

1

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №5 г. Ишима
С.Ф. Прокопенко
«06» _____ 2013г.
Приложение к приказу от 06.12.2013 № 309-од

**Положение
о специальной медицинской группе по физической культуре
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Ишима»**

1. Общие положения

1.1 Специальная медицинская группа (далее «СМГ») создается в муниципальном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №5 г. Ишима» (далее МАОУ СОШ №5 г. Ишима) в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 273-ФЗ, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (вместе с "СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы"); приказом Минобрнауки РФ от 28.12.2010 N 2106 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, Письмом Минобрнауки РФ от 31.10.2003 N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"; воспитанников"; принципами гуманизации образовательного процесса, дифференциации и индивидуализации обучения.

1.2 Цель организации СМГ:

создание для ослабленных детей комфортных условий с помощью дифференцированного подхода при осуществлении образовательного процесса с учетом особенностей их развития и состояния здоровья, в выполнении медико-психологических рекомендаций; формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

1.3 В СМГ принимаются дети, которые имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, в соответствии с перечнем показаний для назначения медицинской группы.

1.4 Работа в СМГ направлена на:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным

- самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснения значения здорового образа жизни принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе;
- предупреждение дезадаптации обучающихся в условиях общеобразовательного учреждения.

1.5. 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);

подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)).

2. Организация и функционирование СМГ

2.1 Комплектование СМГ к предстоящему учебному году проводится на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования по заключению врача до 30 мая и оформляется приказом директора МАОУ СОШ №5 г. Ишима до 1 сентября.

2.2 Наполняемость групп составляет 12 человек минимальное число учащихся -5 человек.

2.3 Группы комплектуются либо по классам, т.е. из обучающихся 1-2, 3-4, 5-8, 9-11 классов, либо по заболеваемости.

Если число обучающихся недостаточно для комплектования группы, то группы комплектуются из обучающихся трех или четырех классов: 1-4, 5-8, 9-11 кл.

2.4 Медицинское обследование обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к медицинской группе производится три раза в год (по окончании учебной четверти).

2.5 На основании справок о состоянии здоровья, результатов функциональных методов исследования, данных по адаптации к физическим нагрузкам, освоению двигательных навыков и умений дети переводятся в соответствующую медицинскую группу.

Перевод осуществляется фельдшером школы совместно с учителем физической культуры и оформляется приказом директора МАОУ СОШ №5 г. Ишима.

2.6 Учебно-методическое сопровождение СМГ осуществляют городской методический кабинет и кабинет лечебной физкультуры ДГБ.

3. Организация образовательного процесса в СМГ

3.1 Образовательный процесс в СМГ регламентируется расписанием занятий, составляемым с учетом лечебно-охранительного режима, предусматривающего проведение комплекса профилактических и лечебных мероприятий с детьми. (Приложение1)

3.2 Занятия в СМГ проводятся до или после учебных занятий из расчета 2 или 3 раза в неделю по 1 уроку.

3.3 Посещение занятий учащихся СМГ является обязательным.

3.4 Ответственность за посещение учащихся занятий СМГ возлагается на учителя, ведущего занятия в группе, а также классного руководителя, и контролируется заместителем директора по УВР и врачом.

3.5 Оценивание обучающихся специальной медицинской группы.

3.5.1. При выставлении текущей отметки обучающимся специальной медицинской группы 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.

3.5.2. Итоговая отметка по физической культуре в группах специальной медицинской группы 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.

3.5.3. Основным акцентом в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, 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, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

3.5.4. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и 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.

4. Кадровое, материально-техническое и финансовое обеспечение СМГ

4.1 В СМГ работают учителя, имеющие опыт работы в общеобразовательном учреждении и прошедшие специальную подготовку для работы в СМГ.

4.2 Расходы на открытие и содержание СМГ производятся из средств муниципального бюджета в соответствии с утвержденными сметами.

4.3 Оплата труда учителей, проводящих занятия в СМГ, производится по тарификационным сеткам, по ставкам заработной платы учителей.

5. Функции заместителя директора по УВР, учителей специальных медицинских групп, медицинских работников МАОУ СОШ №5 г. Ишима

5.1 Заместитель директора по УВР обеспечивает создание необходимых условий для работы СМГ, осуществляет контроль за их работой, несет ответственность за комплектование, оказывает систематическую организационно-методическую помощь учителям в определении направлений и планировании работы СМГ, анализирует результаты обучения.

5.2 Работающие в СМГ учителя должны:

- знать анатомические и физиологические особенности детей разных возрастных групп;
- знать методики проведения лечебной физкультуры для больных с различными заболеваниями;
- знать показания и противопоказания к проведению лечебной физкультуры;
- знать санитарно-гигиенические нормы при проведении занятий и правила техники безопасности и охраны труда;
- проводить систематическое углубленное изучение обучающихся, с целью выявления их индивидуальных возможностей и определения направлений развивающей работы, фиксируют динамику развития обучающихся;
- вести учет освоения учащимися общеобразовательных программ;
- вести систематическое наблюдение за реакцией обучающихся на предлагаемые нагрузки по внешним признакам утомления;
- определять физиологическую кривую урока с учетом самочувствия обучающихся в процессе занятий.

Врач образовательного учреждения трижды в год осуществляет медицинский осмотр обучающихся специальной медицинской группы с занесением результатов в индивидуальную карту обучающегося.

Совместно с учителем специальной медицинской группы решает вопрос о переводе обучающихся в подготовительную основную медицинскую группу, проводит анализ динамики физического развития.

1. Физические нагрузки:

- в подгруппе **А** физические нагрузки постепенно увеличиваются по интенсивности и объему - согласно адаптационным и функциональным возможностям организма. Двигательные режимы рекомендуется выполнять при частоте пульса 120-130 уд/мин в начале четверти, постепенно увеличивая интенсивность физических нагрузок в основной части урока и частоту пульса до 140-150 уд/мин к концу четверти.

Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 уд/мин являются оптимальными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект.

Учитывая, что большинство детей в специальной медицинской группе страдают гипоксией и неадекватны к интенсивным физическим нагрузкам, двигательные режимы при частоте пульса выше 150 уд/мин не целесообразны.

Режимы физических нагрузок при частоте пульса 150-170 уд/мин являются переходным рубежом от аэробного к аэробно-анаэробному дыханию.

- в подгруппе **В** двигательные режимы выполняются при частоте пульса не более 120-130 уд/мин в течение всего учебного года, так как, по данным физиологов, при данной ЧСС они способствуют гармонической деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов и систем организма: увеличивается минутный объем крови (за счет систолического объема), улучшается внешнее и тканевое дыхание. При таких двигательных режимах формируются жизненно необходимые навыки и умения, не предъявляя к ослабленному организму повышенных требований.

В целях облегчения планирования моторной плотности и интенсивности нагрузок рекомендуется пользоваться таблицей частоты пульса при выполнении различных физических упражнений (табл. 1).

Среднегрупповая частота пульса у учащихся IV-VIII классов, отнесенных к специальной медицинской группе, при выполнении различных физических упражнений (частота пульса определяется пальпотарно на лучевой или сонной артерии).

Таблица 1.

№ п/п	Виды физических упражнений	Частота пульса, уд/мин		
		средняя	Минимал- ьная	Максима- льная
1.	Построение	91	77	112
2.	Ходьба в медленном темпе	105	86	119
3.	Ходьба в среднем темпе (строевая)	118	104	151
4.	Ускоренная ходьба (спортивная)	135	122	162
5.	Бег трусцой в медленном темпе (2 мин)	129	112	152
6.	Бег со скоростью 2.5 м/с (до 2 мин)	148	135	175
7.	Дыхательные упражнения	100	90	118

8.	Общеразвивающие упражнения: а) для плечевого пояса б) комплекс утренней гигиенической гимнастики (5 мин)	118	115	120
		126	104	147
9.	Элементы баскетбола: а) передача мяча на месте б) броски мяча в кольцо с места в) броски мяча в кольцо после ведения г) ведение мяча прямолинейно в медленном темпе д) передача мяча от груди двумя руками после ведения	132	120	146
		125	118	137
		149	125	166
		131	120	145
		146	114	170
10.	Подвижные игры малой интенсивности	154	120	176
11.	Упражнения (эстафета) с набивным мячом (1 кг)	169	144	184
12.	Упражнения сидя на гимнастической скамейке (наклоны вперед, назад, в стороны)	120	108	131
13.	Упражнения стоя у гимнастической стенки (махи, наклоны, приседания)	122	110	143
14.	Упражнения в равновесии на низком бревне (ходьба, повороты, сосиски и др.)	135	123	145
15.	Танцевальные упражнения	132	124	148
16.	Передвижение на лыжах по ровной местности в медленном темпе (обучение технике, прогулки)	124	119	150
		128	125	130
17.	Прыжки в высоту с разбега	132	128	136
18.	Упражнения на брусьях			

2. Занятие (урок) в специальной медицинской группе

- в подготовительной части урока (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В этой части урока не следует использовать много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки.

- в основной части урока (20-22 мин) занимающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них максимальную физическую нагрузку, испытывают эмоциональное напряжение. Подбор упражнений в этой части урока предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Большое внимание уделяется развитию гибкости и улучшению координации движений. С этой целью применяются бег (отрезки по 20-30 м), чередующийся с ускоренной ходьбой, метания, подвижные игры, эстафеты, упражнения на равновесие.

- в заключительной части урока (3-5 мин) используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).

- физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям учащихся. Учитель контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с учащимися.

- при помощи таблицы (1) можно спланировать предполагаемую физическую нагрузку при определенной частоте пульса, как в отдельных частях урока, так и за урок в целом.

3. Требования к уроку физкультуры, проводимому с учащимися в специальной медицинской группе:

3.1. Обучение рациональному дыханию.

Дети, занимающиеся в этой спецгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучить их правильному дыханию. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движения.

При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию грудной клетки), всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений, как смешанные висы, упоры и т.д., обязательно должны использоваться дыхательные упражнения (обращать внимание на полный и своевременный выдох).

Обучение рациональному дыханию способствует:

- а) быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы;
- б) улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме;
- в) повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам;
- г) общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.

При незначительной мышечной нагрузке вдох всегда следует делать через нос, а выдох - через рот. Вдох через рот выполняется только в тех случаях, когда требуется быстро пропустить в легкие большое количество воздуха, а также при интенсивных физических нагрузках.

Начинать обучение рациональному дыханию надо с первых уроков, используя самые простые упражнения и задания: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях руками; дыхание во время приседаний и полуприседаний; дыхание при выполнении различных поворотов и наклонов туловища; дыхание во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями количества шагов и вдоха — выдоха (например: на 3 шага - вдох, на 3 - выдох; на 4 шага - вдох, на 4 - выдох; на 2 шага -вдох, на 2 шага - выдох; на 3 шага - вдох, на 4 - выдох; на 2 шага -вдох, на 3 шага - выдох и т.д.). Обращать внимание учащихся на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох.

Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных упражнений и общеразвивающих может быть следующим: 1:1, 1:2, 1:3, 1:4, 1:5. Если это соотношение не обозначено в плане урока, то учитель включает дыхательные упражнения в зависимости от состояния учащихся и характера предыдущей деятельности.

3.2. Формирование правильной осанки и ее коррекция.

Соблюдение этого требования имеет не только эстетическое, но, главным образом, физиологическое значение для ослабленных детей. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок. Формирование осанки - процесс длительный, который осуществляется на протяжении всего периода роста детского организма. Поэтому, помимо систематического выполнения предусмотренных программой специальных упражнений для осанки, учитель должен в течение урока обращать внимание учащихся (как в статических позах, так и при движении) на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки.

3.3. Индивидуальный подход к занимающимся.

Это одно из основных требований к занятиям в специальной медицинской группе. В данной группе могут находиться дети всех 3-х возрастных групп (младшей, средней и старшей) с различными недугами, с разной степенью их проявления и с различной адаптацией к физическим нагрузкам.

Очень трудно подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех учащихся и возрастных групп. Эту задачу решает учитель за счет наиболее рационального построения занимающихся, гибкой и дифференцированной методики обучения, выбора оптимальных исходных положений, степени напряжения, амплитуды движений, дозировки нагрузки, за счет усложнения или упрощения упражнений и т.д.

3.4. Урок должен быть эмоционально окрашенным.

Один из важных факторов реабилитации ослабленных детей состоит в следующем: на уроках физкультуры они должны забыть о своих недугах, почувствовать себя такими же полноценными, как и здоровые дети. Уроки в спецмедгруппах должны стать уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения. Для детей младшей возрастной группы целесообразно широко использовать на занятиях подвижные игры, для старших - элементы танцев. Хорошая спортивная форма, манеры поведения учителя - все это создает у занимающихся положительный настрой.

3.5. Рекомендуются и другие формы физической культуры в режиме дня для учащихся спецмедгрупп:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика; специальные комплексы упражнений, составленные учителем физкультуры совместно с врачом;
- б) гимнастика до уроков;
- в) подвижные игры небольшой интенсивности на переменах;
- г) физкультминутки во время общеобразовательных уроков и физкультпаузы во время выполнения домашних заданий;
- д) пешие прогулки, катание на коньках и лыжах, игры, посещение бассейна (оздоровительное плавание);

е) походы выходного дня;

ж) дни здоровья;

з) закаливающие процедуры (воздушные ванны, души, обливания и др.), рекомендованные врачом и учителем.