

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сургутский естественно-научный лицей

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВВВР

 Е.А. Разгарина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Сургутский

естественно-научный лицей

 Н.Д. Ялчибаева

Приказ № 12-СЕНЛ-13-291/18

от «25» 06 2018г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Группа здоровья»  
на 2018 – 2019 учебный год

Педагог дополнительного образования  
Жоламанова Инна Ивановна

Рассмотрено на заседании ЦДОД

Протокол от 23.05.18 № 5

руководитель ЦДОД

 Н.А. Артемьева

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МБОУ Сургутский естественно – научный лицей

Название программы	Группа здоровья
Направленность программы	Физкультурно- спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Жоламанова Инна Ивановна
Год разработки	2018г
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Программа утверждена приказом директора от 25.06.18 № 12-СЕНЛ-13-291/18
Уровень программы	стартовый
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Сохранение и укрепление здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе.
Задачи	- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности; -обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма; -овладение комплексом знаний о современных здоровьесберегающих системах физического воспитания; -обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности; закрепление навыков технических и командно-тактических действий в базовых видах спорта.
Ожидаемые результаты освоения программы	Обеспечить последовательную и планомерную подготовку учащихся для перехода в подготовительную и основную группы.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	3/114
Возраст обучающихся	13 – 17 лет
Формы занятий	Индивидуальная, игровая, соревновательная

Методическое обеспечение	Комплексы упражнений, методические пособия, карточки с заданиями, методическая литература.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Спортивный зал, тренажерный зал, корт, лыжная трасса. Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, Гимнастические стенки, перекладины, лыжи и коньки.

**Пояснительная записка  
о реализации учебно-тематического плана  
на 2018\2019 учебный год**

Учебно-тематический план составлен в соответствии с «Программой по физической культуре для специальной медицинской группы 1 -11 классы. Авторы составители: Т. В. Дараева; Н. В. Коновалова и др. Под редакцией кпн доцента М. Ю. Ушаковой, рекомендованной к реализации Министерством образования; издательство «Глобус» 2010 г.

Школьники, по состоянию здоровья, отнесённые к СМГ, освобождаются от занятий физическими упражнениями по программе средней школы, от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов.

Программный материал подбирается не по биологическому возрасту, а исключительно на основании уровня физического здоровья.

В школе, наряду с такими заболеваниями, как заболевания пищеварительной системы, нарушение осанки, миопия и др. обучаются дети с бронхиальной астмой, которые занимаются в специальной медицинской группе и требуют особого внимания при составлении учебного материала и дозировании физической нагрузки. Для них дополнительно составлены методические рекомендации по овладению физкультурно-оздоровительной программы.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная**

**Вид образовательной деятельности – \_спортивная\_**

**Цель:**

Сохранение и укрепление здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности.
2. Обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма.
3. Овладение комплексом знаний о современных здоровьесформирующих системах физического воспитания (аэробика, атлетическая гимнастика, спортивные игры).
4. Обогащение двигательного опыта обще прикладными физическими упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности; закрепление навыков технических и командно-тактических действий в базовых видах спорта (гимнастике, аэробике, легкой атлетике, спортивных играх).

**Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2018/2019 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1
Год обучения (первый, второй и т.д.)	первый
Возраст обучающихся	13 -17 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	11
Количество часов в неделю	3
Общее количество часов в год	114

### **Ожидаемые результаты на текущий учебный год:**

Знать:

- историческое развитие физической культуры в России
- педагогические, физиологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках.
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации свободного досуга.
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки, телосложения.
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях.

## Организация учебного процесса

Занятия в специальной медицинской группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий. Учащиеся СМГ, как правило, малоподвижны, стеснительны, не координированы, легко ранимы, боятся насмешек. Занятие состоит из четырёх частей и длится 45 мин.

Вводная часть (2-3 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10-15 минут). Задачей подготовительной части урока является подготовка организма к выполнению основного задания. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип «рассеивания» нагрузки. Специальные дыхательные упражнения, позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма.

Основная часть (15-20 минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решается главная задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые упражнения. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на дыхание и расслабление. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части урока.

Заключительная часть (10-15 минут). Включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основная задача привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание и ЧСС.

В заключительной части урока рекомендуется включать упражнения на те группы мышц, которые не были задействованы на уроке, а также упражнения на внимание и формирование правильной осанки. Необходимо подвести итоги сделанного на уроке, заострить внимание учащихся на их успехах и обязательно задать на дом упражнения соответственно медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

### Учебно-тематический план<sup>1</sup> на 2018/2019 учебный год

№	Раздел, тема		
		Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Основы теоретических знаний	В течении занятий	
2.	Легкая атлетика		20
3.	Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)		30
4.	Бадминтон		10

5.	Настольный теннис		6
6.	Аэробика		10
7.	Гимнастика с элементами акробатики		17
8.	Корректирующие упражнения, ЛФК		16
9.	Контрольные нормативы		5
	<b>ИТОГО</b>		<b>114 часов</b>

## Содержание программы

### I. Теоретический раздел:

основы знаний о физической культуре

Двигательный режим как условие формирования физической культуры личности. Составные элементы двигательного режима. Роль физических упражнений в формировании осанки и скелетной мускулатуры. Режим нагрузок и отдыха: контроль и самоконтроль за физической нагрузкой.

Деление физических упражнений на развитие физических способностей: выносливости, скоростно-силовых, координации движений, быстроты реакции, ловкости, гибкости. Рациональное питание.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями, на соревнованиях и спортивных играх.

ГТО. История. Правила выполнения упражнений. Знания нормативов.

### II. Практический раздел:

развитие двигательных способностей.

Гимнастика.

1. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две, три. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Изменение скорости движения по команде «Шире шаг!», «Короче шаг!». Соблюдение дистанции.

2. Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений с предметами, без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Упражнения в различных исходных положениях – сидя, лёжа, стоя. Специальные упражнения в зависимости от заболевания. Упражнения в парах.

3. Висы и упоры. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком на нижнюю жердь; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Передвижение в вися.

4. Упражнения в равновесии. Ходьба с грузом на голове по линии, канату, гимнастической скамейке, низкому бревну. Разновидности ходьбы. Повороты на носках в полуприседе. Пробежка. Соскок прогнувшись и мягкое приземление со страховкой.

5. Акробатика. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Кувырок назад в «полу шпагат». Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью.

6. Ходьба, в чередовании с лёгким бегом. Ходьба с выполнением упражнений в движении. Ходьба с изменением направления и скорости движения по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий (скамейки, мячи, гимнастические палки).

Лёгкая атлетика.

Медленный бег до 5 минут. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину, способом согнув ноги. Отталкивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 8 м, на дальность с 4-5 шагов разбега.

Спортивные игры.

7. Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в шаге, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча после ведения. Учебная игра.
8. Волейбол. Перемещения приставными шагами вправо, влево. Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с расстояния 3-4 м через сетку.
9. Лыжная подготовка. Одновременный одношажный, двухшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах до 2 км.
10. ГТО. Умение вязать узлы. Находить объекты по азимуту. Разведение костра. Оказание первой помощи. Установка палатки.

### Методические рекомендации по противопоказаниям к выполнению упражнений.

Специальная медицинская группа (СМГ).

В СМГ исключено из программы:

- лазанье по канату;
- акробатика;
- подтягивание, отжимание;
- упражнения статические с длительной задержкой дыхания;
- ограничена дистанция ходьбы и бега;
- упражнения на силу, скорость, выносливость;
- прыжки (в зависимости от заболеваний).

Программа не зависит от возраста.

Оценка производится по следующим критериям:

- индивидуальный подход,
- посещаемость,
- прирост показателей.
- теоретические знания.

	Противопоказания:	Показано:
<i>Сердечно - сосудистая и дыхательная системы.</i>	Упражнения связанные с задержкой дыхания и натуживанием;	-весь раздел ОРУ, ходьба, дозированный бег; -все основные упражнения динамические, в основном

	-упражнения, связанные с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.	ОРУ для верхних конечностей;  -в дыхательных упражнениях акцент на выдох (удлинение выдоха).
<i>Опорно - двигательный аппарат.</i>	С резким ускорением темпа, бег, прыжки, скручивающиеся упражнения.	корректирующие упражнения, обязательно статические (счёт до 10), дыхательные упражнения.
<i>Заболевания почек.</i>	Прыжки, переохлаждения, при нефроптозе -акцент на мышцы брюшного пресса.	всё, что есть в программе, но снизить физическую нагрузку.
<i>Заболевания желудочно-кишечного тракта.</i>	Ограничение прыжков (особенно при язве), при пониженной кислотности-упражнения для мышц брюшного пресса, статические упражнения для ног; при повышенной кислотности нельзя выполнять упражнения для брюшного пресса и нижних конечностей.	ОРУ для всех групп мышц, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, дозированный бег, ходьба.
<i>Нервная система.</i>	Упражнения в равновесии, упражнения на снарядах, вызывающие нервные напряжения.	всё по программе.
<i>Зрение.</i>	Ограничение в прыжках	прыжки, упражнения с натуживанием, силовые и со статическим напряжением.
<i>Эндокринные заболевания.</i>	Ограничение в прыжках, при ожирении - большое число повторений.	дозированная ходьба, бег, ОРУ. При ожирении - упражнения с отягощением, велотренажер и т.д.
<i>Детский церебральный паралич</i>	Толчковые прыжки, прыжки в глубину.	упражнения для растягивания мышц, упражнения на выносливость, подъем на небольшой плоскости, силовые упражнения

## 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.

## 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

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 № 3

***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

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

1-3 - руки назад. 4-и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

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

1-2 – отвести плечи назад – глубокий вдох носом

3-4 – плечи вперёд – выдох ртом. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. – о.с., руки на поясе.

1- подняться на носки – вдох.

2 – присед – выдох.

3 – встать – вдох.

4 - и. п. – выдох.

6. И. п. – о. с.

1 – мах левой, руки в стороны – вдох

2 – и. п. – выдох

3 – мах правой, руки в стороны – вдох

4 – и. п. – выдох.

7. И. п. – о. с., руки вверх

1 – наклон, руки назад

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.

1-2 - руки вверх – вдох носом

3-4 - руки вниз – продолжительный выдох.

Повторить 8-10 раз. Дыхание не задерживать.

### Материально – техническое обеспечение программы

Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

**Формы проведения занятий:** игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, загадки, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

### Календарно-тематическое планирование 2 группа

№ занятия	Тема занятия	Дата (план)	Дата (факт)
1-2	Инструктаж на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. Строй. Упражнения на осанку	5.09	
3	ЛФК	7.09	
4-5	Дыхательная гимнастика, осанка, суставная гимнастика	12.09	
6	ЛФК	14.09	
7-8	Низкий, высокий старт. Суставная гимнастика. Стритбол. ОФП	19.09	
9	ЛФК	21.09	
10-11	Бег в чередовании с ходьбой. «Приветствие солнцу»	26.09	
12	ЛФК	28.09	

13-14	Ходьба в чередовании с бегом. Йога, дыхательные упражнения. Гимнастика по Норбекову	3.10	
15	ЛФК	5.10	
16-17	Бег на выносливость 600-800м. проф. Плоскостопия. Пальминг	10.10	
18	ЛФК	12.10	
19-20	Бег из различных исходных положений. Прыжок в длину. Метание набивного мяча	17.10	
21	ЛФК	19.10	
22-23	Челночный бег, динамометрия, набивного мяча. 1кг	24.10	
24	Спец беговые упражнения. Йога, профилактика плоскостопия. ОФП	26.10	
25-26	Строй, йога, профилактика миопии. Учебная игра в волейбол. ОФП	31.10	
27	ЛФК	2.11	
28-29	Инструктаж на акробатике и аэробике. Акробатические комплексы	7.11	
30	Инструктаж на акробатике и аэробике. Акробатические комплексы	9.11	
31-32	Бег на время 1, 2, 3мин. В сочетании с ходьбой. Самомассаж, аутотренинг	14.11	
33	ЛФК	16.11	
34-35	Йога, акробатика, упражнения в равновесии. Подвижные игры	21.11	
36	Бег с препятствиями, упражнения с предметами. Профилактика миопии	23.11	
37-38	Упражнения на растяжку, в равновесии. Подвижные игры	28.11	
39	ЛФК	30.11	
40-41	Бег с препятствиями, профилактика миопии. Растяжка. Бадминтон	5.12	
42	Гимнастика по Норбекову. Акробатика, растяжка, равновесие. Игры	7.12	
43-44	Растяжка, равновесие. Бадминтон: жонглирование, удар, подача	12.12	
45	ЛФК	14.12	
46-47	Суставная гимнастика, акробатика, растяжка. Бадминтон: жонглирование	19.12	
48	Аутотренинг, пальминг, стретчинг. Подвижные игры	21.12	
49-50	Упражнения с гимнастическими палками. Комплекс по аэробике. Упражнения в равновесии	26.12	
51	ЛФК	28.12	
52	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на фитболах. Игры	11/01/19	
53-54	Спец беговые упражнения, йога, дыхательная гимнастика, стритбол учебная игра	16.01	
55	Растяжка, аэробика, подвижные игры.	18.01	
56-57	Укрепление мышц живота и спины. Профилактика плоскостопия. Саморегулирование	23.01	
58	Инструктаж на занятиях легкой атлетикой, подвижными играми. Строй. Упражнения на осанку.	25.01	
59-60	Дыхательная гимнастика, осанка, суставная гимнастика.	30.01	
61	ЛФК	1.02	
62-63	Спец беговые упражнения, йога, дыхательная гимнастика.	6.02	

	Стритбол учебная игра		
64	ЛФК	8.02	
65-66	Низкий, высокий старт. Суставная гимнастика. Стритбол. ОФП	13.02	
	Бег в чередовании с ходьбой. «Приветствие солнцу»	15.02	
67-68	Ходьба в чередовании с бегом. Йога, дыхательные упражнения. Гимнастика по Норбекову	20.02	
69	ЛФК	22.02	
70-71	Укрепление мышц живота и спины. Профилактика плоскостопия. Саморегулирование	27.02	
72	ЛФК	1.03	
73-74	Бег на выносливость 600-800м. проф. Плоскостопия. Пальминг.	6.03	
75	Бег из различных исходных положений. Прыжок в длину. Метание набивного мяча	8.03	
76-77	Челночный бег, динамометрия, метание набивного мяча. 1кг	13.03	
78	ЛФК	15.03	
79-80	Спец беговые упражнения. Йога, профилактика плоскостопия. ОФП.	20.03	
81	ЛФК	22.03	
82-83	Строй, йога, профилактика миопии. Учебная игра в волейбол. ОФП	27.03	
84	Инструктаж на акробатике и аэробике. Акробатические комплексы.	29.03	
85-86	Бег на время 1, 2, 3мин. В сочетании с ходьбой. Самомассаж, аутотренинг	3.04	
87	ЛФК	5.04	
88-89	Йога, акробатика, упражнения в равновесии. Подвижные игры	10.04	
90	Бег с препятствиями, упражнения с предметами. Профилактика миопии	12.04	
91-92	Упражнения на растяжку, в равновесии. Подвижные игры.	17.04	
93	ЛФК	19.03	
94-95	Бег с препятствиями, профилактика миопии. Растяжка. Бадминтон	24.04	
96	Гимнастика по Норбекову. Акробатика, растяжка, равновесие. Игры	26.04	
97-98	Растяжка, равновесие. Бадминтон: жонглирование, удар, подача	1.05	
99	ЛФК	3.05	
100-101	Суставная гимнастика, акробатика, растяжка. Бадминтон: жонглирование	8.05	
102	Аутотренинг, пальминг, стретчинг. Подвижные игры.	10.05	
103-104	ЛФК. Тестирование.	15.05	
105-106	Упражнения с гимнастическими палками. Комплекс по аэробике. Упражнения в равновесии	17.05	
107-108	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на фитболах. Игры	22.05	
109-110	Растяжка, аэробика, подвижные игры	24.05	
111-112	Ходьба дозированная. Подвижные игры	29.05	
113-114	Ходьба, в сочетании с бегом	31.05	

--	--	--	--

### **Способы определения результативности**

1. Наличие положительной динамики функций кардио-респираторной системы.
2. Гармонизация физического развития, наблюдение за учащимися во время игр.
3. Повышение показателей общей работоспособности, мониторинг результатов по каждой четверти.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
5. Активизация учебно-трудовой деятельности.
6. Стабилизация психоэмоционального состояния детей.
7. Формирование поведенческих навыков ведения здорового образа жизни.
8. Укрепление взаимодействия с семьями, где воспитываются дети с проблемами в здоровье

### **Список использованной литературы**

1. Р.А. Нурмухаметова, Т. В. Филиппова. «Методические рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми школьного возраста при нарушениях осанки и сколиозе». 1994.
2. Э. Г. Булич. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Москва, 1996.
3. В. С. Новиков, Р.А. Дмуховский. Факультет здоровья. 1987.
4. В. С. Рьжкова. Физическая культура девушки. 1991.
5. Т. С. Одноралова. Профилактика близорукости школьников. 1984.
6. Р. К. Шагиахметова. Организация и проведение занятий с учащимися с сердечно-сосудистой патологией. 1977.
7. В. Н. Касаткина, Л. А. Шеплягина. Здоровье. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.
8. Республиканский центр медицинской профилактики министерства здравоохранения РТ. Методические рекомендации по использованию лечебной физкультуры в занятиях СМГ. Казань, 1998.
9. Методические рекомендации по анализу и учёту эффективности лечения в практической работе по ЛФК. Казань, 1992.
10. В. К. Велитченко. Физкультура для ослабленных детей. 1989.

11. П. К. Петров. Гимнастика в школе.1996.

Приложение к приказу  
от 31.08.18 № 12-СЕНЛ-13-324/18

№	Фамилия, имя	класс
Группа №2		
1	Белощеев Александр	7 б
2	Ешметьев Степан	8 а
3	Смазнов Даниил	8б
4	Мизонов Георгий	8 в
5	Севастьянова Полина	8 в
6	Константинов Матвей	9 б
7	Шумилова Алиса	10 г
8	Авраменко Анастасия	11 в
9	Горбунова Юлия	11 в
10	Варавка Елизавета	11 г
11	Ломаенко Марьяна	11 г

**Календарный учебный график**  
**Центра дополнительного образования детей и объединений дополнительного образования лицей**  
**МБОУ Сургутский естественно – научный лицей на 2018-2019 учебный год**

Классы	1 четверть		Осенние каникулы*		2 четверть		Зимние каникулы*		3 четверть		Весенние каникулы*		4 четверть		Итого	
	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Каникулы (кол-во)	Учебные недели с учетом
1	01.09-02.11	45	03.11-11.11	9	12.11-26.12	33	27.12-09.01	14	10.01-23.03	46	24.03-31.03	9	01.04-29.05	41	32(9*)	38/34*
2-4	01.09-03.11	55	04.11-11.11	8	12.11-26.12	39	27.12-09.01	14	10.01-23.03	61	24.03-31.03	8	01.04-29.05	49	30	38/34*
5-9	01.09-03.11	55	04.11-11.11	8	12.11-26.12	39	27.12-09.01	14	10.01-23.03	61	24.03-31.03	8	01.04-31.05	51	30	38/34*
10, 11	01.09-03.11	55	04.11-11.11	8	12.11-26.12	39	27.12-09.01	14	10.01-23.03	61	24.03-31.03	8	01.04-31.05	51	30	38/34*
	Промежуточная аттестация с 19.12 по 26.12..2018; с 13.05 по 18.05.2019															
1-8, 10	Летние каникулы с 01.06 по 31.08.2019															
9, 11	С даты выдачи аттестата по 31.08.2019															

\*В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

\* Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по платным услугам реализуются в течение 34 недель, без учета каникул.

\*В летнее время с 01.06.2019 по 31.08.2019 реализуется краткосрочные дополнительные общеразвивающие программы.

\*Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестациями учащихся, проводимых в формах, определенных учебным планом (тесты, зачеты, творческие работы, концерты, олимпиады, конкурсы) в конце первого полугодия и в конце года.

