-6 р.

14. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.

Упражнения выполняются в медленном темпе. Упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление.

***Комплекс упражнения для профилактики плоскостопия***

1. Сгибание и разгибание пальцев – 12-15 раз.
2. Движение большого пальца вверх, а остальных вниз.
3. Ходьба на носках (5 шагов) и на пятках (5 шагов).
4. Захваты пальцами различных предметов.
5. Ходьба на наружной стороне стопы – 15 шагов.
6. Катание стопой скалки, теннисного мяча по 3 мин. для каждой ноги.
7. Ходьба с перекатом стопы.
8. Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги, удерживая пальцами предмет.

***Релаксационные упражнения***

1. И. п. – стоя руки согнуть в локтях: встряхивание кистей рук.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, спину прогнуть: ритмичные подъемы плеч вверх на вдохе и резкие расслабление мышц на выдохе.
3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч: повороты туловища в стороны.
4. И. п. – в висе на перекладине: 1 – махи, 2 – повороты туловища вправо-влево.
5. И. п.– лежа на спине, ноги согнуть в коленях, упор на ступни: встряхивание мышц задней поверхности бедер и голеней.

***Лечебная физкультура при плеврите***

1. И. п. – стоя, руки на голове. Наклон туловища вправо и влево 4-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.
2. И. п.– стоя, руки опущены. Поднять руки вверх над головой, опустить и завести их за спину, сделать выдох. Повторить упражнение в медленном темпе 4 раза.
3. И. п. – стоя, руки вытянуты вперед, ладони соединены. Развести руки в стороны, удерживая их на уровне плеч, сделать вдох, на выдохе руки свести. Проделать упражнение 3-4 раза. Темп медленный.
4. И. п. – руки вниз. Поднять правую руку вперед, выполнить ею круговое движение назад, то же – с левой.
5. И. п. – стоя, руки на поясе. Свести локти назад – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Выполнить 3 раза в медленном темпе.
6. И. п. – в руках резиновый мяч. Ударить мячом о стенку и поймать его (6-8 раз). Темп средний. Дыхание свободное.
7. И. п. – поднять правую ногу, согнутую в колене. Бросить из-под нее мяч вверх и поймать, то же – с левой. Повторить 5-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.
8. И. п. – стоя, руки вниз. Развести руки в стороны – вдох, положить ладони на нижние ребра, слегка нажимая на них – выдох. 3-4 раза. Темп медленный.
9. Спокойная ходьба.

***Упражнение для профилактики остеохондроза***

1. Поднять руки вперед-вверх (вдох), вернуться в исходное положение (выдох). Повторить 4-5 раз.
2. Попеременное сгибание ног в коленных суставах (6-10 раз). Дыхание произвольное.
3. Попеременно прижать плечи, лопатки, поясницу, бедра к плоскости кушетки с последующим расслаблением мышц (5-7 сек.).
4. Положить руки на живот. Диафрагмальное дыхание.
5. Согнуть ноги в коленях, поднять и опустить таз, максимально при этом напрягая ягодичные мышцы (4-5 раз). Исходное положение – лежа на животе.
6. Приподнять плечи, выполнять имитационные упражнения руками как при плавании брассом (6-8 раз). Дыхание произвольное.
7. Попеременно отвести и привести прямую ногу, не касаясь кушетки (6-8 раз). Дыхание произвольное.
8. Стоя в упоре на коленях, вытянуть руки вперед, положить на затылок, слегка приподнять туловище; вернуться в исходное положение (проделать 4-5 раз). Дыхание произвольное. Сесть на пятки, максимально потянувшись руками вперед (4-5 раз).
9. Подтянуть к правой руке левое колено. То же – другой ногой.
10. Поочередно поднять и удерживать ногу в течение 5-7 сек. (3-4 раза). Дыхание произвольное.
11. 11. Потянуться левой (правой) рукой вверх, не прогибаться (проделать 4-6 раз). Дыхание произвольное.

*Приложение № 4*

**Коррекция зрения**

**Гимнастика для глаз.**

Каждый блок упражнений выполняется отдельно:

* с открытыми глазами;
* с закрытыми глазами;
* на мысленном уровне, с закрытыми глазами;
  1. движение глаз вверх-вниз.
  2. движение глаз влево-вправо.
  3. движение влево-центр-вправо-центр.
  4. «восьмёрка» - плавные движения глаз по знаку бесконечности:

- по часовой стрелке;

- против часовой стрелки.

5. «Бантик» - движение глаз с фиксацией на каждом уголке бантика:

- по часовой стрелке;

- против часовой стрелки.

6. «Циферблат» - движение глаз по кругу, по часовой стрелке и против часовой:

- голова прямо;

- голова вниз;

- с наклоном головы

*Приложение № 5*

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УРОКА АЭРОБИКИ**

***Подготовительная часть***

1. Ходьба на месте. 1–4 – четыре шага на месте; 5–8 – четыре шага на месте, ноги врозь.

2. Ходьба на месте, руки за спину.1–2 – правую руку вверх; 3–4 – левую руку вверх; 5–6 – правую руку за спину; 7–8 – левую руку за спину.

3. И.п., о.с.: руки за спину. 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – шаг правой назад-влево; 3 – шаг левой в стойку, ноги врозь; 4 – притоп правой и левой ногами; 5–8 – то же вправо.

4. И.п., о.с.: руки за спину. Прыжки, ноги врозь.

5. И.п., о.с.: 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – шаг правой влево в стойку скрестно правой; 3 – шаг левой в стойку, ноги врозь; 4 – приставить правую; 5–8 – то же влево.

6. И.п., о.с.: 1–4 – поочередные сгибания ног вперед, поднимая руки вперед и опуская их вперед-вниз.

7. И.п., о.с.: 1 – правую голень и руки назад; 2 – и.п.; 3–4 – то же левой.

8. И.п., о.с.: руки незначительно согнуты. 1 – сгибая правую в сторону, стойка ноги врозь; 2 – приставляя левую, и.п.; 3–4 – то же влево.

9. И.п., о.с.: руки за спину. 1 – полуприсед; 2 – и.п.; 3 – правую голень назад; 4 – и.п.; 5–8 – то же левой.

***Основная часть***

10. И.п.: стойка на правой, левая вперед-вниз, руки за спину. 1 – прыжком стойка на левой, правая голень назад; 2 – прыжок на правую, левая вперед-вниз. Затем выполнить то же, поменяв положение ног.

11. И.п., о.с.: руки полусогнуты. 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – приставить правую; 3 – шагом правой влево поворот кругом в стойку, ноги врозь; 4 – приставить левую; 5–8 – то же вправо.

12. И.п., о.с.: руки полусогнуты. 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – шаг правой влево в стойку скрестно правой; 3 – шаг левой в сторону в стойку, ноги врозь; 4 – приставить правую; 5–8 – то же вправо.

13. И.п., о.с.: руки полусогнуты. 1 – шаг вправо в стойку, ноги врозь; 2–3 – шаг левой вправо с поворотом кругом в стойку, ноги врозь; 4 – приставить правую.

14. И.п., о.с.: 1–4 – поочередное сгибание ног вперед, руки вперед-вниз; 5–6 – приставной шаг влево; 7–8 – приставной шаг вправо.

15. И.п., о.с.: руки полусогнуты.1–8 – четыре скрестных шага влево с хлопком в ладони; 9–16 – то же вправо. Затем выполнить то же, передвигаясь спиной вправо и влево.

16. И.п., о.с.: 1–4 – четыре шага по кругу вправо; 5–8 – четыре разгибания поднятой руки вверх, кисть в кулак. Затем выполнить то же влево с движением левой руки.

***Заключительная часть***

17. И.п.: упор на предплечьях, стоя на правом колене, левая нога незначительно согнута. 1 – разогнуть ногу; 2 – и.п. Затем повторить то же правой ногой.

18. И.п.: упор на предплечья, стоя на правом колене, голень левой ноги назад. 1 – отвести бедро назад; 2 – и.п. Затем повторить то же правой ногой.

19. И.п.: лежа на левом боку, правая нога полусогнута. 1 – разогнуть правую ногу назад-вверх; 2 – и.п. Затем выполнить то же, лежа на правом боку.

20. И.п.: то же. 1 – отвести правую ногу назад; 2 – и.п. Затем проделать то же левой ногой, лежа на правом боку.

21. И.п.: упор на правом предплечье, сидя правым боком, правая нога согнута, левая рука на поясе. Поднимание левой ноги вверх и вперед-вверх и опускание ее вниз. Затем то же правой ногой, сидя левым боком.

22. И.п.: сед с опорой о предплечья, согнув правую ногу, левая вперед-вниз. Поднимание левой ноги вверх и опускание ее вниз. Затем поменять положение ног.

23. И.п.: лежа на спине. 1 – сгибая ноги, наклон туловища и головы вперед; 2 – и.п.

24. И.п.: лежа на спине правая нога вперед-вверх с захватом за голень. Удержание ноги, растягивая мышцы задней поверхности бедра. Затем поменять положение ног.

25. И.п.: упор лежа. 1–4 – упор лежа прогнувшись с опорой о бедра, 5–8 – и.п.

26. И.п.: положения выпада правой ногой, левая опирается о пол всей стопой. Удерживать 16 сек. Затем поменять положение ног.

27. И.п.: то же, но голень впереди стоящей ноги расположена вертикально.

28. И.п.: упор присев на левой ноге, правая – назад на носок. Удерживать 16 сек. Затем сменить положение ног.