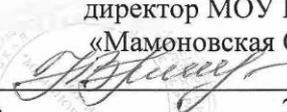


РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 13  
от « 04 » 12 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МОУ ИРМО  
«Мамоновская СОШ»  
Полякова Н.В.   
«    »    2020 г.

Приложение №44 к приказу № 344 от « 08 » декабря 2020 г.

**Положение о проведении уроков физической культуры обучающихся,  
отнесенных к разным медицинским группам здоровья  
в МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»**

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение разработано на основании:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации от 30 июня 1992 г. № 86/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях».

4. Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры».

5. Приказа Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

6. Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 декабря 2003 г. № 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей».

7. Приказа Министерства здравоохранения РФ от 21 декабря 2012 г. № 1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них».

8. Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 5 ноября 2013 г. № 822н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях».

9. Приказа Министерства образования Свердловской области от 25 июня 2015 г. № 283-Д «Об утверждении Порядка организации психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, расположенных на территории Иркутской области».

10. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в

общеобразовательных учреждениях».

11. Методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе» (письмо Министерства здравоохранения СССР от 22 февраля 1980 г. N 08-14/1-14).

12. Методических рекомендаций «Врачебный контроль за нагрузкой учащихся на уроках физической культуры в общеобразовательных школах» (письмо Министерства здравоохранения СССР от 27 декабря 1984 г. № 11-14/30-7).

13. Письма Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

14. Письма Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях» «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

1.1. Настоящее Положение определяет основные требования и порядок организации и проведения уроков физической культуры обучающихся, отнесенных к разным медицинским группам здоровья.

1.2. Настоящее положение разработано в целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры и сохранения здоровья обучающихся.

## 2. Медицинские группы обучающихся для занятий физической культурой.

2.1. Для занятий физической культурой обучающиеся МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» распределяются на следующие медицинские группы:

- основная,
- подготовительная,
- специальная "А" (оздоровительная) и специальная "Б" (реабилитационная).

2.2. Комплектование медицинских групп в МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья и уровня физической подготовленности (ФП) обучающегося.

2.3. Уровень ФП определяется ежегодно учителем физической культуры в начале и в конце учебного года по результатам выполнения контрольных упражнений. Определение уровня ФП детей разрешается только при наличии допуска от врача.

2.4. К основной медицинской группе для занятий физической культурой относятся обучающиеся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

2.5. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относятся обучающиеся:

- без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;

- с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;

- часто болеющих (3 и более раз в год);

- реконвалесцентов из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на

период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

Отнесенным к подготовительной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых осмотрах. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.

2.6. К специальной медицинской группе "А" (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относятся обучающиеся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

Отнесенным к специальной медицинской группе «А» несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой учитываются характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

2.7. К специальной медицинской группе "Б" (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относятся обучающиеся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

Отнесенным к специальной медицинской группе «Б» несовершеннолетним рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

### 3. Комплектование медицинских групп обучающихся для занятий физической культурой.

3.1. Комплектование медицинских групп обучающихся для занятий физической культурой проводится медицинским работником образовательного учреждения на основании заключения каждого специалиста, участвующего в проведении профилактических врачебных осмотров, в котором даются рекомендации по физическим нагрузкам и обязательно указывается медицинская группа для занятий по физической культуре.

3.2. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к занятиям физической культурой не допускаются.

3.3. Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой завершается к 1 июня. Списки обучающихся, отнесенных к медицинским группам, утверждаются приказом директора МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ».

3.4. Изменения в состоянии здоровья возникшие за летний период, учитываются при распределении на медицинские группы на текущий учебный год по результатам обследования в сентябре и фиксируются медицинским заключением на текущий учебный год.

3.5. Обучающиеся первых классов в начале учебного года проходят в обязательном порядке медицинское обследование. На основании результатов обследования уточняется медицинская группа для занятий физической культурой.

3.6. Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в "Листок здоровья" классного журнала. Второй экземпляр "Листка здоровья" должен быть передан учителю физической культурой.

3.7. Медицинские группы комплектуются по классам: 1-2, 3-4, 5-8, 9-11. При недостаточном количестве обучающихся объединяются ученики трех-четырёх классов: 14, 5-8, 9-11. Наполняемость специальной медицинской группы "А" может составлять 15 - 20 детей.

4.

4. Изменение медицинской группы обучающихся для занятий физической культурой в течение учебного года.

4.1. Изменение медицинской группы для занятий физической культурой устанавливается медицинским работником образовательного учреждения по представлению учителя физической культуры на основании особенностей динамики показателей состояния здоровья, функциональных возможностей организма и ФП.

4.2. При положительной динамике показателей возможен перевод из специальной медицинской группы "А" в подготовительную и из подготовительной медицинской группы в основную.

4.3. При неадекватности физической нагрузки функциональным возможностям организма обучающегося следует перевести из основной в подготовительную, или из подготовительной в специальную медицинскую группу "А".

5. Допуск обучающихся к занятиям физической культурой.

5.1. На уроки физической культуры допускаются обучающиеся, имеющие при себе спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивных занятий или урока, согласно требованиям техники безопасности.

5.2. Спортивная форма для уроков физической культуры:

- для зала: майка или футболка, спортивные шорты или брюки, в соответствии с видом спорта, изучаемого по программе;

- для улицы (осенний и весенний период): спортивный костюм, майка, носки, кеды (кроссовки), в соответствии с погодой шапки, перчатки;

- для лыжной подготовки (зимний период): лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее бельё, шапочка и перчатки или рукавицы.

5.3. Если обучающийся не имеет спортивной формы:

- он не выполняет физические нагрузки,

- он должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры,

- неудовлетворительная оценка за отсутствие спортивной формы на уроке ученику *не выставляется,*

- при отсутствии у обучающегося спортивной формы учитель обязан сделать соответствующую запись в дневнике или через классного руководителя донести эту информацию до родителей (законных представителей) обучающегося.

5.4. Перед началом занятия физической культурой учителю следует проконтролировать самочувствие обучающихся.

5.5. Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся при:

-наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость, сердцебиение;

-остром периоде заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);

-травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период): ушиб,

рана, растяжение, гематома и др.;

-опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);

-выраженном нарушении носового дыхания;

-выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастно-половых нормативов).

Приведенные выше противопоказания относятся к обучающимся всех медицинских групп для занятий физической культурой и чаще всего носят временный характер.

5.6. Все обучающиеся, освобожденные от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала (или на территории спортивной площадки) под контролем учителя физической культуры, изучают теоретический материал по теме урока.

5.7. При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физкультуры.

## 6. Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений.

6.1. При проведении занятий физической культурой учитель обращает особое внимание и проявляет повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья детей (Приложение № 1).

6.2. При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключить физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья (Приложение № 2).

## 7. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся.

7.1. Оценка уровня ФП проводится при установлении медицинской группы обучающихся для занятий физической культурой.

7.2. Выполнение физических упражнений проводится только с разрешения врача.

7.3. Уровень ФП оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

- Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

- Общая выносливость: медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется на беговой дорожке спортивной площадки или в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

- Координация движений, ловкость, быстрота: броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (количество раз за 30 секунд). На расстоянии 1 метра от стены проводится линия. Обучающийся встает к линии (одна нога впереди) и в течение 30 секунд в максимальном темпе выполняет броски и ловлю теннисного мяча. Броски выполняются одной рукой, ловля - двумя руками. Засчитывается количество пойманных мячей.

7.4. Результаты, полученные при выполнении упражнений, сравниваются с данными

Приложения № 3, и определяется уровень ФП с учетом возраста и пола.

7.5. Не соответствующим возрасту и полу считается низкий и ниже среднего уровни ФП, установленные при выполнении хотя бы одного из трех контрольных упражнений.

7.6. Для уточнения уровня ФП могут быть использованы дополнительные контрольные упражнения.

#### **8. Медицинский контроль за состоянием обучающихся в процессе занятий физической культурой.**

8.1. Медицинский работник образовательного учреждения систематически, не реже 1 раза в месяц, посещает занятия физической культурой для оценки влияния нагрузки на функциональное состояние организма обучающихся. Особое внимание уделяется профилактике травматизма.

8.2. Осуществляя контроль, медицинский работник должен обращать внимание на внешние признаки утомления и степень их выраженности (Приложение № 4).

#### **9. Медицинский контроль за условиями проведения занятий физической культурой.**

9.1. Условия проведения занятий физической культурой должны соответствовать гигиеническим требованиям СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".

#### **10. Образовательные программы физического воспитания для обучающихся различных медицинских групп.**

10.1. Занятия физической культурой обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с рабочими программами в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту.

10.2. Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с рабочими программами при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

10.3. Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы "А" проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

10.4. Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы "Б" проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

#### **11. Задачи, принципы, методы и формы физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы «А».**

11.1. Основными задачами физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы "А" являются:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья

обучающегося с учетом заболеваний;

- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;

- контроль дыхания при выполнении физических упражнений;

- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и ФП;

- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

- формирование у обучающихся культуры здоровья.

11.2. Физическое воспитание обучающихся специальной медицинской группы "А" представляет собой педагогический процесс, базирующийся на общепринятых принципах и методах обучения.

Одним из важнейших принципов в физическом воспитании обучающихся специальной медицинской группы "А" является принцип доступности и индивидуализации, который означает оптимальное соответствие задач, средств и методов возможностям каждого занимающегося.

Принцип систематичности и постепенности требует обеспечения непрерывности и последовательности занятий, взаимосвязи между ними, применения нескольких средств физической культуры в течение длительного времени, а также подбора упражнений таким образом, чтобы вначале осваивались простые, а затем более сложные упражнения при увеличении объема нагрузок. Этот принцип имеет в своей основе физиологические представления, которые заключаются в том, что процесс адаптации органов и систем организма обучающихся специальной медицинской группы "А", улучшение их функций под влиянием регулярных физических нагрузок происходит постепенно, на протяжении достаточно длительного промежутка времени.

11.3. Для повышения физической работоспособности и функциональных возможностей организма обучающихся специальной медицинской группы "А" создается режим постепенного повышения физических нагрузок. С этой целью используется равномерный метод, при котором физическая нагрузка регулируется за счет изменения объема работы, а интенсивность остается относительно постоянной величиной.

11.4. Для воспитания физических качеств обучающихся специальной медицинской группы "А" используются методы стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения.

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную работу без изменения интенсивности: равномерное упражнение (дозированный бег) и стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения - это упражнение, когда повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха. Для обучающихся специальной медицинской группы "А" применяются интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 100 - 120 уд./мин. и ниже. Между отдельными упражнениями используется активный и пассивный характер отдыха. При пассивном отдыхе занимающиеся не выполняют никакой работы, при активном - выполняют упражнения на дыхание, расслабление и др.

11.5. В физическом воспитании обучающихся специальной медицинской группы "А" применяются разнообразные формы организации занятий: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями по заданию учителя (выполнение комплекса оздоровительной и корригирующей гимнастики, пешие прогулки, катание на коньках и лыжах, игры малой интенсивности, посещение бассейна и др.).

11.6. Основной формой занятий является урок. Каждый урок имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют

содержание урока, выбор средств и методов обучения и воспитания, способов организации обучающихся специальной медицинской группы "А". На уроках решаются комплекс взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

## 12. Содержание и организационно-методические особенности построения урока физической культуры с обучающимися специальной медицинской группы «А».

12.1. Уроки физической культурой с обучающимися специальной медицинской группы "А" направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

12.2. Продолжительность урока составляет 40 - 45 минут (в младших классах 30 - 40 минут). Каждый урок включает подготовительную, основную и заключительную части. В отличие от урока физической культуры обучающихся основной медицинской группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной - сокращается. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

12.3. Подготовительная часть длится от 10 до 20 минут в зависимости от задач урока и проводится с целью плавной подготовки функциональных систем организма к выполнению физической нагрузки в основной части урока. В подготовительной части объясняются задачи урока, определяется ЧСС. Выполняются строевые упражнения, упражнения в движении, дозированная ходьба и медленный бег с изменением темпа и направления движения, медленный бег в сочетании с ходьбой. Проводятся общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях с предметами и без предметов, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику нарушений органов зрения.

В начале обучения темп выполнения упражнений медленный, постепенно он увеличивается до среднего. Общеразвивающие упражнения выполняются без задержки дыхания и не должны вызывать утомления. При появлении признаков утомления необходимо снизить темп выполнения упражнений и увеличить паузу отдыха между ними. ЧСС в подготовительной части должна нарастать постепенно и к ее окончанию достигать 130 - 150 уд./мин.

Необходимо внимательно следить за правильностью выполнения упражнений и оперативно исправлять допускаемые обучающимися ошибки. Особое внимание следует обращать на правильное сочетание дыхания с различными видами движений.

Обучение дыханию следует начинать одновременно с разучиванием каждого нового физического упражнения, постоянно обращая внимание на сочетание дыхания с движениями туловища и конечностей. Во всех согнутых положениях должен следовать выдох, напротив, при выпрямленных положениях необходимо сделать вдох. Сочетанию движений с дыханием следует обучать в медленном темпе.

В начале обучения следует регулировать время вдоха и выдоха с помощью подсчета, контролировать диафрагмальное дыхание при помощи обхвата кистями рук нижних ребер, проводить дыхательные упражнения несколько раз в течение урока в положении стоя, лежа, во время ходьбы.

Для овладения смешанным дыханием используется следующий методический прием: правая рука кладется на живот и контролируется опускание диафрагмы (выпячивание живота) при глубоком вдохе, левая кладется на грудь и контролируется расширение грудной клетки.

Рекомендуется уделять особое внимание удлинению выдоха. Выдох должен быть приблизительно в два раза длиннее вдоха. Укорочение выдоха во время выполнения упражнения ведет к увеличению объема воздуха в легких, что неблагоприятно влияет на газообмен в альвеолах. Для удлинения выдоха целесообразно применять метод звуковой

гимнастики с произношением на выдохе гласных и согласных звуков, а также их сочетаний. Необходимо приучать обучающихся делать вдох и выдох через нос, что способствует лучшей регуляции дыхания.

В подготовительной части следует уделять внимание формированию свободной походки с сохранением правильной осанки, особенно во время ходьбы.

12.4. Основная часть урока продолжается от 15 до 25 минут. В этой части урока решаются задачи, связанные с развитием функциональных возможностей организма, овладением программным материалом и повышением уровня ФП. Решение задач основной части имеет свою последовательность. Вначале обучают выполнению новых упражнений, требующих концентрации внимания (по мере утомления внимание ослабевает). Закрепление и совершенствование ранее освоенных двигательных навыков проводится в середине основной части. В конце основной части выполняются упражнения на развитие основных физических качеств.

Упражнения подбираются в зависимости от изучаемого раздела учебной программы и состояния здоровья обучающихся. В основной части урока используются общеразвивающие и корригирующие упражнения, упражнения с предметами, метания, упражнения в равновесии, подвижные и спортивные игры малой интенсивности. Особое внимание уделяется играм, которые проводят за 12 - 15 минут до окончания урока продолжительностью 5 - 7 мин. После игры выполняется медленная ходьба и дыхательные упражнения. ЧСС в основной части урока не должна превышать 150 уд/мин.

В основной части занятия выполняются контрольные упражнения с целью получения объективных данных о степени развития физических качеств и уровне ФП обучающихся, которые играют большую роль в выборе средств физического воспитания и дозировании нагрузки.

Степень развития физических качеств и уровень ФП обучающихся определяется с разрешения медицинского работника. Для определения степени развития физических качеств и уровня ФП допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающемуся.

12.5. Заключительная часть урока продолжается 5 - 10 минут и направлена на восстановление функций организма к исходному уровню. Проводится медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и на внимание, определяется ЧСС, подводятся итоги урока и даются домашние задания для самостоятельного выполнения.

Наибольший оздоровительный эффект наблюдается при выполнении аэробных упражнений циклического характера, поэтому на каждом уроке рекомендуется выполнять дозированную ходьбу, медленный бег в сочетании с ходьбой или медленный бег, постепенно увеличивая их продолжительность от нескольких секунд на первых уроках до 6 мин. При этом ЧСС во время бега должна находиться в пределах 130 - 150 уд/мин, что отражает оптимальное состояние кардио-респираторной системы в условиях аэробного энергообеспечения.

12.6. На каждом уроке физической культуры должны выполняться комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с увеличением от урока к уроку количества повторений каждого упражнения от 4 до 12 раз. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений способствует длительному поддержанию высокого уровня деятельности органов дыхания и кровообращения. Однако слишком большое количество повторений приводит к потере интереса и снижению качества выполнения упражнения обучающимися.

12.7. Комплексы физических упражнений должны содержать не менее 20 упражнений в следующем соотношении:

- общеразвивающие упражнения - 50%;
- упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата, - 30%;
- упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений органов

зрения, - 10%;

- дыхательные упражнения - 10%.

12.8. В процессе занятий необходимо включать упражнения, вовлекающие в работу как можно больше мышц, что способствует развитию и совершенствованию систем организма. Особое внимание уделяется упражнениям, направленным на развитие силы мышц правой и левой сторон туловища.

12.9. На уроках обучающиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы "А", а также научиться использовать данные самоконтроля для оценки своего здоровья.

12.10. Педагогические наблюдения за состоянием обучающихся в процессе их занятий физической культурой должны учитывать внешние признаки утомления и степень их выраженности (Приложение № 4). На первых 20 уроках не следует допускать появления признаков утомления. На последующих занятиях, при хорошем самочувствии обучающихся, используются кратковременные нагрузки, вызывающие чувство приятной усталости.

### **13. Планирование учебной деятельности обучающихся специальной медицинской группы «А» по физическому воспитанию.**

13.1. Содержание занятий на каждом этапе связано с содержанием предыдущего и последующего этапов. Рекомендуется использовать комплексный способ прохождения материала, предусматривающий применение одновременно средств 2 - 3 видов физической подготовки.

13.2. При разработке содержания урока физической культуры с обучающимися специальной медицинской группы "А" необходимо определить средства и методы решения каждой из задач урока, уточнить необходимый инвентарь, разработать методы организации занимающихся при решении каждой из задач, определить критерии оценки деятельности обучающихся на уроке.

13.3. На каждом занятии учителю физической культуры следует создавать благоприятную обстановку, уверенность, что средствами физической культуры обучающиеся могут восстановить свое здоровье. Обучающиеся должны знать, с какой целью выполняется то или иное упражнение, что способствует более сознательному и активному выполнению заданий на уроке и в домашних условиях.

### **14. Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «А».**

14.1. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

14.2. Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры (Приложение № 5).

14.3. При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на

дальнейшие занятия физической культурой.

14.4. Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

**15. Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы "Б".**

15.1. Обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура" (Приложение № 5).

15.2. В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

**16. Оценка оздоровительной эффективности занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.**

16.1. Оценка эффективности занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья проводится в конце учебного года на основании медицинских заключений.

Также учитывается количество случаев перехода из специальной медицинской группы "А" в подготовительную и из подготовительной в основную, свидетельствующее о благоприятной динамике и, наоборот, из основной в подготовительную и из подготовительной в специальную медицинскую группу "А".

Принято  
на педагогическом совете  
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»  
Протокол № 13 от «04» декабря 2020 г.