ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ с. Васильевка
Протокол № 3от 09.01.2020 года
Председатель
_____/С.В.Хопова

ПРИНЯТО
Управляющим советом
ГБОУ СОШ с. Васильевка
Протокол №8 от 09.01.2020 года
Председатель совета
_____/В.А.Салеев

УТВЕРЖДЕНО
директором
ГБОУ СОШ с. Васильевка
Приказ № 2/4 от 09.01.2020 года
Директор школы
_____/С.В.Хопова/

Председатель
Профсоюзного комитета
_____/Н. М. Фанфора
Мнение ПО учтено
Заседание сторон
от «_09»__01_2020 г.
Протокол № __1____

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении уроков физической культуры

1. Общие положения

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

1.1.1. Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

1.1.2. Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе»;

1.1.3. Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

1.1.4. Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

1.1.5. Приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников;

1.1.6. Комплексной программой физического воспитания обучающихся 1-11 классов; авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич -М.: Дрофа,2009.;

1.1.7. Программой для обучащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы; авторы: А.П.Матвеев, Т.В. Петров, Л.В.Каверкина-М.:Дрофа,2007.

2. Группы здоровья.

2.2. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся ГБОУ СОШ с. Васильевка 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 Учреждения.

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

2.4. К основной медицинской группе – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

2.5. 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 дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

2.6. 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.

3. Требования к внешнему виду и посещению уроков

3.2. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

3.3. Спортивная форма учащихся включает в себя: спортивный костюм, футболку, носки, спортивную обувь (кеды или кроссовки).

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

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

3.6. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с освобожденными от практических занятий обучающимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

4. Порядок оценивания результатов физического воспитания

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

4.2. Оценивание обучающихся, посещающих уроки физической культуры

4.2.1. Текущее оценивание. Оценивание учащихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса – словесное. При выставлении оценки учитывается старание обучающегося, его физическая подготовка, способности.

4.2.2. Итоговое оценивание. Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных обучающимся в течение четверти (полугодия). Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 5 .

4.3. Оценивание обучающихся 2-9 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, достаточное для выставления итоговой оценки.

4.3.1. Во время урока физкультуры освобожденный обучающийся находится либо на уроке (в спортивном зале, на стадионе), либо, в крайнем случае, по заявлению родителей, в читальном зале библиотеки. Если урок первый или последний, то по заявлению родителей, обучающийся может находиться дома.

4.3.2. Если обучающийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

4.3.3. Если обучающийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания.

4.3.4. Порядок выполнения и сдачи задания. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача), учитель выдает ученику теоретический материал по изучаемой теме (в качестве теоретического материала могут быть использованы работы учащихся прошлых лет) и варианты вопросов по этому материалу. Тексты, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся. На предпоследней неделе триместра ученики отвечают письменно на 2 вопроса из выданных в начале четверти и получают 2 оценки (оценка за каждый вопрос).

4.4. Оценивание обучающихся 10-11 классов, освобожденных от занятий физкультурой на учебный год. Во время урока физкультуры освобожденный обучающийся находится либо на уроке, либо в читальном зале библиотеки (если урок первый или последний, то обучающийся находится дома по заявлению родителей). Если обучающийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные

задания учителя, то оценивание происходит на уроке. Если обучающийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания.

4.4.1. Порядок выполнения и сдачи задания. Учащиеся сдают по 1 реферату за полугодие. В начале курса во время консультаций учитель предлагает обучающемуся тему реферата, знакомит с правилами оформления рефератов, составляет с учеником план реферата. Реферат должен быть сдан на ознакомление членами комиссии за месяц до окончания курса.

4.4.2. Защита реферата происходит в присутствии комиссии, состоящей из двух преподавателей физической культуры и заместителя директора по учебно-воспитательной работе, за две недели до окончания курса.

4.4.3. При оценивании реферата учитывается

– правильность оформления

– соответствие содержания поставленным перед учеником в начале курса задачам (соответствие плану, составленному совместно с учителем)

– устный ответ (краткий обзор написанного реферата, ответы на вопросы по реферату)

4.5. Оценивание обучающихся 10-1 классов, освобожденных от занятий физкультурой после болезни и имеющих недостаточное для выставления итоговой оценки количество оценок

4.5.1. Во время урока физкультуры освобожденный обучающийся находится либо на уроке, либо в читальном зале библиотеки (если урок первый или последний, то учащийся находится дома).

4.5.2. Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

4.5.3. Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания.

4.6. Порядок выполнения и сдачи задания:

4.6.1. После предоставления справки об освобождении от занятий на уроках физкультуры или обоснованного заявления от родителей (в дальнейшем подтвержденного справкой от врача), учитель выдает ученику теоретический материал по изучаемой теме (в качестве теоретического материала могут быть использованы работы учащихся прошлых лет) и варианты вопросов по этому материалу.

4.6.2. Тексты, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающихся. На предпоследней неделе полугодия ученики отвечают письменно на два вопроса из выданного в начале учебного периода теоретического материала и получают 2 оценки.

5. Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

5.1. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

5.1.1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

5.1.2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

5.1.3. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

5.1.4. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

5.1.5. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

5.1.6. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5.1.7. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

5.2. Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

5.2.1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

5.2.2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

5.2.3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

5.2.4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

5.2.5. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5.2.6. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

5.3. Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

5.3.1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

5.3.2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

5.3.3. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

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

5.3.5. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

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

5.4. Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

5.4.1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

5.4.2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

5.4.3. Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

5.4.4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

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

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

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

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

5.5.3. Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

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

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

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

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

Согласовано советом родителей, протокол № 6 от 16.01.2020 г.

Согласовано советом обучающихся, протокол № 6 от 16.01.2020 г.

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Васильевка,
CN=Хопова С.В.,
E=vasilev_sch@samara.edu.ru
00f6128d334d2e4d72
2021.03.30 09:20:00+04'00'

Приложение 1.

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) выздоравливающие после перенесенного ревматического миокарда б) миокардиодистрофия	При хорошем состоянии здоровья дают через 2 года после приступа При хорошем состоянии через год 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 1года	Через 1-2 месяца после лечения	Через 1-2 месяца после обострения	В течение 1-2 месяцев после заболевания
Бронхиальная астма	Через 2 года после последнего приступа	Не ранее чем через 1 год после приступа после приступа	Если приступы не чаще 1-2 раз в год	При частых приступах
Операции на легких	__	Через 1 год после операции при нормальном течении послеоперационного периода	Через 4-6 месяцев после операции при нормальном течении послеоперационного периода	В раннем послеоперационном периоде
Туберкулез легких	При отсутствии дыхательной недостаточности, интоксикации	При благоприятном течении заболевания	При благоприятном течении, при дыхательной недостаточности 1 степени	Решается индивидуально
Хронический гастрит, колит	__	При общем хорошем состоянии	При отсутствии обострений в течение 6 месяцев	При не резко выраженной интоксикации и признаках истощен.
Язвенная болезнь желудка и	__	__	Не ранее чем через 1 год после	Вне обострения, при отсутствии

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

Хронический отит с перфорацией барабанной перепонки	Противопоказано плавание, прыжки в воду	При отсутствии нарушений функции слуха	При гнойных процессах	После операции
Близорукость	Менее + 3 или - 3 без коррекции зрения	Мене + 3 или - 3 с коррекцией зрения	+ 7 и более	—

Педагогу следует направлять ребенка к медработнику при:

- появлении признаков нарушений со стороны нервно-психической сферы, желудочно-кишечного тракта;
- симптомах острых инфекционных заболеваний;
- появлении признаков утомления или снижения остроты зрения;
- при недоедании ребенка вследствие плохих социально-бытовых условий семьи;
- при наличии признаков физического насилия (кровоподтеки, ссадины);
- в случаях алкогольного и/или наркотического опьянения.

Признаки нарушений со стороны нервно-психической сферы:

- частые жалобы ребенка на головные боли;
- появление частых колебаний настроения, сниженного настроения, повышенной плаксивости, обидчивости;
- раздражительность, вспыльчивость, агрессивность;
- появление навязчивых движений (ребенок теребит одежду, волосы, облизывает губы, грызет ногти, сосет палец, часто мигает);
- сниженная работоспособность, быстрая утомляемость, повышенная отвлекаемость, рассеянность внимания.

Внешние признаки утомления при умственном труде

Объекты наблюдения	Незначительное утомление	Значительное утомление	Резкое утомление
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые словесные указания отсутствуют
Поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поворота головы в разные стороны облокачивание, поддерживание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, отклонившись на спинку стула
Движение	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка)

Интерес	Живой интерес, задавание вопросов	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса, апатия

Признаки нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта:

- жалобы на боли в животе;
- снижение аппетита;
- частые просьбы ребенка посетить туалет.

Признаки утомления или снижения остроты зрения:

- жалобы на усталость и резь в глазах, двоение в глазах, отсутствие резкости зрения;
- покраснение склер, конъюнктивы век;
- слезотечение;
- ребенок щурит глаза, близко держит книгу, низко наклоняется при письме.

Отдельные признаки и симптомы употребления наркотиков

Внешние признаки	Очевидные признаки	Изменения в поведении
Бледность или покраснение кожи	Следы от уколов, порезы, синяки	Беспричинное возбуждение, вялость
Расширенные или суженные зрачки	Свернутые в трубочку бумажки	Нарастающее безразличие ко всему
Покрасневшие или мутные глаза	Закопченные ложечки	Ухудшение памяти и внимания
Несвязная, замедленная или ускоренная речь	Ампулы, капсулы, пузырьки, жестяные банки	Трудности в сосредоточении на чем-то конкретном
Плохая координация движений (пошатывание или спотыкание)	Пачки лекарств снотворного или успокоительного действия	Болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения
Неопрятность внешнего вида	Папиросы и пачки из-под сигарет	Прогулы в школе по непонятным причинам

Приложение 2.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
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.

Приложение 3.

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 выполняются?

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

14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?

15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?

16. Какие ты знаешь основные физические качества?

17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?

18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Примерные виды практических заданий

(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.

2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).

4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).

5. Комплекс упражнений для развития координации движений.

6. Комплекс упражнений для развития быстроты.

7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.

8. Комплекс упражнений для развития гибкости.

9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.

12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.

13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.

14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).

15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).