
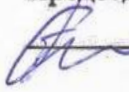


ВВЕДЕНО

в действие приказом
№ 27 от 10.03.2020 г.
Директор МБОУ
Суховской СОШ
 Л.А. Бабкина



РАССМОТРЕНО

на заседании
Управляющего Совета
Протокол № 3
от 10.03.2020 г.
Председатель УС
 С.В. Андрюнина

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
МБОУ Суховской СОШ
Протокол № 4
от 30.12.2019 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении уроков физической культуры в МБОУ Суховской СОШ

1. Общие положения

Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ;

- Порядком организации образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1015;

- Порядком проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 26.12.2013 №1400;

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373;

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2010 №1897;

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 №413;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №02-600 (зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 №23290);

- Приказом Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Госкомспорта РФ и Российской Академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16.07.2002 №2715/227/166/19;

- Приказом Министерства образования и науки «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» от 28.12.2010 №2106;

- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» от 30.05.2012 № МД-583/19;

- Письмом Минобразования РФ от 31.10.2003 N 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

- Уставом МБОУ Суховской СОШ.

2. Группы здоровья. Порядок определения группы здоровья для занятий физической культурой

2.1. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: **основную, подготовительную и специальную** медицинскую группу. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании заключения врача.

2.2. Задания на уроке для обучающихся, отнесенных к различным группам здоровья, отличаются объемом, структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

2.3. К **основной** медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

К **подготовительной** медицинской группе относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

К **специальной** медицинской группе (далее СМГ) относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

В специальную медицинскую группу входят две подгруппы: **подгруппа «А»** (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и **подгруппу «Б»** (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)).

Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения врача о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности обучающегося.

Функциональные возможности организма обучающихся определяются медицинскими работниками. Уровень физической подготовки определяется ежегодно учителем физической культуры в начале и в конце учебного года по результатам выполнения контрольных упражнений. Определение уровня физической подготовки обучающихся разрешается только при наличии допуска от врача.

Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося заносится в «Листок здоровья» в классном журнале.

2.4. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании листка здоровья в классном журнале, заполненного классным руководителем по данным медицинского работника. Ответственность за заполнение листка здоровья возлагается на классных руководителей, контроль осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

2.5. Учащиеся, относящиеся по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе должны находиться на уроках физической культуры и заниматься в режиме, отличающемся объёмом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

2.6. Особенности работы учителя физкультуры с обучающимися с различными группами здоровья, отнесенными к различным физкультурным группам должны быть отражены в Рабочей программе учителя.

2.7. Освобождения от уроков физической культуры нет.

3. Посещение уроков физической культуры обучающимися, временно освобожденными от физической нагрузки

3.1. Обучающиеся, освобожденные от физической нагрузки на уроках физкультуры (1-2 недели), должны находиться на уроке физической культуры в спортивном зале, быть в спортивной форме, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физической культуры, не связанные с физическими нагрузками.

3.2. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень занятий с временно освобожденными от практических занятий обучающимися на предстоящий урок (теоретическое изучение материала (вопросы и задания, предлагаемые обучающимся, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающихся), оказание посильной помощи в судействе или организации урока.).

3.3. Обучающиеся, временно освобожденные от физической нагрузки на уроках физкультуры, оцениваются учителем за изучение теоретического материала.

4. Посещение уроков физической культуры учащимися, освобожденными от физической нагрузки на длительный период

4.1. На длительный период от физической нагрузки обучающиеся освобождаются только на основании медицинского заключения (справки).

4.2. Обучающиеся, освобожденные после болезни от физической нагрузки на продолжительный период, должны находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физической культуры, не связанные с физическими нагрузками.

4.3. Если уроки физической культуры по расписанию первым или последним, родитель может написать заявление об отсутствии обучающегося, предварительно взяв теоретический материал и оговорив с учителем сроки сдачи данного материала обучающимся.

4.4. При проведении занятий физической культуры на открытом воздухе в зимний период обучающиеся, освобожденные от физической нагрузки на длительный период, должны быть одеты по сезону, находиться с учителем физической культуры на улице, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока.

5. Требования к спортивной форме учащихся на уроках физической культуры

5.1. Все учащиеся, допущенные к занятиям по физической культуре, обязаны являться на уроки по физической культуре в спортивной форме, утвержденной Положением о школьной форме и внешнем виде обучающихся.

5.2. Спортивная форма.

5.2.1. Для занятий в спортивном зале:

- футболка с коротким рукавом;
- темные спортивные (трикотажные) брюки или шорты: черные или темно-синие,
- носки.

5.2.2. Для занятий на улице:

- спортивный (трикотажный) костюм (спортивные брюки-трико и спортивная куртка-олимпийка);
- футболка;
- головной убор – бейсболка;

- носки.

5.3. Спортивная обувь:

- кеды или кроссовки на резиновой (нескользящей) подошве.

5.4. Брюки, джинсы, джеггинсы, леггинсы, джоггеры и т.д. спортивной формой не являются.

5.5. Категорически запрещается:

- заниматься на уроках физкультуры без спортивной одежды и обуви, в капроновых носках;

- заменять спортивные брюки (шорты) колготками, гамашами, лосинами и т.д.

6. Действия учителя физической культуры и обучающегося при отсутствии у обучающегося спортивной формы на уроке

6.1. Обучающиеся без спортивной формы не допускаются к занятиям физической культурой.

6.2. Учитель физической культуры обязан информировать родителей (законных представителей) обучающегося об отсутствии у обучающегося спортивной формы на уроке физической культуры (запись в дневнике – сообщение родителям (законным представителям) обучающегося об отсутствии спортивной формы).

6.3. Неудовлетворительная оценка за отсутствие спортивной формы на уроке обучающемуся не выставляется.

6.4. Обучающийся, не имеющий спортивной формы на уроке физической культуры, должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры.

6.5. Деятельность обучающихся, не имеющих спортивной формы на уроке физической культуры, не оценивается.

7. Организация урока физической культуры

В целях организованного начала и окончания урока, организации учащихся в раздевалках, с целью недопущения случаев травматизма и правонарушений, соблюдения санитарно-гигиенических норм установлен следующий порядок:

- учащиеся допускаются в раздевалку за 5 минут до звонка на урок;
- во время урока раздевалки закрываются на ключ;
- не занимающиеся учащиеся сидят в отведенном месте, имея при себе дневник;
- освобожденным учащимся во время урока запрещается пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и пр.;
- учащимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока с жевательной резинкой во рту;
- ученик не может выходить из зала без разрешения учителя;
- за 5 минут до окончания урока физической культуры учитель отпускает обучающихся в раздевалку для переодевания.

8. Порядок оценивания результатов на уроках физической культуры

8.1. В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре независимо от соотношения обучающегося к основной, подготовительной или специальной медицинской группе.

8.2. Оценивание учащихся, посещающих уроки физической культуры

8.2.1. Текущее оценивание:

Оценивание учащихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе.

Оценивание учащихся 1 класса – безотметочное.

8.2.2. Итоговое оценивание

Итоговое оценивание по учебным периодам происходит на основе текущих оценок, полученных обучающимся в течение четверти, полугодия.

Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки за четверть – не менее 50%.

Итоговое оценивание за учебный год во 2-11 классах происходит на основе четвертных и полугодовых оценок обучающегося.

Итоговая оценка в аттестат о среднем общем образовании выставляется в соответствии с Положением о Государственной итоговой аттестации обучающихся.

8.2.3. Если обучающийся, освобождённый от физической нагрузки, не посещал уроки физической культуры согласно заявлению родителей (законных представителей), учитель в классном журнале ставит оценку, которую учащийся получил при подготовке теоретического материала.

8.2.4. Если обучающийся не посещал уроки физической культуры без уважительной причины, учитель физкультуры ставит «не аттестован – н/а», и эта оценка является отрицательной.

9. Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

9.1. Учащийся оценивается на уроках физической культуры – 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;

- учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями; есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия, успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста;

- выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также овладел необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

9.2. Учащийся оценивается на уроках физической культуры – 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;

- учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия; успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста;

- выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, а также овладел необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

9.3. Учащийся оценивается на уроках физической культуры – 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;

- учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти (полугодия);

- частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

9.4. Учащийся оценивается на уроках физической культуры – 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;

- учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями; нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры;

- не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств;

- не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

10. Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащихся СМГ

10.1. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

10.2. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения требований учебных программ СМГ.

10.3. Обучающихся, отнесенных к СМГ необходимо оценивать за их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

10.4. При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства ученика,

использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

10.5. Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

10.6. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

10.7. Обучающимся, отнесенным к СМГ, обязательно выставляется отметка по физической культуре в аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании.

10.8. Особенности оценивания учебных достижений обучающихся, освобожденных от физических нагрузок.

10.8.1. Если обучающийся 2-11 классов имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

10.8.2. Если обучающийся 2-9 классов имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры согласно заявлению родителей (законных представителей), то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания.

10.8.3. Порядок выполнения и сдачи задания:

- после предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей, подтвержденного в дальнейшем справкой от врача, учитель в начале четверти выдает обучающемуся теоретический материал по изучаемым темам;

- тексты, выдаваемые обучающимся, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающихся;

- на предпоследней неделе четверти обучающиеся отвечают письменно на 3 вопроса из выданных в начале четверти и получают 1 оценку как среднее арифметическое отметок за три ответа.

10.8.4. Если обучающийся 10-11 классов имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры согласно заявлению родителей (законных представителей), то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания в форме реферата или проекта. Обучающиеся сдают по 1 реферату (проекту) за полугодие.

10.8.5. Порядок выполнения и сдачи реферата (проекта) определяется приложением 1 к данному положению.

Приложение 1

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат представляет собой доклад на определенную тему. Это одна из начальных форм представления результатов научного исследования в письменном виде.

- в начале года во время консультаций учитель предлагает учащемуся тему реферата (проекта), знакомит с правилами оформления и написания, ставит цели и задачи, составляет с обучающимся план;

- реферат (проект) должен быть сдан на ознакомление учителю за месяц до окончания года;

- защита реферата (проекта) происходит в присутствии комиссии, состоящей из двух преподавателей: учителя физической культуры и заместителя директора по УВР, за две недели до окончания полугодия.

Рекомендации по его оформлению:

1. Объем реферата определяет сам референт. Обычно объем реферата колеблется от 2 до 12 машинописных страниц.

2. Реферат должен иметь титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение и список использованной литературы.

3. Реферат должен быть написан простым, ясным языком. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если такие термины и символы приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте.

Оценивание реферата

Максимальная оценка за подготовку и защиту реферата – 5 баллов.

При оценивании реферата учитывается:

- соблюдение требований к оформлению работы;
- соответствие содержания поставленным перед обучающимся в начале года целям и задачам, соответствие плану, составленному совместно с учителем;
- устная защита реферата (проекта), включающая краткий обзор написанной работы, ответы на вопросы по тексту.

Примерные темы рефератов:

- Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
- Олимпийские игры современности: пути развития.
- Значение физической культуры в развитии личности.
- Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- Физическая культура в моей семье.
- Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
- Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
- Допинги в спорте и в жизни, их роль.
- История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
- Место физической культуры в общей культуре человека.
- Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
- Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
- Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
- Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
- Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.
- Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
- Здоровый образ жизни и молодежь.

- Влияние циклических видов спорта на сердечнососудистую систему организма.
- Зрение школьников: тенденции и реальность
- Аэробика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий.
- Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся.
- Сотовая связь и ее влияние на организм человека.
- Ценностные ориентации современной молодежи.
- Холодовая тренировка организма.

- Выживание в различных климатических зонах.
- Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
- Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.
- Адаптация и конституция человека
- Как выжить в экстремальных условиях
- Физическая культура в учебном и свободном времени школьников.
- Метод круговой тренировки
- Понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культуры на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека;
- Понятие о правильном режиме питания;
- Понятие о формах двигательной активности;
- Методы самоконтроля;
- Основы организации самостоятельных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и подготовленности);
- Понятие о правильной осанке;
- Понятие о рациональном дыхании;
- Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- Гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала, бассейна;
- Понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.

Приложение 2

(Приложение
к письму Минобразования России
от 31.10.2003 N 13-51-263/123)

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Примерные вопросы

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?

11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Приложение 3

Памятка педагогу.

Примерные показания для определения медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья у детей и подростков (по В.И.Дубровскому)

Заболевание, его форма и стадия	Медицинская группа			Занятия ЛФК
	Основная	Подготовительная	Специальная	
Поражение миокарда	При хорошем состоянии здоровья дают через 2 года после приступа	Не ранее чем через год при отсутствии	Не ранее чем через 8-10 месяцев по окончании приступа	Назначаются в остром периоде и в первые месяцы после окончания острого приступа. В больнице и в домашних
а) выздоравливающие после перенесенного ревматического миокарда		признаков болезни	с начала посещения школы	
б)	При хорошем состоянии через год	Не ранее чем через 6 мес., при отсутствии		

миокардиодистрофия	после болезни	клинических признаков болезни		условиях
Врожденные пороки сердца без цианоза	—	—	При отсутствии динамических расстройств	В ранние сроки
Послеоперационный период	—	—	При успешных занятиях ЛФК в течение года	До и после операции
Хроническая пневмония	При ремиссии более 1 года	Через 1-2 месяца после лечения	Через 1-2 месяца после обострения	В течение 1-2 месяцев после заболевания
Бронхиальная астма	Через 2 года после последнего приступа	Не ранее чем через 1 год после приступа после приступа	Если приступы не чаще 1-2 раз в год	При частых приступах
Операции на легких	—	Через 1 год после операции при нормальном течении послеоперационного периода	Через 4-6 месяцев после операции при нормальном течении послеоперационного периода	В раннем послеоперационном периоде
Туберкулез легких	При отсутствии дыхательной недостаточности, интоксикации	При благоприятном течении заболевания	При благоприятном течении, при дыхательной недостаточности 1 степени	Решается индивидуально
Хронический гастрит, колит	—	При общем хорошем состоянии	При отсутствии обострений в течение 6 месяцев	При не резко выраженной интоксикации и признаках истощен.
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	—	—	Не ранее чем через 1 год после окончания лечения	Вне обострения, при отсутствии кровотечения, болей
Гемофилия, болезнь Вельгофа	—	—	—	Может быть назначена при очень легкой форме
Хронический пиелонефрит	—	—	Вне периода обострения и при отсутствии	При резких нарушениях с первых дней

			изменений в сердце	
Эндокринные заболевания (диабет, ожирение)	—	Назначается при легких и незначительных нарушениях	При умеренно выраженных нарушениях, недостаточной массе тела	При резких нарушениях с первых дней
Отставание в развитии	—	Когда показатели роста и массы тела ниже возрастных стандартов	При показателях роста и массы тела ниже возрастных стандартов	В ранние сроки
Грыжа паховая, бедренная, аппендицит	Не ранее чем через полгода после лечения	В течение полгода после возобновления занятий	В течение полугода после операции	В раннем послеоперационном периоде
Переломы костей	Не ранее чем через полгода	Через полгода после операции	В течение полу года после операции	С первых дней после операции
Сколиозы и нарушения осанки	При нарушениях осанки	—	—	При сколиозе
Врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата	При отсутствии нарушения двигательных функций	При не резко выраженных нарушениях двигательной функции, не ранее чем через 1 год занятий в спецгруппе	Решается индивидуально	При существенных нарушениях двигательных функций
Параличи, парезы, ДЦП, полиомиелит	—	—	Решается индивидуально в связи с клиникой и характером изменений мышечной системы	Рекомендуется с первых дней
Хронические болезни органов дыхания	При отсутствии существенных нарушений носового дыхания	При умеренном нарушении носового дыхания	При частых обострениях хронических заболеваний органов дыхания	В стационаре
Хронический отит с перфорацией	Противопоказано плавание, прыжки в	При отсутствии нарушений функции слуха	При гнойных процессах	После операции

барабанной перепонки	воду			
Близорукость	Менее + 3 или - 3 без коррекции зрения	Менее + 3 или - 3 с коррекцией зрения	+ 7 и более	—

При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся (приведены в таблице)

Таблица

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
1	2	3
Сердечнососудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. - первый год обучения, 10-15 мин. - второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения

Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Министерство образования Российской Федерации обращает внимание учителей, руководителей общеобразовательных учреждений на ряд особенностей в организации занятий физической культурой в СМГ.

Прежде всего, следует иметь в виду, что дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого

объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся СМГ имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.