

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»
муниципального образования города Братска

Утверждено
Приказом директора
от «15» мая 2015 г. № 155

О.А. Ефимова



**ПОЛОЖЕНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП
И ПРОВЕДЕНИЮ В НИХ ЗАНЯТИЙ**

I. Общие положения

1.1. Предмет «Физическая культура» определен федеральным государственным образовательным стандартом как обязательный предмет для изучения и включен в обязательную (инвариантную) часть учебного плана.

1.2. Освоение программы по физической культуре обязательно в объеме, предусмотренном учебным планом общеобразовательной организации (письмо Минобрнауки РФ от 02.03.2015 № ВК- 457/09 «Методические рекомендации для преподавателей (тренеров) и организаторов внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий»).

1.3. Настоящее положение рассмотрено на педагогическом совете (протокол от 12 мая 2015 года № 3)

II. Порядок разделения на медицинские группы

С целью осуществления дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся общеобразовательных организаций в ходе ежегодной комплексной оценки состояния здоровья по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы - основную, подготовительную и специальную.

Специальную медицинскую группу разделяют на две подгруппы:

1) подгруппа «А» - дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера и способные перейти в подготовительную группу после нескольких лет занятий физической культурой.

2) подгруппа «Б» - дети, имеющие органические необратимые изменения в состоянии органов и систем. Для них главной и вполне достижимой целью занятий физической культурой должен стать переход в подгруппу «А».

Последующие медицинские осмотры позволяют объективно учитывать влияние учебных занятий физкультурой, выявлять возможные изменения в состоянии здоровья и в физическом развитии школьников, вносить необходимые коррективы в процесс физического воспитания, в том числе решать вопрос об изменении медицинской группы.

Перевод детей из одной группы здоровья в другую в течение учебного года (из специальной медицинской группы в подготовительную, далее в основную и наоборот)

руководитель совместно с учителем физической культуры в классном журнале на странице «Листок здоровья» напротив фамилии учащегося делают отметку: «на основании приказа от _____ № _____ переведен в группу».

Занятия в медицинских группах различаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Учащиеся основной группы здоровья осваивают программу по физической культуре в полном объеме.

Учащиеся подготовительной группы здоровья занимаются физической культурой на уроках вместе с детьми основной группы, но для них требуются ограничения объемов физических нагрузок с высокой интенсивностью.

Занятия в специальных медицинских группах (далее - СМГ) проводятся отдельно от основных уроков физической культуры.

III. Организация медицинских групп в образовательной организации, требования к проводимым в них урокам физической культуры

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к СМГ, в общеобразовательных организациях являются:

- 1) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- 2) повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- 3) повышение физической и умственной работоспособности;
- 4) повышение защитных сил организма и сопротивляемости;
- 5) формирование правильной осанки;
- 6) освоение основных двигательных умений и навыков;
- 7) воспитание морально-волевых качеств;
- 8) воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;
- 9) создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Комплектование специальной медицинской группы, организация и проведение в ней уроков физической культуры имеет ряд особенностей:

1. СМГ комплектуются на основе распределения учащихся по группам здоровья, которые создаются по данным медицинских обследований, спортивного анамнеза, анализа успеваемости и наблюдений, проведенных во время выполнения тестовых физических упражнений.

2. В соответствии с письмом Минздравсоцразвития РФ от 15.01.2008 № 206-ВС «Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях» **списки групп составляются школьным медицинским работником ежегодно в конце года и в конце каждого месяца** по мере поступления справок установленного образца с учетом возраста, показателя физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса. **Списки учащихся СМГ визируются школьным медицинским работником и печатью детского лечебного учреждения.**

3. Завизированные списки учащихся, отнесенных к подготовительной, специальной

медицинской группе, а также условия организации уроков физической культуры утверждаются приказом руководителя образовательной организации.

4. Наполняемость СМГ составляет не более 15 человек.

5. В состав СМГ могут входить школьники разного возраста в зависимости от количества. Возможно комплектование этих группы с учетом принципа объединения учащихся по классам обучения: 1—4-е классы, 5-8-е классы, 9-11-е классы.

IV. Организация занятий физической культурой для детей СМГ

1. Занятия физической культурой для детей СМГ являются обязательными и включаются в объем недельной учебной нагрузки учащегося.

2. Учащиеся подгруппы «А» занимаются физической культурой в образовательной организации по специальным индивидуальным программам. Занятия проводятся учителем физической культуры.

3. Занятия лечебной физической культурой (ЛФК) в подгруппе «Б» проводятся в образовательной организации под руководством квалифицированного педагога.

4. Периодичность занятий — 3 раза в неделю по 30 минут. Часы на проведение занятий физической культуры в СМГ вносятся в план внеурочной деятельности организации.

6. Занятия в СМГ проводятся отдельно от общих уроков физкультуры по расписанию, утвержденному директором образовательной организации.

7. Занятия проводятся в специально оборудованном для этого помещении (кабинете ЛФК) из расчета 4 кв. м на одного занимающегося.

8. Посещение занятий учащимися СМГ являются обязательными. Ответственность за их посещение возлагается на учителя физической культуры и классного руководителя. Контроль посещаемости занятий осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе, директор общеобразовательной организации и медицинский работник.

9. Учет посещаемости и успеваемости школьников СМГ и прохождения ими программного материала осуществляется в журнале учителя физической культуры, который хранится у учителя. В электронный классный журнал переносятся отметки учащегося СМГ из журнала учителя физической культуры (при этом дни проведения уроков могут не совпадать).

10. Учащиеся СМГ не сдают нормативы и не участвуют в спортивных соревнованиях. Практические занятия с учащимися, отнесенными к СМГ, носят преимущественно комплексный характер. При подборе средств и методов учитель неукоснительно соблюдает основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, разносторонность, используют общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений.

11. Особенности нагрузки в СМГ:

11.1. Для учащихся подгруппы «А» нагрузки постепенно возрастают по интенсивности и объему согласно адаптационным и функциональным возможностям организма. Двигательные нагрузки проводятся при частоте пульса 120-130 ударов в минуту в начале четверти и доводятся до 140-150 ударов в минуту в основной части урока к концу четверти.

Двигательные нагрузки при частоте пульса 130-150 ударов в минуту считаются оптимальными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект. Частота пульса более 150 ударов в минуту нецелесообразна, так как большинство занимающихся в СМГ страдают гипоксией и плохо переносят интенсивную физическую нагрузку.

11.2. Учащиеся подгруппы «Б» выполняют физические упражнения при частоте пульса 120-130 ударов в минуту в течение всего учебного года, так как именно в условиях такого режима достигается гармоничная работа сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата, формируются необходимые навыки и умения, и к ослабленному организму не предъявляется повышенных требований.

12. Учебный процесс по физическому воспитанию учащихся СМГ делится на два периода - подготовительный и основной:

12.1. Подготовительный период.

Цель подготовительного периода (сентябрь-декабрь): овладение навыками правильного дыхания, освоение техники простейших упражнений, постепенное развитие адаптации организма к физическим нагрузкам за счёт умеренного воздействия с помощью физических упражнений на все органы и системы.

Задачи подготовительного периода:

- 1) постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, весь организм школьников к выполнению физической нагрузки;
- 2) воспитать у учащихся потребность систематических занятий физическими упражнениями;
- 3) научить быстро находить и правильно считать пульс;
- 4) обучить элементарным правилам самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на уроке физкультуры).

В первые 6-8 недель занятий с учащимися необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями. При их подборе необходимо учитывать характер заболеваний, уровень функциональных возможностей, данные физического развития и подготовленности каждого учащегося.

Примерное содержание урока:

Построение, подсчет пульса, объяснение задач урока, ходьба с выполнением дыхательных упражнений и упражнений на расслабление, подсчет пульса, отдых сидя, индивидуальные упражнения, рекомендованные для отдельных групп заболеваний.

В подготовительный период особое внимание уделяется обучению школьников правильному сочетанию дыхания с движениями. Соотношение дыхательных упражнений с другими на первых двух-трех уроках составляет 1:1, 1:2, затем 1:3,1:4.

На первых уроках необходимо обучать правильно дышать в положении сидя и стоя, делая особый акцент на участие в акте дыхания передней стенки живота. Необходимо приучать детей делать вдох и выдох через нос, т.к. выдох через нос способствует лучшей регуляции дыхания. Сочетанию движений с дыханием надо обучаться в медленном и спокойном темпе. Целесообразно применять на занятиях метод выполнения упражнений с произношением на выдохе гласных и согласных.

В течение первой четверти половина всех упражнений выполняется в медленном темпе из исходного положения «лёжа» и «сидя». За это время изучаются особенности каждого школьника, его физическая подготовленность, психологические особенности, способность организма переносить физическую нагрузку.

16.2. Основной период.

Цель основного периода (январь-май) - восстановление нарушенных функций, повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма, обучение новым двигательным

навыкам и их совершенствование за счет более интенсивных тренировок организма.

В процессе занятий физической культурой ставятся задачи образовательного характера: ознакомление с определёнными двигательными действиями, обучение технике движений, её совершенствование.

Длительность основного периода зависит от приспособленности организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния его здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы.

Основной период предшествует переводу школьника в более сильную по состоянию здоровья группу.

Задачи основного периода:

1) освоение основных движений и навыков программы по физической культуре для учащихся СМГ;

2) повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физической нагрузки в школе и дома.

В содержание уроков этого периода постепенно включаются все виды общеразвивающих упражнений, виды лёгкой атлетики, элементы художественной и спортивной гимнастики, танцевальные шаги, упражнения в равновесии, подвижные игры и элементы спортивных игр.

Все упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Делается акцент на положительные эмоции. (Живое, увлекательное проведение урока поднимает настроение детей, побуждает их к активным действиям).

Очень важно чаще использовать поощрение, поддерживать каждый, даже небольшой успех ученика, не подчёркивать ошибок перед всем классом, не предъявлять повышенную требовательность к точности выполнения заданий и не увлекаться установкой на преодоление трудностей.

При этом не следует избегать сложных элементов. Трудность упражнения заключает в себе воспитательную ценность, отсутствие сложности ведёт к потере интереса к занятиям, создаёт неуверенность в своих силах. Проявление отрицательных эмоций (обида, страх и т.д.) вредно влияет на здоровье детей.

Для регуляции дозировки физической нагрузки на занятиях используются следующие характеристики:

1) темп движения, т. е. количество движений в единицу времени;

2) амплитуда движений;

3) время, затрачиваемое на выполнение упражнений и отдых между ними;

4) степень мышечного напряжения;

5) исходные положения при выполнении упражнений;

6) подбор физических упражнений путём их усложнения, включая упражнения с отягощением;

7) эмоциональный фактор.

Для контроля физической нагрузки применяются методы хронометража и пульсометрии.

Хронометраж позволяет определить общую и моторную плотность занятия.

Пульсометрия позволяет оценить правильность распределения нагрузки на уроке и адекватность её функциональным возможностям занимающихся.

Переносимость нагрузки определяется по реакции сердечно-сосудистой системы. Для детей с ослабленным здоровьем не допускается резкое учащение пульса (свыше 150 уд/мин.).

13. Учебные занятия в СМГ организуются следующим образом:

1) построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности: на

правом фланге более подготовленные дети, на левом - менее подготовленные;

2) определение у школьников перед каждым уроком частоты сердечных сокращений; дети с частотой сердечных сокращений выше 80 ударов в минуту становятся на левый фланг;

3) при проведении эстафеты более подготовленные дети начинают и заканчивают эстафету, при необходимости выполнив задание дважды; менее подготовленные задания не повторяют;

4) при проведении игр слабо подготовленные ученики заменяются каждые 2 минуты;

5) в первой четверти 5-7 минут основной части урока уделяются выполнению индивидуальных упражнений, подбираемых учителем в зависимости от диагноза ребенка.

14. Обязательные требования к уроку:

1) обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учётом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;

2) достижение динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

3) формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

V. Контроль за изменением состояния здоровья

1. Контроль за изменением состояния здоровья реализуется путем учета субъективных и объективных данных. Регистрация субъективных данных осуществляется в **дневнике самоконтроля**, в котором отмечаются признаки плохого самочувствия (слабость, утомление, головокружение, боли, потливость, снижение работоспособности, характер сна, аппетит), а также фиксируется частота пульса в начале и конце занятия.

Учитель физической культуры обязан не реже одного раза в месяц проверять дневники самоконтроля и использовать их данные при определении нагрузки.

2. Основным и неперенным условием привлечения учащихся СМГ к занятиям физической культурой является установление прямого контакта учителей физической культуры с медицинским работником с целью получения от него сведений об отклонении в состоянии здоровья конкретного ученика и соответствующих рекомендаций по применению доступных для него физических упражнений.

VI. Требования к кадрам

1. К работе в СМГ привлекаются учителя, имеющие опыт работы в общеобразовательной организации.

2. Оплата труда учителей за работу в СМГ осуществляется в пределах фонда оплаты труда организации.

VII. Основные документы планирования учебной работы в СМГ учителя физической культуры

1. Рабочая программа по предмету;

2. Конспекты и планы уроков;

3. Журнал учёта занятий со школьниками.

Дополнительными документами для организации работы по физической культуре с СМГ

могут быть:

- 1) планы проведения врачебно-педагогических мероприятий;
- 2) паспорт здоровья школьника;
- 3) комплексы физических упражнений, рекомендуемых учащимся для самостоятельных занятий;
- 4) комплексы физических упражнений, рекомендуемых для проведения физкультминуток;
- 5) правила проведения подвижных игр;
- 6) тематический план проведения бесед со школьниками;
- 7) тематический план проведения бесед с родителями.

VIII. Оценивание освоения программы по физической культуре в СМГ

1. Освоение программы по физической культуре в СМГ подлежит текущему оцениванию и итоговой аттестации.

2. В соответствии с письмом Минобразования РФ от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» при выставлении текущей отметки учащемуся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию и стимулировала на дальнейшие занятия физической культурой. Текущая отметка успеваемости учащихся СМГ выставляется по пятибалльной шкале.

3. Итоговая отметка по физической культуре учащимся в СМГ выставляется с учетом:

- 1) теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность);
- 2) стойкой мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями и динамики их физических возможностей;
- 3) регулярности посещения занятий, старательности выполнения заданий учителя, овладения доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры; в этом случае выставляется положительная отметка.

Итоговая отметка по физической культуре в обязательном порядке выставляется в аттестаты об основном общем и среднем общем образовании всем учащимся, независимо от медицинской группы.

