

Физические упражнения для школьников с отклонением в состоянии здоровья (специальные медицинские группы)

Общие рекомендации по физическому воспитанию школьников

Основная группа. 1. Занятия по программе физического воспитания в полном объеме. 2. Сдача каких-либо нормативов. 3. Занятие в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.

Подготовительная группа. 1. Занятия по программе физического воспитания при условии более постепенного ее прохождения с отсрочкой сдачи контрольных испытаний (нормативов) и норм на срок до одного года. 2. Занятия в секции общей физической подготовки.

Специальная медицинская группа. 1. Занятия по особой программе или отдельным видам государственной программы, срок подготовки удлиняется, а нормативы снижаются. 2. Занятия лечебной физкультурой.

Комплекс № 1

Упр.1 Ходьба на месте с высоким подниманием ног, сохраняя правильную осанку.

Упр.2 И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову

1-2 – наклон туловища назад, руки в стороны, вдох.

3-4 – и.п., выдох,

Упр.3 И.п. – ноги врозь, руки на пояс.

1 – поворот туловища вправо, руки вправо.

2 – и.п.

3 – поворот влево,

4 – и.п.

Упр.4 И.п. – руки на пояс.

1 –выпад вправо, руки в стороны,

2 – и.п.

3 – полупресед, руки вверх,

4 – и.п.

5 – то же влево.

Упр.5 И.п.- упор присев.

1-2 – встать, правую ногу назад на носок, руки вверх,

3-4 – и.п., - выдох.

5-8 – то же левую ногу назад на носок.

Упр.6 Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку, на 4 шага – руки через верх – вдох, на 4 шага – руки вниз, выдох.

Комплекс № 2

Упр.1 Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку.

Упр.2 И.п. – руки к плечам.

1-2 – подняться на носки, руки вверх – наружу, ладони внутрь, вдох,

3-4 – полупресед на всей стопе, руки назад, выдох.

Упр.3 И.п. – о.с.

1 – правую ногу в сторону на носок, руки к плечам,

2 –наклон вправо, руки вверх,

3 – выпрямиться, руки к плечам,

4 – и.п.

5 – то же, в другую сторону.

Упр. 4. И. п. – руки на пояс.

1 – правую вправо на носок, левую руку вверх, наклон вправо

2 – и. п.

3-4 – то же в другую сторону.

Упр. 5. И. п. – руки на пояс.

1-3 – присед на носках.

4 – и. п.

Упр. 6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку. На 4 шага – вдох, на 4 – выдох.

Комплекс № 3

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку.

Упр. 2. И. п. – руки на пояс.

1-2 – подняться на носки, свести лопатки, отвести локти назад, прогнуться – вдох.

3-4 – полуприсед со сгибанием туловища вперёд, локти вперёд – выдох.

Упр. 3. И. п. – руки к плечам.

1-4 – вращение рук в плечевом суставе вперёд.

5-8 – то же назад.

Упр. 4. И.п. – руки вверх.

1 – поднять правую, согнутую в колене, вперёд, руки напряжённо согнуть в стороны, пальцы сжать в кулак.

2 – и. п.

3-4 – то же левой ногой.

Упр. 5. И. п. – руки к плечам.

1 – правую ногу вправо на носок, руки вверх – наружу, ладони внутрь.

2 – приставить правую ногу, полуприсед, руки на колени.

3 – выпрямиться, правую ногу вправо на носок, руки вверх – наружу, ладони внутрь.

4 – и. п.

5-8 – то же левой ногой.

Упр. 6. И. п. – руки на пояс.

1-2 – присед, руки в стороны.

3-4 - и. п.

Упр. 7. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку, соблюдая ритмичность дыхания.

Упр. 8. И. п. – о. с.

1 – правую вправо на носок, голову повернуть вправо.

2 – и. п.

3 – левую влево на носок, правую руку верх, левую вперёд, голову повернуть влево.

4 – и. п.

Комплекс 4.

Упр.1.- Ходьба на месте, правильную осанку.

Упр.2. И.п.- руки на пояс.

- 1-2 – подняться на носки, руки вверх - наружу, ладони внутрь,- вдох,
- 3-4-и.п., - выдох.

Упр.3. И.п.- руки вверх

- 1- руки в стороны,
- 2- руки к плечам
- 3- поворот туловища вправо,
- 4- и.п.
- 5-8 – то же, с поворотом влево;

Упр.4. И.п.- руки к плечам.

- 1- локтём правой руки коснуться колена поднятой вперёд, согнутой в колене левой,
- 2- и.п.
- 3-4 – то же, в другую сторону,
- 5 – полуприсед, руки в стороны.
- 6 – выпрямится, руки вверх
- 7 – полуприсед, руки вперед.
- 8 – и.п.

Упр.5. И.п.- руки на пояс.

- 1-2 – 2 пружинящих наклона вперед прогнувшись,
- 3 – присесть, руки вперед,
- 4 – и.п.

Упр.6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку.

Упр.7. И.п. – о.с.

- 1 – правую ногу скрестно перед левой ногой на носок, поворот кругом.
- 2 – и.п.
- 3 – левую ногу скрестно перед правой ногой на носок, поворот кругом.
- 4 – и.п.

Комплекс 5.

Упр.1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку.

Упр.2. И.п. – руки на пояс.

- 1-2.- правую ногу назад на носок, руки вверх, ладоши внутрь – вдох.
- 3-4. – и.п., - выдох.

Упр.3. И.п. – руки в стороны.

- 1-2 – правая рука вверх за голову, левая вниз за спину, достать пальцы рук.
- 3-4 – и.п.

Упр. 4 И. п. – стойка ноги врозь руки на пояс.

- 1-2 – 2 пружинящих наклона вправо,
- 3-4 – то же влево,
- 5 – руки к плечам, поворот туловища вправо,
- 6 – то же влево,
- 7 – то же вправо,
- 8 – и. п.

Упр. 5 И. п. – руки вверх,

- 1-2 – полуприсед с поворотом туловища вправо, руки в стороны,
- 3-4 – и. п.

5-8 – то же в другую сторону.

Упр. 6 И. п. – присед с полунаклоном вперед,

1-2 – вставая, выпрямиться, подняться на носки, руки дугами вперед-вверх,

3-4 – и. п.

Упр. 7 Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку.

Упр. 8 И. п. – о. с.

1 – правую ногу скрестно перед левой ногой на носок, поворот кругом,

2 – и. п.

3 – левую ногу скрестно перед правой ногой на носок, поворот кругом,

4 – и.п.

КОМПЛЕКС 6

Упр.1 Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку.

Упр. 2 И. п. – о. с.

1-2 – подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох,

3-4 – и. п., - выдох

Упр. 3 И. п. – стойки ноги врозь, руки к плечам

1 – сгибая левую ногу, поворот туловища вправо, руки вверх,

2 – и. п.

3-4 – то же в другую сторону.

Упр. 4 И. п. – руки вверх

1 – полуприсед, поворот туловища вправо, руки вверх,

2 – и. п.

3-4 – то же влево.

Упр. 5 И. п. – руки на пояс.

1 – прыжок ноги врозь,

2 – прыжок ноги вместе,

3-4 – то же.

5 – полуприседание, руки вперед,

6 – и.п.

7- 8 то же

Упр. 6 Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку.

Упр. 7 И.п. – о.с.

1 – правую вперед на носок, левую руку вперед, правую в сторону,

2 – правую назад на носок, левую руку в сторону, правую в сторону,

3 – правую вперед на носок, левую руку вперед, правую в сторону,

4 – и.п.

5 – 8 – то же с другой ноги.

Комплекс 7.

Упр. 1 Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку.

Упр. 2 И.п. – о.с.

1 -2 – подняться на носки, руки через стороны вверх, ладони внутрь – вдох,

3 – 4 – и.п. – выдох.

Упр. 3 И.п. – руки к плечам.

1 – руки вверх

2 – наклон туловища вправо,

3 – выпрямиться,

4 – и.п.

5 – 8 – то же в другую сторону.

Упр. 4 И.п. – ноги врозь, руки на пояс,

1 – 4 – круг туловищем вправо,

5 – 8 – то же в другую сторону.

Упр. 5 И.п. – руки за голову

1 – 2 – наклон назад,

3 – 4 – наклон вперёд прогнувшись,

5 – присед, руки вперёд,

6 – и.п.

7 – 8 – то же.

Упр. 6 Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку.

Упр. 7 И.п. – руки к плечам.

1 – круг согнутыми руками вперёд, правую ногу вперёд на носок.

2 – то же, правую ногу в сторону на носок,

3 – то же, правую ногу назад на носок,

4 – то же, правую ногу в и.п.

5 – круг руками назад, левую ногу вперёд на носок,

6 – то же, левую ногу в сторону на носок,

7 – то же, левую ногу назад на носок,

8 – то же, левую ногу в и.п.