

СОГЛАСОВАНО  
с профсоюзным комитетом  
\_\_\_\_\_ С.Г.Беднова

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ «Средняя  
общеобразовательная школа  
с. Новые Выселки  
Калининского района  
Саратовской области»

\_\_\_\_\_ Шерстюкова С.В..

Приказ № от 17.09.2010 г.

**Положение**  
**об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по**  
**состоянию здоровья к специальной медицинской группе**  
**для занятий физической культурой**  
**МОУ «СОШ с. Новые Выселки Калининского района**  
**Саратовской области»**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 10 от 14.04.2008 г.  
пересмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол №2 от 03.09.2010 г.

## **I. Общие положения**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся МОУ «СОШ с. Новые Выселки Калининского района Саратовской области» в зависимости от состояния здоровья разделены на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной группе. 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).

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10-15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «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)).

## **II. Основные задачи**

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- Улучшение показателей физического развития;
- Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок; расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- Обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

### III. Противопоказания и ограничения

Ниже перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также виды оздоровительных упражнений.

При выявлении обучающихся, относящихся к СМГ, медсестра ФАПа и учитель физической культуры разрабатывают комплекс упражнений на основании диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, а также уровня их физической подготовленности. Уровень физической подготовленности определяется при помощи двигательных тестов (приложение 1). В качестве тестов используются только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

<b>Заболевания</b>	<b>Противопоказания и ограничения</b>	<b>Упражнения</b>
Сердечно-сосудистая 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, переохладение 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 минут – первый год обучения, 10-15 минут – 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.	

#### IV. Оценивание обучающихся СМГ

Для детей III группы здоровья, общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ снижается по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

Каждый из обучающихся СМГ имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания.

Достижения обучающихся СМГ не оцениваются по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся. Обучающиеся в СМГ оцениваются по их успехам в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся сообщаются учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

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

В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы выпускники общеобразовательных учреждений могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен проводится по билетам.

Экзамен проводится во время первых уроков в спортивном зале школы. Школьники приходят на экзамен в спортивной форме. Температура в помещении должна быть не ниже 21 градуса по Цельсию.

Для проведения экзамена учителем заранее готовятся билеты, в которые включаются теоретический вопрос и практическое задание под условным номером. Практическое задание должно быть доступно и разрешено к выполнению только учащимся с конкретной формой заболевания. Экзамен проводится в присутствии медицинского работника школы.

Примерный перечень теоретических вопросов и практических заданий – общий для выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы (приложение 2). При составлении экзаменационных билетов учитель физической культуры должен учитывать реальное функциональное состояние учащихся и уровень организации образовательного процесса для СМГ в общеобразовательном учреждении.

## ТЕСТЫ

### Определение уровня физической подготовленности

**Общую выносливость обучающегося оценивают** 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 спортивной площадки или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

**Оценка скоростно-силовых качеств, силы мышц** обучающегося проводится 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.

**Сила мышц рук и плечевого пояса оценивается** 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.

Бросками и ловлей теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе **определяют координацию движений, ловкость, быстроту двигательной реакции.** Засчитывается количество пойманных мячей.

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

Приседаниями, выполненными в произвольном темпе до утомления оценивают **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 месяце.

## 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 тебе 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 они выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как они 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).