государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос.Красный Строитель муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

по специальной медицинской группе курса физической культуры

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень обучения (класс) 1-11 классов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(начальное или основное общее образование)

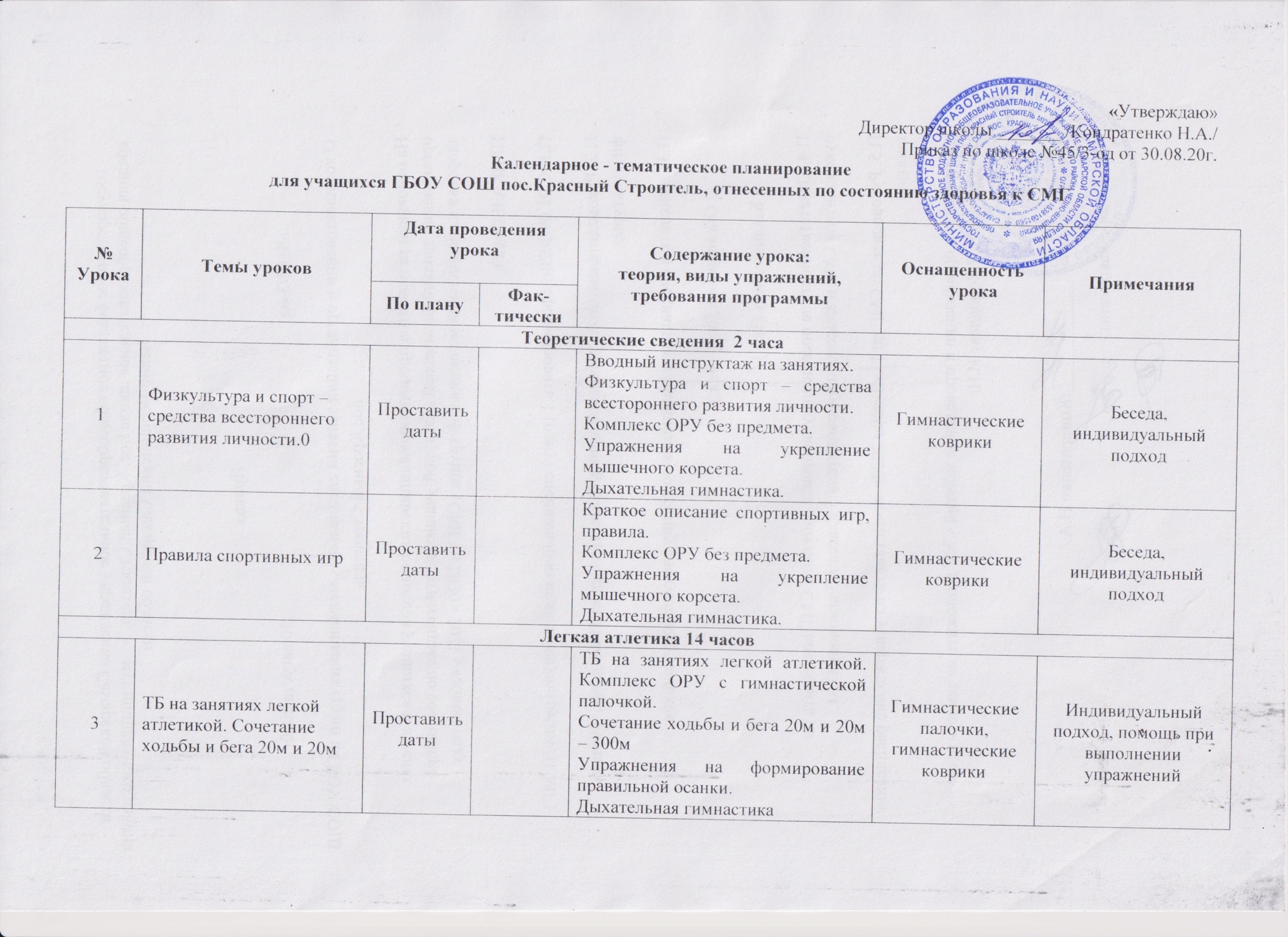
Количество часов 102

Учитель \_\_\_\_\_Матвеев Сергей Иванович\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

( ФИО)

Сроки реализации программы 2020-2021 учебный год

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

****

.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Сочетание ходьбы и бега 30м и 30м | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ с гимнастической палочкой.  Сочетание ходьбы и бега 30м и 30м – 500м  Упражнения на растягивание  Дыхательная гимнастика | Гимнастические палочки, гимнастические коврики | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 5-6 | Метание малого мяча на дальность. | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ без предметов  Упражнения с малым мячом  Метание малого мяча на дальность  Упражнения на расслабление | Мяч, гимнастические коврики | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 7-8 | Метание малого мяча в цель | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ без предметов  Упражнения с малым мячом  Метание малого мяча в цель  Упражнения на расслабление | Мяч, гимнастические коврики | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 9-12 | Оздоровительная ходьба | Проставить даты |  | Оздоровительная ходьба  Дыхательная гимнастика  Упражнения из исходного положения сидя, лежа.  Упражнения на растягивание | гимнастические коврики | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 13-16 | Оздоровительный бег | Проставить даты |  | Оздоровительный бег в чередовании с ходьбой и дыхательной гимнастикой 4-5 мин  Комплекс ОРУ с мячом  Дыхательная гимнастика  Подвижная игра | Секундомер, мяч | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| **Гимнастика 18 часов** | | | | | | |
| 17-18 | ТБ на занятиях гимнастикой.  Строевые упражнения на месте | Проставить даты |  | ТБ на занятиях гимнастикой.  Строевые упражнения на месте  Комплекс ОРУ без предметов  Упражнения на укрепление мышечного корсета  Упражнения на расслабление | Гимнастический коврик | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 19-20 | Индивидуальная работа по карточкам - заболеваниям. | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ с гимнастической палочкой  Индивидуальная работа по карточкам- заболеваниям.  Дыхательная гимнастика | Гимнастические палочки, коврики | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 21-22 | Общеразвивающие упражнения | Проставить даты |  | Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений  Комплекс ОРУ без предметов  Упражнения на укрепление мышечного корсета  Упражнения на расслабление | Гимнастический коврик | Беседа, индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 23-24 | Упражнения с набивными мячами | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ у гимнастической стенке  Упражнения с набивными мячами  Элементы самомассажа | Набивные мячи | Беседа, индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 25-26 | Индивидуальная работа по карточкам - заболеваниям. | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ без предметов  Индивидуальная работа по карточкам- заболеваниям.  Дыхательная гимнастика | Гимнастический коврик | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 27-28 | Равновесие на гимнастической скамейке | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке  Ходьба по гимнастической скамейке  Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями  Упражнения на растягивание | Гимнастическая стенка, коврик | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 29-30 | Корригирующая гимнастика | Проставить даты |  | Особенности корригирующей гимнастики  Корригирующая гимнастика  Упражнения на укрепление мышечного корсета  Подвижная игра | Мяч, гимнастический коврик | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 31-32 | Дыхательная гимнастика | Проставить даты |  | Влияние дыхательной гимнастики на организм человека, виды дыханий.  Дыхательная гимнастика  Упражнения на укрепление мышц ног  Упражнения на расслабление | Гимнастический коврик | Беседа, индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 33-34 | Индивидуальные задания по карточкам | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ с обручем  Индивидуальные задания по карточкам  Подвижная игра | Обручи, гимнастический коврик | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| **Баскетбол 17 часов** | | | | | | |
| 35 | ТБ на занятиях баскетболом. Основная стойка и повороты | Проставить даты |  | ТБ на занятиях баскетболом.  Комплекс ОРУ с мячом  Основная стойка и повороты  Упражнения на укрепление мышц рук  Дыхательная гимнастика | Мяч, гантели | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 36-37 | Защитные действия | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ без предметов  Защитные действия в баскетболе  Упражнения на укрепление мышечного корсета  Элементы самомассажа | Мяч, гимнастический коврик | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 38-39 | Сочетание приемов, взаимодействие игроков | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой  Сочетание приемов, взаимодействие игроков  Подвижная игра  Дыхательная гимнастика | Гимнастическая палка, мяч | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 40-41 | Броски в кольцо правой и левой рукой | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ без предметов  Броски в кольцо правой и левой рукой  Упражнения на профилактику плоскостопия  Упражнения на расслабление | Мяч, гимнастический коврик, палка | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 42-43 | Выполнение передач в движении | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ без предметов  Выполнение передач в движении  Дыхательная гимнастика  Релаксация | Мяч, гимнастический коврик | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 44-45 | Штрафные броски | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ с обручем  Штрафные броски  Упражнения на гибкость  Дыхательная гимнастика | Обруч, мяч | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 46-48 | Учебные игры 3х3 |  |  | Комплекс с мячом  Учебные игры 3х3  Дыхательная гимнастика | Мяч | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 49-51 | Учебные игры 5х5 | Проставить даты |  | Комплекс с мячом  Учебные игры 5х5  Дыхательная гимнастика | Мяч | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| **Бадминтон 12 часов** | | | | | | |
| 52-53 | ТБ на занятиях бадминтоном.  Подача волана | Проставить даты |  | ТБ на занятиях бадминтоном.  Комплекс ОРУ без предметов  Подача волана  Упражнения на укрепление мышечного корсета  Дыхательная гимнастика | Ракетки, волан, гимнастические коврики | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 54-55 | Передача волана в движении | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ без предметов  Передача волана в движении  Упражнения на профилактику плоскостопия  Упражнения на расслабление | Ракетки, волан | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 56-57 | Игра через сетку | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ без предметов  Игра через сетку  Дыхательная гимнастика | Ракетки, волан | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 58-60 | Одиночная, парная игра | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой  Одиночная, парная игра  Упражнения на растягивание  Дыхательная гимнастика | Гимнастическая палочка, ракетки, волан | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 61-63 | Смешанная игра | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой  Смешанная игра  Упражнения на растягивание  Дыхательная гимнастика | Гимнастическая палочка, ракетки, волан, гимнастические коврики | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| **Пионербол 16 часов** | | | | | | |
| 64-65 | ТБ на занятиях пионерболом.  Стойка игрока | Проставить даты |  | ТБ на занятиях пионерболом.  Комплекс ОРУ без предметов  Стойка игрока  Индивидуальные задания по карточкам  Релаксация | Мяч | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 66-67 | Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левом боком | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ с волейбольным мячом  Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левом боком  Упражнения на укрепление мышц пресса  Дыхательная гимнастика | Мяч, гимнастические коврики | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 68-69 | Сочетание способов перемещений бег, остановки | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ с волейбольным мячом  Сочетание способов перемещений бег, остановки  Упражнения на укрепление мышц спины  Элементы самомассажа | Мяч, гимнастические коврики | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 70-72 | Передачи и ловля мяча двумя руками | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ с волейбольным мячом  Передачи и ловля мяча двумя руками  Упражнения на растягивание  Дыхательные упражнения | Мяч, гимнастические коврики | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 73-75 | Подача мяча | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ без предметов  Подача мяча  Упражнения на укрепление мышечного корсета  Упражнения на расслабление | Мяч, гимнастические коврики | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 76-79 | Игра по упрощенным правилам | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой  Игра по упрощенным правилам  Упражнения на расслабление | Гимнастическая палочка, мяч, гимнастические коврики | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| **Волейбол 18 часов** | | | | | | |
| 80-81 | ТБ на занятиях волейболом.  Стойка игрока | Проставить даты |  | ТБ на занятиях волейболом.  Правила игры в волейбол  Комплекс ОРУ без предметов  Стойка игрока  Индивидуальные задания по карточкам  Дыхательная гимнастика | Мяч, гимнастические коврики | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 82-83 | Перемещение в стойке приставными шагами лицом вперед | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ без предметов  Перемещение в стойке приставными шагами лицом вперед  Упражнения на профилактику плоскостопия  Упражнения на расслабление | Мяч | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 84-85 | Сочетание способов перемещений бег, остановки, повороты, прыжки вверх | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ с мячом  Сочетание способов перемещений бег, остановки, повороты, прыжки вверх  Дыхательная гимнастика  Элементы самомассажа. | Мяч, гимнастический коврик | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 86-88 | Прием и передача мяча сверху | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ без предметов  Прием и передача мяча сверху  Прием и передача мяча через сетку  Упражнения на укрепление мышц рук  Дыхательные упражнения | Мяч | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 89-91 | Прием и передача мяча снизу | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ без предметов  Прием и передача мяча снизу  Прием и передача мяча через сетку  Упражнения на расслабление | Мяч | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 92-94 | Подачи мяча нижняя прямая | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ без предметов  Виды подач  Подачи мяча нижняя прямая  Прием и передача мяча сверху, снизу  Дыхательная гимнастика | Мяч | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 95-97 | Игра по упрощенным правилам | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ без предметов  Игра по упрощенным правилам  Упражнения на растягивание | Мяч | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| **Подвижные игры 5 часов** | | | | | | |
| 98-99 | ТБ на занятиях подвижные игры. Игра « Снайпер». | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой  Правила игры « Снайпер»  Игра «Снайпер»  Упражнения на укрепление мышечного корсета  Релаксация | Гимнастическая палка, мяч, гимнастический коврик | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 100-101 | « Эстафеты» | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой  Правила проведения эстафет  Эстафеты  Упражнения на расслабление  Дыхательная гимнастика | Гимнастическая палка, мяч, гимнастический коврик | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |
| 102 | « Полоса препятствий» | Проставить даты |  | Комплекс ОРУ без предметов  Полоса препятствий  Упражнения на укрепление мышц рук, ног.  Упражнения на растягивание | Обручи, гимнастическая скамейка, гимнастический мат | Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений |

**Литература**

1. Обязательный минимум содержания начально­го общего образования *(Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. № 1235).*

2. Обязательный минимум содержания основно­го общего образования *(Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. № 1236).*

3. Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования *(Приказ Минобразо­вания РФ от 19.05.98 г. № 1236).*

4. Требования к уровню подготовки учащихся на­чальной школы, выпускников основной и средней (полной) школы по физической культуре.

5. Примерные программы по дисциплине «Физи­ческая культура» для начальной, основной и сред­ней школы (А. П. Матвеев и др.).

6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от **31.10.2003 г. №13-51-263/13** «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

7.А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина«Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений»– М.: Дрофа, 2010.

8. Физическая культура: 3-4 класс: учебник /Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова.-М: Астрель, 2012.-126(2) с.: ил. – (Планета знаний).

9. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций /М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торчкова и др/; под ред. М.Я.Виленского, - 2-е изд.-М.: Просвящение, 2013

10.Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций /8В.И. Лях.-2-е издание-М. Просвящение, 2014.

**Адреса порталов и сайтов по физической культуре**

|  |  |
| --- | --- |
| Электронный адрес | Название сайта |
| [http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru/): | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>: | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| <http://minstm.gov.ru/> | Министерство спорта, туризам и молодёжной политики Российской Федерации |
| <http://www.mifkis.ru/>: | Московский институт физической культуры и спорта |
| <http://www.vniifk.ru/>: | Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта |
| [http://www.shkola-press.ru](http://www.shkola-press.ru/) | Журнал «Физическая культура в школе» |
| http://www. volley.ru/ | Всероссийская федерация волейбола |
| <http://www.gorodki.ogr/> | Федерация городошного спорта |
| <http://www.rfs.ru/> | Российский футбольный союз |
| <http://www.basket.ru/> | Российская федерация баскетбола |
| <http://www.lapta.ru/> | Федерация лапты России |
| <http://www.sportgymrus.ru/> | Федерация спортивной гимнастики России |
| [**http://www.rusgymnastics.ru/**](http://www.rusgymnastics.ru/) | **Всероссийская федерация художественной гимнастики России** |

**Оборудование и инвентарь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
|
|
| **1** | **2** | **3** |
|  | **Стандарт основного общего образования по физической культуре** | **1** |
|  | **Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре** | **1** |
|  | **Авторские рабочие программы по физической культуре** | **1** |
|  | **Учебник по физической культуре** | **1** |
|  | **Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»** | **+** |
|  | **Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению** | **+** |
|  | **Методические издания по физической культуре для учителей** | **+** |
|  | **Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности** | **+** |
|  | **Плакаты методические** | **+** |
|  | **Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения** | **+** |
|  | **Стенка гимнастическая** | **+** |
|  | **Скамейка гимнастическая жесткая** | + |
|  | **Маты гимнастические** | + |
|  | **Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)** | + |
|  | **Мяч малый (теннисный)** | + |
|  | **Скакалка гимнастическая** | + |
|  | **Мяч малый (мягкий)** | + |
|  | **Палка гимнастическая** | - |
|  | **Обруч гимнастический** | + |
|  | **Номера нагрудные** | **-** |
|  | **Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой** | + |
|  | **Мячи баскетбольные** | + |
|  | **Жилетки игровые с номерами** | **-** |
|  | **Сетка волейбольная** | **1** |
|  | **Мячи волейбольные** | + |
|  | **Мячи футбольные** | + |
|  | **Средства до врачебной помощи** | **1** |
|  | **Аптечка медицинская** | **1** |

М**етодические 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).

1 группа для всех - коррегирующие упражнения.

2 группа - дыхательная гимнастика.

Программа не зависит от возраста. Оценка производится по следующим критериям: индивидуальный подход, посещаемость, прирост показателей.теоретические знания.

**Сердечно - сосудистая и дыхательная системы.**

*Противопоказания:*

-упражнения связанные с задержкой дыхания и натуживанием;

-упражнения связанные с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

*Показано:*

-весь раздел ОРУ, ходьба, дозированный бег;

-все основные упражнения динамические, в основном ОРУ для верхних конечностей;

-в дыхательных упражнениях акцент на выдох (удлинение выдоха).

**Опорно -двигательный аппарат.**

*Показания*: коррегирующие упражнения, обязательно статические (счёт до 10), дыхательные упражнения.

*Противопоказания*: бег, прыжки, скручивающиеся упражнения.

**Заболевания почек.**

*Показания:* всё, что есть в программе, но снизить физическую нагрузку.

*Противопоказания*: прыжки, переохлаждения, при нефроптозе-акцент на мышцы брюшного пресса.

**Заболевания желудочно-кишечного тракта.**

*Показано*: ОРУ для всех групп мышц, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, дозированный бег, ходьба.

*Противопоказания*: 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.

**Нервная система.**

*Показано:* всё по программе.

*Противопоказани*я: упражнения в равновесии, упражнения на снарядах, вызывающие нервные напряжения.

**Зрение.**

*Противопоказано:*прыжки, упражнения с натуживанием, силовые и со статическим напряжением.

**Эндокринные заболевания.**

*Показано:*дозированная ходьба, бег, ОРУ. При ожирении- упражнения с отягощением, велотренажер и т.д.

*Противопоказания:*ограничение в прыжках, при ожирении- большое число повторений.

**Детский церебральный паралич**

*Показано:* упражнения для растягивания мышц,упражнения на выносливость, подъем на небольшой плоскости, силовые упражнения.

*Противопоказания:*толчковые прыжки, прыжки в глубину.

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Степени утомляемости** | **Небольшое**  **I степень** | **Значительное**  **II степень** | **Очень большое**  **III степень** |
| **Признаки** |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Неравномерное покраснение, бледность или синюшность |
| Потливость | Пот на лице, шее, ступнях | Пот в области плечевого пояса и туловища | Появление пота и соли на одежде и висках |
| Дыхание | Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины | Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью | Дыхание поверхностное, неритмичное |
| Движения | Бодрые, хорошо скоординированные | Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам | Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушение координации |
| Внимание | Концентрированное на заданиях учителя | Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий | Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку | Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту |

Соотношение объема и интенсивности физических нагрузок

для обучающихся специальной медицинской группы «А»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дозировка по интенсивности, ЧСС | Дозировка по объему, мин | Интервал отдыха |
| 1. | 130 уд./мин | до 10 мин | ЧСС снижается до 100-120 уд./мин и ниже |
| 2. | 140 уд./мин | до 5 мин |
| 3. | 150 уд./мин | 1-2 мин |

М**етодические рекомендации по организации специальных медицинских групп**

Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды упражнений** | **Заболевания** |
| 1. | С максимальным усилием | Сердечно-сосудистая система, бронхиальная астма |
| 2. | С максимальной задержкой дыхания | Сердечно-сосудистая система, бронхиальная астма |
| 3. | С резким ускорением темпа | Органы дыхания, бронхиальная астма |
| 4. | С максимальным статическим напряжением | Сердечно-сосудистая система, ДЦП |
| 5. | Толчковые прыжки, прыжки в глубину | Заболевания почек, органов зрения, искривление позвоночника, органы пищеварения |
| 6. | Упражнения в равновесии на повышенной опоре | Нарушение нервной системы, ДЦП |
| 7. | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Органы пищеварения |
| 8. | Акробатические упражнения с повышенной сложностью | Органы зрения, искривление позвоночника, ДЦП, бронхиальная астма |
| 9. | Ограниченное время игр | Нарушение нервной системы, бронхиальная астма |