

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №4 г. Михайловска

Принят
Педагогическим Советом Школы
(протокол № 1 от 27.08.2021г.)



Утвержден
приказом директора
МКОУ СОШ №4 г. Михайловска
от 31.08.2021 г. № 55-од
Е.И.Валле

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении уроков физической культуры
в МКОУ СОШ № 4 г. Михайловска

1. Общие положения

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

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Письмо Минобрнауки России от 20 июля 2015 г. № 09-1774 «О направлении учебно-методических материалов».
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-9 классов;
- авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич - М.: Дрофа, 2009., образовательной программы НОО, ООО и СОО.

2. Группы здоровья

2.1. В целях индивидуального подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся МКОУ СОШ №4 г. Михайловск в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную* и *специальную* медицинскую группу. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинским персоналом МКОУ СОШ №4 г. Михайловск.

2.2. Задания на уроке для обучающихся, отнесенных к различным группам здоровья, отличаются объемом и 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 (СМГ) относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

- Медицинский работник в начале учебного года заполняет листы здоровья в журнале, проставляя группы здоровья согласно медицинским показателям.

- Учитель физической культуры строит урок, исходя из группы здоровья учащихся.

3. Требования к внешнему виду и посещению уроков физической культуры

3.1. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, в спортивной форме, в соответствующей погодным условиям, виду спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

3.2. Спортивная форма учащихся включает в себя: спортивный костюм (футболка, спортивные штаны или шорты), спортивную обувь (кеды или кроссовки) с нескользкой подошвой - для зала.

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

3.4. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся на уроке физической культуры в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

3.5. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических занятий с освобожденными от практических занятий учащимися на уроке (возможно также теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

3.6. Если учащийся не имеет спортивной формы:

1) к занятиям физической культурой не допускается;

2) должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, данный во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры;

3) неудовлетворительная оценка за отсутствие спортивной формы на уроке ученику не выставляется, но выставляется отметка за работу на уроке.

Если ученик не приносит спортивную форму на урок физической культуры, учитель обязан сделать соответствующую запись в дневнике

учащегося или через классного руководителя донести эту информацию до родителей учащегося (или его законных представителей).

3.7 Освобожденным учащимся нельзя пользоваться на уроке телефоном, планшетом, ноутбуком, фотоаппаратом.

3.8 Учащийся не может выходить из спортивного зала без разрешения учителя физической культуры.

3.9 Учащимся запрещено входить в спортивный зал и находиться на уроке с жевательной резинкой во рту или какой-либо едой.

4. Организация урока физической культуры

4.1. С целью профилактики травматизма, правонарушений, соблюдения санитарно-гигиенических норм установлен следующий порядок организации урока физической культуры:

1. Учитель физической культуры собирает учащихся в холле школы, на перемене перед уроком физической культуры, пересчитывает и ведет в спортзал или стадион.
2. Учащиеся допускаются в раздевалку за 10 минут до начала урока.
3. Во время урока раздевалки закрываются на ключ. Учащимся нельзя пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой во время урока физической культуры.
4. Учащимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока с жевательной резинкой во рту или какой-либо другой едой.
5. Освобожденные от физической нагрузки учащиеся сидят в отведенном месте, имея при себе дневник, или выполняют задание учителя.
6. Ученик не может выходить из зала без разрешения учителя.
7. Во время переодевания учащихся учителя физической культуры находятся перед раздевалками или в раздевалке.
8. На переодевание учащихся после урока физической культуры отводится 5-7 минут.
9. Учитель физической культуры собирает детей в холле спортзала или на стадионе и отводит в школу.

5. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся на уроках физической культуры

5.1. Оценивание учащихся, посещающих уроки физической культуры, включает в себя текущее оценивание:

- Оценивание учащихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе;
- Оценивание учащихся 1 класса - безотметочное.

5.2. Промежуточная аттестация.

Оценка за четверть, полугодие выставляется на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления четвертной отметки - не менее 3.

Критерии оценивания прописаны в рабочей программе по физической культуре каждого уровня.

5.3. Оценивание учащихся 2-11 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных от физических нагрузок после болезни и не имеющих необходимого количества текущих оценок, для выставления оценки за четверть, за полугодие.

5.3.1. Если учащийся имеет освобождение от физической нагрузки и присутствует на уроке физической культуры, но не занимается, то выставление оценки на основании выполненных теоретических заданий.

5.3.2. Оценка каждого обучающегося, освобождённого по медицинским показаниям от физической культуры, выставляется на основе теоретических знаний или справки из поликлиник о посещении лечебной физкультуры.

5.3.3. Порядок выполнения теоретических заданий.

- после предоставления справки об освобождении от занятий физической культуры, учитель дает обучающемуся задание в форме ответов на теоретические вопросы (письменно или устно), письменного задания в форме доклада, реферата, проекта (домашнее задание);

- задания, соответствуют образовательной программе, по физической культуре;

- учитель предоставляет источники, помогающие выполнить задание на уроке физической культуры;

- задание сдается учителю в конце урока.

5.3.4. Учитель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например: работа с теоретическим материалом в учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, викторин и др.)

5.3.5. Обучающиеся начальных классов получают теоретические задания в виде рисунков и рассказов по ним.

5.3.6. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по пятибалльной шкале.

Оценка «5» (отлично) не может быть выставлена за четверть, полугодие, год, если обучающийся не выполнял нормативы физической подготовки.

5.3.7. Практическая часть.

1. Присутствие на уроках.
2. Сдача зачетов по технике исполнения упражнений (по медицинским показателям).
3. Участие в разминке на каждом уроке (по медицинским показателям).
4. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по заданию учителя в соответствии с рекомендациями врача.
5. Помощь при проведении урока, судейство, выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии).
6. Помощь в организации соревнований.

5.3.8. По результатам выполнения заданий практической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункты.

5.3.9. Для обучающихся, находящихся на индивидуальном обучении на дому, оценка по физической культуре может быть только выставлена по результатам выполнения пунктов теоретической части.

5.3.10. Промежуточная аттестация осуществляется по четвертям (2-9 классы) выставляется годовая оценка по физической культуре, на основе оценок за четверти, за полугодия.

6. УЧЁТ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

6.1. Данные учащиеся должны быть одеты соответственно погоде и находиться на улице вместе с классом. Родители (законные представители) данных учащихся могут освободить обучающегося от урока физической культуры, проводимого на улице.

6.2. Написав заявление на имя директора, и принимая на себя ответственность за жизнь и здоровье своего ребенка во время урока физической культуры.

7. ОБЯЗАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

7.1. Посещать урок физической культуры в спортивной форме в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

7.2. Выполнять все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдать гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

7.3. Успешно сдавать или подтверждать все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

7.4. Выполнять все теоретические или иные задания учителя.

7.5. Не опаздывать на урок физической культуры.

7.6. Не использовать на уроке телефоны.

7.7. Быть вежливым, корректным.

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ ДОКЛАДА

1. Возможность представлять доклады или рефераты предоставляется обучающимся 5 - 11 класса. Рекомендации по его оформлению:

2. Объем доклада составляет от 2 до 5 страниц печатного текста.

3. Доклад должен иметь титульный лист, оглавление, основную часть и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице реферата, доклада.

4. Доклад 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 доклада

Максимальная оценка за подготовку и защиту реферата - 5 баллов.

Оценивание доклада производится на основании следующих критериев:

- правильное и полное раскрытие темы, ее актуальности - 1 балл;
- правильное цитирование теоретических источников, уровень обобщения и анализа научных трудов - 1 балл;
- грамотность, логичность и общий стиль письменного изложения - 1 балл;
- умение сформулировать выводы – 1 балл;
- умение устно изложить краткое содержание, выбрав основную суть вопроса; соблюдение логики изложения (введение, основное содержание, краткие выводы по теме) - 1 балл;
- отсутствие орфографических, пунктуационных и других ошибок.

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат (от лат. *refero* - "сообщаю") – краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, статьи или нескольких работ, научного труда, литературы по общей тематике.

Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа учащегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Тематика рефератов определяется учителем, а право выбора темы реферата предоставляется самому обучающемуся.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Учитель должен ознакомить обучающихся с требованиями, предъявляемыми к форме написания реферата, определить его примерный объем, количество первоисточников, которые будут проанализированы в работе. Помощь в выборе литературы для реферата также входит в компетенцию учителя.

Этапы работы над рефератом

1. Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию.
2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10).
3. Составление библиографии.
4. Обработка и систематизация информации.
5. Разработка плана реферата.
6. Написание реферата.
7. Публичное выступление с результатами исследования.

Содержание работы должно отражать

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Компоненты содержания

1. Титульный лист.
2. План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
3. Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
4. Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
5. Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
6. Список литературы (в соответствии со стандартами).

Требования к оформлению работы

1. Работа оформляется на белой бумаге (формат А-4) односторонняя печать.
2. На титульном листе указывается Ф.И.О. автора, название образовательного учреждения, тема реферата, Ф.И.О. учителя.
3. Обязательно в реферате должны быть ссылки на используемую литературу.
4. Приложения: чертежи, рисунки, графики не входят в общий объем работы и располагаются в конце реферата.
5. Объем работы: 5 - 10 листов печатного текста. В реферате используется шрифт Times New Roman, начертание - обычный, размер шрифта - 14 пт (при оформлении таблиц допускается 12 пт); одинарный межстрочный интервал, выравнивание абзаца по ширине, с отступом первой строки 1,25 см. Для оформления заголовков допускается использование шрифта размером 14 – 16 пт в зависимости от размеров основного текста. В документе кавычки оформляются следующим образом: «...».

При оформлении реферата устанавливаются следующие размеры полей:

левое - не менее 20 мм;

правое - 10 мм; верхнее - 10 мм; нижнее - 10 мм.

Примерные темы докладов, рефератов; проектов:

- 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 сердечно-сосудистую 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 3

Перечень вопросов и практических заданий для обучающихся 5 - 11 классов 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 комплексакорригирующей гимнастики при твоем заболевании?
- 8.Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплексаутренней гимнастики при твоем заболевании
- 9.Как сформировать правильную осанку?
- 10.Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травмеруки (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 отсутствиипротивопоказаний)

- 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 4.

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 а) выздоравливающее после перенесенного ревматического миокарда б) миокардиодистрофия	При хорошем состоянии здоровья дают через 2 года после приступа При хорошем состоянии через год и после болезни	Не ранее чем через год при отсутствии клинических признаков болезни Не ранее чем через 6 мес. при отсутствии клинических признаков болезни	Не ранее чем через 8-10 месяцев по окончании приступа с начала посещения школы	Назначаются в остром периоде и в первые месяцы после окончания острого приступа. В больнице и в домашних 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	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

Таблица

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
1	2	3
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, 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.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.