Министерство образования и науки Кабардино-Балкарской Республики

ГОУ ДПО «Кабардино-Балкарский республиканский центр дистанционного обучения»

СБОРНИК

МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

«О преподавании предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в общеобразовательных учреждениях Кабардино-Балкарской Республики в 2013-2014 учебном году»

НАЛЬЧИК
2013

УДК

ББК
Р

Методические рекомендации «О преподавании предмета «Физическая культура»
в общеобразовательных учреждениях Кабардино-Балкарской Республики в 2013-2014 учебном году»

Составители:

Кушчетеров А.В. - директор ГОУ ДПО «Кабардино-Балкарский Республиканский центр дистанционного обучения»,
Харенко С.А. - директор КБ Центра по ГО и ЧС, к.п.н. Нальчик: КБРЦДО, 2012. – 110 с.

Рецензенты:

Тхазеплов А.М. – к.п.н., декан ФФВ КБГУ
Кожемов А.А. – к.п.н., доцент, зав. кафедрой спортивных игр ФКиФ
Золотарева И.С. – к.п.н., зав. кафедрой педагогики ИПК и ПРО КБГУ

Методические рекомендации по преподаванию учебного предмета «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Данные материалы предназначены для учителей физической культуры,
работающих в системе общего образования.

© **ГОУ ДПО «КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ»**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Нормативные документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры 5

Программно-методическое обеспечение и контроль по предмету «Физическая культура»: 8

Характеристика ФГОС основного общего образования по предмету «Физическая культура» 11

Рекомендации по составлению рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) общеобразовательного учреждения 14

Перечень обязательного оборудования, необходимого для реализации общеобразовательных программ на базовом и профильном уровнях по предмету «Физическая культура» 16

Федеральный перечень учебников по предмету «Физическая культура», ... 25

Перечень учебного оборудования для практических занятий по физической культуре для общеобразовательных учреждений, реализующих программы общего образования 27

Медико-педагогические подходы к организации физического воспитания школьников 30

Рекомендации по использованию подвижных игр на занятиях со школьниками специальной медицинской группы 35

Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой 48

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 52

Примерные виды практических заданий 53

Приложение 1. Методические рекомендации «О введении третьего часа физической культуры 54

Приложение 2. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников 58

Приложение 3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях 63

Приложение 4. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах 77

Приложение 5. АКТЫ 98

Приложение 6. ИНСТРУКЦИИ 101

«Великая цель образования – это не знания, а действия»
Г. Спенсер

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ – ЭТО ДЕЛО ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Это тем более важно, что, по данным Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора, в России лишь 14% детей практически здоровы, 50% детей имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания.

В «Законе о физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура рассматривается как составная часть культуры общества, а физическое воспитание – как важнейшее направление социальной политики государства.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки учащихся, физическая культура – **обязательный** раздел гуманитарной части образования, значимость которого проявляется через **гармонизацию духовных и физических сил**, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Актуальность проблемы формирования здорового и безопасного образа и стиля жизни очевидна: среда существования современного человека становится все более техногенной, экологическая обстановка ухудшается, изменяются взаимоотношения, привычки и деятельность людей. Поэтому задача формирования и укрепления здоровья детей была и будет приоритетной в деятельности любого образовательного учреждения.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Принятие Федерального закона от 04 декабря 2010 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. № 1101-р) и других нормативно-правовых актов определило основной курс государственной политики в области развития физической культуры и спорта в стране на ближайшие годы. Новый курс взят на создание национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения.

В связи с внедрением нового федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС), переход на соответствующие этому стандарту программы осуществляется поэтапно. В 2011 году переходят в обязательном порядке на реализацию ФГОС первые классы, в 2015 году – пятые классы, в 2020 году - десятые классы. Необходимо подчеркнуть, что данный график определяет переход на новое содержание ФГОС, а не переход на третий час физической культуры.

I. Нормативные документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2013-2014 учебном году в общеобразовательных учреждениях Кабардино-Балкарской Республики осуществляется в соответствии с основными нормативными документами, которыми являются:

Закон РФ от 10 июля 1992 года № 3266-1 (в ред. от 02.02.2011) «Об образовании»;

Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования, утвержденная приказом Министерства образования РФ от 18 июля 2002 года № 2783;

Типовое положение об общеобразовательном учреждении (ред. от 10.03.2009), утвержденное постановлением Правительства РФ от 19 марта 2001 года №196;

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993;

Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09 марта 2004 года №1312;

Приказ Министерства образования РФ от 05 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 20 августа 2008 года № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, от 01 февраля 2012 года № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 года № 1312»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.12.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации»;

Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2012/2013 учебный год, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 декабря 2011 г. N 2885;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента государственной политики в образовании от 10 февраля 2011г. № 03-105 «Об использовании учебников и учебных пособий в образовательном процессе»;

Письмо Минобразования Российской Федерации от 28.04.2003 N 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений»;

Письмо Минобразования России от 27 ноября 1995 г. № 1355/11 «О занятиях по физической культуре в зимний период времени»;

Письмо Министерства образования России от 13 ноября 2003г. № 14-51-277/13 «Об элективных курсах в системе профильного обучения на старшей ступени общего образования»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 апреля 2004 года № 14-51-102/13 «О направлении рекомендаций по организации профильного обучения на основе индивидуальных учебных планов обучающихся»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации департамента государственной политики в образовании от 04 марта 2010г. № 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов предпрофильной подготовки и профильного обучения»;

Перечень оснащения общеобразовательных учреждений материальной и информационной средой. Данный Перечень составлен на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта (утвержден приказом Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004) и его развития в Стандарте общего образования второго поколения;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.05.2012 № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений»;

Положение о формах и порядке проведения государственной (итоговой) аттестации, освоивших основные общеобразовательные программы среднего (полного) общего образования (утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.11.2008 № 362);

Порядок проведения государственного выпускного экзамена (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.03.2009 № 70);

Положение о государственной (итоговой) аттестации выпускников IX, XI(XII) классов общеобразовательных учреждений Российской Федерации (утверждено приказом Минобразования России от 03.12.1999 № 1075);

http://obrnadzor.gov.ru/common/img/uploaded/doc_list/13_obschee_polojenie_itogovaya_attestaciya_pismo.doc/

Распоряжение правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. №1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»;

Приказ министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 09 августа 2010 г. № 613н г. Москва «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

II. Программно-методическое обеспечение и контроль по предмету «Физическая культура»

Важную роль в достижении поставленных задач перед образованием в области физической культуры призвано решать их учебно-методическое обеспечение.

При организации изучения учебного предмета «Физическая культура», выборе учебников и учебно-методических комплектов, а также составлении поурочного планирования рекомендуется руководствоваться следующим:

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» с I по XI классы осуществляется в объеме 3-х часов в неделю за счёт часов федерального компонента.

Важнейшей особенностью педагогической концепции государственного стандарта общего образования является переход от суммы «предметных результатов» (т.е. образовательных результатов, достигаемых по отдельным учебным предметам) к интегративным, межпредметным результатам. Ориентация на формирование общих умений и способов деятельности заложена и в содержании учебного предмета «Физическая культура».

В обязательном минимуме содержания образования по физической культуре выделяются три структурных раздела, которые соотносятся с системными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности: «Знания», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Все эти разделы функционально взаимосвязаны между собой и в своем содержании ориентируются на реализацию целей стандарта общего образования.

Учебный предмет «Физическая культура» в X - XI классах может быть представлен в учебном плане образовательного учреждения и/или выбран для изучения обучающимся либо на базовом, либо на профильном уровне.

Отличительными особенностями образования на профильном уровне являются:

- содержание образования, ориентирующееся на учащихся, относящихся по состоянию здоровья к основной медицинской группе;
- увеличение объема времени до 4-х (и более) часов в неделю с возможностью формировать элективные курсы, расширяющие и углубляющие содержание образования по физической культуре;
- введение учебных тем, ориентирующих на развитие самостоятельности учащихся, освоение ими способов организации индивидуальных занятий в повседневной жизни;
- увеличение объема времени на общую и специальную физическую подготовку, увеличение объема времени на теоретическую подготовку и подготовку к соревновательной деятельности;
- введение учебных тем, предназначенных для подготовки учащихся к продолжению образования по специальности «Физическая культура и спорт».

В составе предмета «Физическая культура» на базовом уровне могут преподаваться элективные учебные предметы, которые в своем предметном содержании могут ориентироваться:

- на формирование высокого уровня здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся специальных медицинских групп, оптимизацию уровня их физической и умственной работоспособности;
- на удовлетворение интересов учащихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта;
- на развитие содержания базового курса, в части вопросов организации активного отдыха средствами физической культуры, использования средств физической культуры и гигиенических факторов для создания собственного имиджа и привлекательности.

В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» необходимо учитывать состояние здоровья обучающихся и деление их, в зависимости от состояния здоровья, на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (письмо 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»).

В 2013-2014 учебном году на всех ступенях общего образования рекомендуется использовать следующие основные программы, имеющие гриф «допущено (рекомендовано) Министерством образования и науки Российской Федерации»:

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Лях В.И., Зданевич А.А., - М. Просвещение 2008 – 2012 гг.);
- «Программа общеобразовательных учреждений. Начальные классы. Физическая культура (Матвеев А.П.,- М. Просвещение 2009-2012гг.);
- «Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5- 9 классы). Средняя (полная) школа (10-11 классы). Профильный уровень» (А. П. Матвеев, - М.; Просвещение 2012);
- «Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе». (А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина, - М.; Дрофа 2010г.);
- Примерная программа по физической культуре. Начальная школа. (стандарты второго поколения).
- Примерная программа по физической культуре. Основная школа. (стандарты второго поколения).
- Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение. 2010.

В соответствии с протоколом заседания (приказ Минобрнауки России от 29 апреля 2011 года № 1560) экспертного совета от 02 ноября 2011 г. № 2 рекомендованы для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» следующие программы:

- Программа «Физическая культура. Гимнастика» и методическое пособие «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» (автор -Винер И.Д.);
- «Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола» (автор - Грибачёва М.А.);
- «Программа по физической культуре для обучающихся I-IV классов общеобразовательных школ, отнесённых к специальной медицинской группе (группа - А)» (автор - Коданёва Л.П.).

В соответствии с протоколом заседания экспертного совета от 21 декабря 2011г. №3 рекомендованы для апробации в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» следующие программы:

- «Программа по бадминтону для общеобразовательных учреждений» (авторы - В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов);
- «Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики» (авторы – Слуцкер О.С., Полухин Т.Г., Козырев В.С., Андреева В.С., Морозова О.Л., Лёвкин А.А.).

Приказом Минобрнауки России от 27 декабря 2011 г. N 2885 г. утверждён федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год (Приложение 1).

В федеральном перечне обозначены учебники, содержание которых соответствует федеральному государственному образовательному стандарту.

При выборе учебников учителям физической культуры необходимо учитывать требования к формированию УМК по предмету «Физическая культура» и рекомендуется комплектовать образовательные учреждения завершенными линиями и полным УМК (от программ, учебников, пособий, рекомендаций, плакатов, схем, рабочих тетрадей по предмету до цифровых образовательных ресурсов). Это дает возможность реализовывать образовательную деятельность в соответствии с правовым полем системы образования и на основе принципов системности, преемственности, результативности.

В связи с отсутствием в федеральном перечне учебников по физической культуре для старшей школы (профильный уровень) и учебников для обучения по программе для детей, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, рекомендуется ссылка на письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 10 февраля 2011г. № 03-105 «Об использовании учебников и учебных пособий в образовательном процессе».

Использование учебных пособий в преподавании учебного предмета обусловлено также определением термина «учебное пособие», установленным ГОСТ 7.60-2003: *учебное пособие* - учебное издание, дополняющее или заменяющее частично или полностью учебник, официально утвержденный в качестве данного вида издания.

III. Характеристика ФГОС основного общего образования по предмету «Физическая культура»

Федеральный государственный образовательный стандарт - принципиально новый для отечественной школы документ. Во ФГОС второго поколения последовательно реализуется системно-деятельностный подход. Изменились требования к:

результатам:

- - зафиксированы личностные, метапредметные, предметные результаты;
- - преемственность результатов для разных ступеней;
- - зафиксирован системно-деятельностный подход.

структуре:

- зафиксировано наличие частей: обязательной и формируемой участниками образовательного процесса, и их соотношение;
- - определены разделы ООП (содержательно и количественно);
- - интеграция учебной и внеучебной деятельности;
- - включена «неаудиторная занятость».

условиям:

- - кадровым;
- - финансовым;
- - материально-техническим;
- иным (информационно-образовательная среда, учебно-методическое обеспечение).

На современном этапе меняется метод обучения (с объяснительного на деятельностный). Меняется подход к оценке результатов обучения (оцениваются не только знания, умения и навыки, но и, прежде всего, метапредметные и личностные результаты). Неотъемлемой частью нового стандарта являются универсальные учебные действия (УУД). Под УУД понимают «общеучебные умения», «общие способы деятельности», «надпредметные действия» и т.п. В современной школе широко применяется метод проекта.

Во время выполнения проекта:

- формируется активная, самостоятельная и инициативная позиция учащихся в учении;
- развиваются общеучебные умения и навыки: исследовательские, рефлексивные, самооценочные;
- формируются не просто умения, а компетенции, т.е. умения, непосредственно сопряженные с опытом их применения в практической деятельности;
- реализуется принцип связи обучения с жизнью.

Целью школы становятся не только знания, но и умение их добывать и ими пользоваться.

Для образовательных учреждений, реализующих федеральные образовательные стандарты начального общего образования в 1-2 классах, участвующих в апробации федеральных государственных образовательных стандартов начального образования в 3-х классах и основного общего образования в 5-х классах, участвующих в апробации федеральных государственных образовательных стандартов, обучение осуществляется по

новым программам с 01 сентября 2012 года на основе базисного учебного плана ФГОС начального общего и основного общего образования.

В соответствии с п.6 ст.9 Закона Российской Федерации «Об образовании» основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования включают учебный план, рабочие программы учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) и другие материалы.

В письме Минобрнауки РФ от 19 апреля 2011г. N 03-255 «О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» отмечается:

- *Программы отдельных учебных предметов, курсов в структуре основной образовательной программы школы есть не что иное, как рабочие программы по отдельным учебным предметам. Разрабатываются они на основе примерных программ учебных предметов, которые входят в структуру примерной основной образовательной программы.*

Поскольку разработка основной образовательной программы школы относится к компетенции образовательного учреждения, то в компетенции школы находится и распределение полномочий по разработке отдельных структурных компонентов программы.

Авторские программы учебных предметов, разработанные на основе примерных программ, могут рассматриваться как рабочие программы. Вопрос о возможности их использования в структуре основной образовательной программы школы решается на уровне образовательного учреждения.

Основные формы организации образовательного процесса в школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В соответствии с содержанием образовательного стандарта предусмотрено введение внеучебной (наряду с учебной) деятельности спортивно-оздоровительной направленности в объеме 3 часов в неделю. Следует подчеркнуть, что недопустимо «путать» часы учебной (уроки ФК) и внеучебной (спортивно-оздоровительной) деятельности. Они реализуются по своим программам, имеют свои требования к содержанию и результатам.

Организация внеучебной деятельности может осуществляться в дни недели по определённому графику (6-дневная рабочая неделя) или в субботу (5-дневная рабочая неделя) при условии максимального вовлечения в нее учащихся. Внеучебная спортивно-оздоровительная деятельность включает и занятия в спортивных секциях. Школьные секции по видам спорта работают по расписанию. Они охватывают незначительную часть учащихся. К занятиям в них привлекаются наиболее способные в спортивном отношении дети. Содержание внеучебной спортивно-оздоровительной деятельности может включать:

- спортивно-массовые мероприятия;
- подвижные и народные игры;
- спортивные игры;
- единоборства;

- новые виды и средства двигательной активности (фрисби – метание пластиковых тарелочек, фитбол – большой надувной мяч);
- организацию (по возможности) занятий по плаванию;
- средства теоретической подготовки;
- средства оздоровительной направленности: профилактика или коррекция формы позвоночника или формы стопы, специально организованная система закаливания, обучение и реализация самомассажа, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика;
- доступную для большинства учащихся соревновательную деятельность;
- туризм, скалолазание, альпинизм и ориентирование.

IV. Рекомендации по составлению рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) общеобразовательного учреждения

В соответствии со ст. 32 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании» к компетенции образовательного учреждения относится «…разработка и утверждение рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)». В редакции Федерального закона от 01.12.07г. № 309-ФЗ (ст. 14. п.5) установлено, что основная образовательная программа в имеющем государственную аккредитацию образовательном учреждении разрабатывается на основе примерных основных образовательных программ и должна обеспечивать достижение обучающимися результатов в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами. Составление рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) входит в компетенцию образовательного учреждения (п.2. ст.32 Закона РФ «Об образовании»). Общеобразовательное учреждение несет ответственность за качество реализуемых рабочих программ. Рабочая программа разрабатывается педагогом или группой педагогов и проходит экспертизу на уровне общеобразовательного учреждения.

Программа по предмету «Физическая культура» должна содержать:

1. пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета «Физическая культура»;
2. общую характеристику учебного предмета;
3. описание места учебного предмета в учебном плане;
4. личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры;
5. содержание учебного предмета;
6. тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности;
7. описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;
8. планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

Рабочие программы по ФК предназначены для учащихся, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой (учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной группе). В рабочих программах, ориентированных по содержанию на ФГОС нового поколения, не содержится учебного плана и нормативов физической подготовленности учащихся.

Разработка может быть осуществлена на основе уточнения содержания одной из предлагаемых примерных программ с учётом возможностей и особенностей образовательного учреждения и региона. Разработанные учителем документы учебно-методического комплекса (рабочая программа, рабочее планирование, планируемые результаты и способы их оценивания) утверждаются руководством образовательного учреждения. Наиболее полное содержание программного материала по освоению различных разделов программы по предмету «Физическая культура» содержится в программе А.Н. Балахова, С.А. Харенко, 2010 г. «Примерная образовательная программа физического воспитания учащихся с направленным развитием двигательных способностей, основанная на одном из видов спорта (футбол)».

В разработке контрольных нормативов следует ориентироваться на региональные нормативы физической подготовленности учащихся ОУ («Программа физического воспитания учащихся общеобразовательных школ Кабардино-Балкарской Республики»,

1992г.). Приведенные в программе нормативы являются примерными и не могут служить основанием для снижения отметки учащихся по предмету «Физическая культура».

Особое внимание в настоящее время уделяется вариативному компоненту, учитывающему как индивидуальные потребности и интересы детей, так и региональные особенности среды обитания.

При составлении рабочей программы рекомендуется обратить внимание на то, что содержание современных программ состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей, желания и потребностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения.

В вариативную часть рекомендуется включать:

- физические упражнения оздоровительной направленности в различном природном окружении;
- подвижные и народные игры;
- спортивные игры;
- плавание;
- элементы фитнес-аэробики;
- тематические уроки олимпизма;
- уроки на основе физкультурно-рекреативной деятельности;
- соревновательно-игровые упражнения.

При планировании возможно дополнительное использование часов вариативной части образовательной программы. Весьма привлекательным в условиях Кабардино-Балкарской Республики является использование на уроках и во внеурочной деятельности различных заданий с элементами туризма, скалолазания, альпинизма и ориентирования.

Использование такого специфического вида физкультурно-спортивной деятельности открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, приобретенных в различном природном окружении, способствует укреплению здоровья и разностороннему развитию и формированию личности.

Разработанные специально для уроков туристско-альпинистские задания доступны любому учителю по физической культуре. Они не требуют специальных знаний, сложного оборудования, и позволяют, используя педагогический потенциал туризма, решать многие образовательные задачи с детьми разного школьного возраста.

V. Перечень обязательного оборудования, необходимого для реализации общеобразовательных программ на базовом и профильном уровнях по предмету «Физическая культура»

Приказом Минобрнауки №986 от 04 октября 2010 г. утверждены федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений.

Подготовку обучающихся общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура» рекомендуется проводить на спортивном ядре, оснащенном соответствующим оборудованием и инвентарем и отвечающем санитарно-гигиеническим нормам для обучающихся.

Для качественного проведения уроков физической культуры и внеурочных мероприятий педагог должен быть обеспечен методическими пособиями, аудиовизуальными средствами, компьютером, спортивным инвентарем и другим оборудованием (Приложение 2).

При организации, планировании и проведении уроков физической культуры общеобразовательным учреждениям рекомендуется использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности, а также спортивные объекты, находящиеся в муниципальной и региональной собственности (письмо Минобрнауки России от 07 сентября 2010 г. ХоИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. №ЮП-02-09/4912). Опыт такой работы в Кабардино-Балкарской Республике имеется в
МБОУ «СОШ № 5» г.о. Нальчик и МКОУ «Лицей № 1» г.Нарткалы.

VI. Руководителям общеобразовательных учреждений рекомендуется:

- создать оптимальные условия для проведения уроков физической культуры;
- **допускать к преподаванию предмета «Физическая культура» только специалистов с физкультурным педагогическим образованием;**
- привлекать по необходимости для проведения уроков физической культуры тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (по совместительству);
- осуществлять преподавание программного материала образовательной области «Физическая культура» в начальной школе учителем-специалистом по физической культуре (приказ Минпроса СССР от 16.05.85 №94), письмо Минобразования России от 14.05.99 №717/11-12;
- **допускать к проведению уроков физической культуры учителей начальных классов, владеющих основами методики преподавания физической культуры в объёме не более 1-го часа в неделю;**
- **исключить практику сокращения учебного времени, выделяемого на физическую культуру, установленного в учебном плане и в государственных образовательных стандартах, а также замену уроков физической культуры на занятия танцами и другой деятельностью, не предусмотренной программным материалом по физической культуре;**
- использовать вариативную часть государственной образовательной программы с учетом региональных или национальных особенностей (включать народные игры; углубленное изучение базовых и народных видов спорта (элементы кавказских игр), упражнения, имеющие большое прикладное значение). В школах, имеющих соответствующие условия, квалифицированных педагогов, включать плавание в 1-11 классах;
- в связи с введением 3-го часа по физической культуре с учетом материально-технической базы учреждения возможно планирование большего количества часов для проведения занятий на открытом воздухе в осенний и весенний периоды обучения;
- использовать третий час для организации углубленного изучения предмета физическая культура, основанного на одном из видов спорта (футбол, туризм и др.), либо для расширения двигательного содержания по изучаемым видам программы;
- допускать для проведения уроков в специальных медицинских группах только специалистов с физкультурным педагогическим образованием, прошедших курсовую подготовку (или специальные курсы);
- при организации занятий в специальных медицинских группах необходимо помнить, что учащиеся специальной медицинской группы занимаются физической культурой отдельно от остальных школьников по специальной программе. Поэтому в сетку учебного расписания общеобразовательного учреждения включаются уроки физической культуры для этого контингента школьников. Из учащихся специальной медицинской группы формируют три учебных группы: первая группа — 7—11 лет, вторая группа — 12—14 лет и третья группа — 15—17 лет. Если число учащихся в учебной группе достаточно большое, то группа может быть разделена на две подгруппы (не более 14 школьников в каждой). Кроме того, группы могут комплектоваться по видам заболеваний.

Уроки физической культуры для учащихся специальной медицинской группы вносятся в расписание из расчета три раза в неделю. Кроме того, учащиеся специальной медицинской группы посещают уроки физической культуры для остальных школьников. На этих занятиях

они выполняют преимущественно упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики, лечебной физической культуры, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала, освоенного на уроках в специальных учебных группах, помогают преподавателю в организации и проведении урока (судейство, работа с протоколами соревнований и др.).

Основной формой занятий с учащимися специальной медицинской группы являются уроки физической культуры, содержание которых планируется в соответствии со специальной программой. По своей педагогической направленности эти уроки носят комплексный характер и включают в себя три структурные части: подготовительную, основную, заключительную.

- переоборудовать по необходимости кабинеты рекреации в тренажерные и малые спортивные залы, уголки здоровья;
- активизировать деятельность школьных методических объединений по повышению методического уровня учителей физической культуры.
- в общеобразовательных учреждениях, имеющих соответствующую спортивную базу (две и более точек проведения занятий), условия и педагогические кадры, рекомендуется увеличить количество уроков физической культуры до 4-х часов в неделю за счёт часов школьного компонента, а также по возможности организовать раздельное обучение на любом из этапов с 1 по 11 класс, когда мальчики и девочки занимаются в разных группах и по разным программам (это оправдано и педагогически, и психологически, и физиологически). Следует сказать, что в Кабардино-Балкарии имеется большой опыт организации и проведения такого рода обучения, вызвавший большой интерес и получивший высокую оценку ведущих специалистов в области физической культуры и спорта. Сейчас варианты метода раздельного обучения на уроках физической культуры используются в МБОУ «СОШ № 5» г.о. Нальчик.

VII. Учителям физической культуры рекомендуется:

- разработать рабочую программу (из вышеперечисленных), которая больше подходит к условиям работы образовательного учреждения, отвечает интересам и возможностям учащихся;
- не допускать замену базисных блоков государственной программы на другие виды двигательной деятельности;
- занятия по лыжной подготовке в условиях, когда отсутствует обеспеченность школьников соответствующим инвентарем, проводить в соответствии с рекомендациями Минобразования России «О занятиях по физической культуре в зимний период» (письмо Минобразования России от 27 ноября 1995г. № 1355/11);
- спланировать учебный материал так, чтобы большая часть уроков проводилась на свежем воздухе;
- аттестовать учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, по результатам выполнения требований учебных программ (по разделу знаний и практических умений), разработанных на основе примерных программ для учащихся основной и средней (полной) школы. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой». Оценивание физической подготовленности учащихся специальных медицинских групп осуществляется на основе требований «Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам» (2004г., авторы-составители А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина)

– использовать в своей работе учебно-методические издания для общеобразовательных учреждений утвержденные приказами Минобрнауки России.

Следует отметить, что современное общество рассматривает учителя общеобразовательной школы не как человека, обладающего знаниями, умениями и навыками в профессиональной сфере, но как способного эффективно действовать в сложных, подчас нестандартных ситуациях, т.е. компетентного.

Кроме того, современная парадигма образования, основанная на принципах гуманизации и демократизации, требует от учителя физической культуры высокого уровня педагогического профессионализма, и от того, насколько серьезно учитель подходит к вопросам самообразования и саморазвития, повышению своего мастерства, во многом зависит успешность его практической работы.

Особо отмечаем, что при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту, также различных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий следует строго соблюдать правила безопасности.

Список литературы и рекомендуемые сайты

1. **Андреева Л.Г., Осипова З.В.** Методическое объединение учителей физической культуры и ОБЖ. Организация работы, рекомендации/ Изд-во «Учитель», 2010. – 159 с.
2. **Асмолов А.Г.** Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли - М.: Просвещение, 2011. – 152с
3. **Верхлин В.Н., Воронцов К.А.** Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1–4 классы Изд-во «Учитель», 2011. – 48с.
4. **Винер И.А.** Физическая культура. 1-4 класс. Гимнастика. Рабочие программы - М.: Просвещение, 2011. – 64с
5. **Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.** Физическая культура. 1-4 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики - М.: Просвещение, 2012. - 200с. (Методическое пособие)
6. **Винер И.А.** Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики - М.: Просвещение, 2011. - 64с.
7. **Волошина Л.Н.** Игра «Городки» в начальной школе: Учебно-методическое пособие. - Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2010. - 90 с.
8. **Гимнастика**: Учебник для студентов вузов / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 5-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 448 с. - (Высшее профессиональное образование).
9. **Григорьев Д.В. , Степанов П.В.** Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение - М.: Просвещение, 2011. - 96с.
10. **Григорьев Д.В., Степанов П.В.** Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор - М.: Просвещение, 2011. - 223с.
11. **Грибачёва М.А., Круглыхин В.А.** Программа интегративного курса физического воспитания. Для учащихся начальной школы на основе футбола – Из-во «Олимпия/Человек», 2009. – 246с.
12. **Глоссарий терминов образовательной области «Физическая культура»** БелРИПКППС; сост. А.А. Никифоров. -Белгород: Издательство БелРИПКППС, 2009.- 24 с.
13. **Гуревич И. А**. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие/ Из-во «Высшая школа», 2011. - 349с
14. **Кириченко С.Н.** Оздоровительная аэробика. Программа, планирование, разработка занятий. 10-11 классы/ Из-во Учитель 2011. – 95с.
15. **Киселёв П.А., Киселёва С.Б.** Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным) / - М.:Глобус, 2008.-320 с.
16. **Ковалько В.И.** Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание/ - М: Вако, 2010. – 400
17. **Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.** Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол- М.: Просвещение, 2011. - 77с.
18. **Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.** Внеурочная деятельность учащихся. Футбол - М.: Просвещение, 2011. - 95с.
19. **Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.** Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика - М.: Просвещение, 2011. - 93с.
20. **Кузнецов А.А.** Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) - Из-во «Олимпия/Человек», 2010. - 112с

21. **Кузнецов А.А., Радионов В.В.** Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-15 лет). Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе - Из-во «Олимпия/Человек», 2010. - 312с
22. **Кузнецов А.А., Радионов В.В**. Футбол. Настольная книга детского тренера. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет) - Из-во «Олимпия/Человек», 2010. - 160с
23. **Лях В.И.** Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 144 с.
24. **Лях В.И.** Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 160 с.
25. **Лях В. И., Витковски Збигнев**, Координационная тренировка в футболе - М.: Просвещение, 2010
26. Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. **Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы».–М.: Дрофа, 2008**
27. **Махов И.И., Махоа В.И. Туризм на уроках физической культуры (для 5 – 8 классов) – Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2012. – 104 с.**
28. **Муравьев В.А.** Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 126с. (Библиотека учителя)
29. **Петров П.К.** Информационные технологии в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 288 с. - (Высшее профессиональное образование).
30. **Плон Б.И.** Новая школа в футбольной тренировке - Из-во «Олимпия/Человек», 2008. - 240с
31. **Погадаев Г.И.** ГИА. Физическая культура. 9 класс. Сборник заданий для проведения экзамена. – М.: Издательство: Просвещение, 2009.-62 с.
32. **Погадаев Г.И.** Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы- М.: Дрофа, 2010 , 144с
33. **Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы**: - М.: Просвещение, 2011. - 64 с. - (Стандарты второго поколения).
34. **Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.** Авт.-сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 128 с.
35. **Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-4 классы**: Авт.-сост. А.П.Матвеев. -5-е изд. -М.: Просвещение, 2009. - 32 с.
36. **Программы общеобразовательных учреждений: Физическая культура. 5-11 классы**: Базовый и профильный уровни / Авт.-сост.: А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2007.-144 с.
37. **Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А., Горский В.А**. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование-М.: Просвещение, 2011. - 111 с.
38. **Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н.** Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность-М.: Просвещение, 2011. - 80 с.
39. **Собянин Ф.И.** Методическое пособие «Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях». – V – XI классы. – М.: Дрофа, 2008 г.
40. **Собянин Ф.И. , Замогильгов А.И.** Основы теории физической культуры / учеб. пособие для учащихся старших классов. – 2-е изд., стереотип.- Белгород: Изд-во БелГУ, 2008. – 176 с.
41. **Твой олимпийский учебник:** учебн. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. 22-е изд., перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 144с.

42. **Тестовые вопросы и задания по физической культуре**: Учебно-методическое пособие / Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - М.: Глобус, 2010. - 344 с. - (Качество обучения).
43. Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области ОГАОУ ДПО «Белгородский институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов» Инструктивно-методическое письмо «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2012-2013 учебном году»

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.apkro.ru:	Академия повышения квалификации работников образования
http://www.sportsovet.ru/news.html	Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи, XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г. Казани, чемпионата мира по футболу 2018 года
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.beluno.ru:	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области
http://ipkps.bsu.edu.ru/:	Белгородский региональный институт ПКППС
http://www.km.ru:	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net/docfizcult.htm	сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей)
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»

http://www.1september.ru:	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru/:	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru:	Федерация Интернет образования
http://www.russiatourism.ru/	Федеральное агентство по туризму (Росстуризм)
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.fizkulturavshkole.ru/	сайт «Физическая культура в школе»
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html	Федеральный справочник «Спорт России»
http://sportschools.ru/page.php?name=sport_classes	Каталог спортивных организаций
http://sportbum.info/924-russian-federation-armsport.html	Российская федерация армспорта
http://www.judo.ru/	Федерация дзюдо России
http://www gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.boxing-fbr.ru/	Федерация бокса России
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.kickboxing.ru/	Российская федерация кикбоксинга - IAKSA
http://www.ruslapta.ru/	Федерация русской лапты России
http://www.fke.ru/	Федерация комплексного единоборства России
http://www.russwimming.ru/	Всероссийская федерация плавания
http://www.vfgs.ru/	Всероссийская федерация гиревого спорта
http://ru-football.narod.ru/	Российская федерация футбола
http://www.football8x8.com/dok_Reglament.htm	Общероссийская общественная организация «Федерация футбола «8 на

	8» России»
http://mfrfs.ru/index.html	Массовый футбол. Российский футбольный союз
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России
http://www.sportgymrus.ru/	Общероссийская общественная организация «Федерация спортивной гимнастики России»
http://ffrus.ru/	Федерация Флорбола России
http://www.fitness-aerobics.ru/	Федерация Фитнесс-аэробики России
http://www.badm.ru/	Национальная Федерация Бадминтона России
http://www.vfgs.ru/	Федерация гиревого спорта России
http://www.itf-russia.com/	Федерация Тхэквондо России ИТФ
http://www.rosolymp.ru/	Портал Всероссийской олимпиады школьников
http://forum.za-partoi.ru/lofiversion/index.php/t166.html	Форум журнала «Здоровье школьника»

Федеральный перечень учебников по предмету
«Физическая культура», рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования, на 2012/2013 учебный год

(Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27 декабря 2011 г. N 2885 г. Москва "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год")

Физическая культура			
№ п/п	**Авторы, название учебника**	**Класс**	**Издательство**
1.	Барышников В.Я., Белоусов А.И. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура	1-2	Русское слово
2.	Барышников В.Я., Белоусов А.И. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура	3- 4	Русское слово
3.	Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. / Под ред. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика	1-4	Просвещение
4.	Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е. Физическая культура	1-4	Баласс
5.	Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура	1	Астрель
6.	Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура	2	Астрель
7.	Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура	3-4	Астрель
8.	Литвинов Е.Н., Анисимова М.В., Торочкова Т.Ю. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура	1-2	Мнемозина
9.	Литвинов Е.Н., Анисимова М.В., Торочкова Т.Ю. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура	3-4	Мнемозина
10.	Лях В.И. Физическая культура	1-4	Просвещение
11.	Матвеев А.П. Физическая культура	1	Просвещение
12.	Матвеев А.П. Физическая культура	2	Просвещение
13.	Матвеев А.П. Физическая культура	3-4	Просвещение
14.	Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура	1-2	ВЕНТАНА-ГРАФ
15.	Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура	3-4	ВЕНТАНА-ГРАФ
16.	Погадаев Г.И. Физическая культура	1- 2	Дрофа
17.	Погадаев Г.И. Физическая культура	3- 4	Дрофа
18.	Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура	1	Ассоциация XXI век
19.	Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура	2	Ассоциация XXI век

Физическая культура			
№ п/п	**Авторы, название учебника**	**Класс**	**Издательство**
20.	Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура	3	Ассоциация XXI век
21.	Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура	4	Ассоциация XXI век
22.	Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура	1	Яхонт
23.	Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура	2	Яхонт
24.	Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура	3	Яхонт
25.	Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура	4	Яхонт
26.	Шаулин В.Н. Физическая культура	1-4	Издательский дом «Федоров»
27.	Лях В.И. Физическая культура	1-4	Просвещение
28.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура	5-7	Просвещение
29.	Лях В.И., Маслов М.В. Физическая культура	8-9	Просвещение
30.	Гурьев С.В. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура	5-7	Русское слово
31.	Гурьев С.В. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура	8-9	Русское слово
32.	Игнатьев П.В., Воронин Д.И. Физическая культура	5-9	Баласс
33.	Матвеев А.П. Физическая культура	5	Просвещение
34.	Матвеев А.П. Физическая культура	6-7	Просвещение
35.	Матвеев А.П. Физическая культура	8-9	Просвещение
36.	Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура	5-7	ВЕНТАНА-ГРАФ
37.	Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура	8-9	ВЕНТАНА-ГРАФ
38.	Погадаев Г.И. Физическая культура	5-6	Дрофа
39.	Погадаев Г.И. Физическая культура	7-9	Дрофа
40.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура	5-7	Просвещение
41.	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура	8-9	Просвещение
42.	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень)	10- 11	Просвещение
43.	Матвеев А.П., Соболева Ю.М. Физическая культура (с грифом «Допущено»)	3-4	Просвещение

В соответствии с межгосударственным стандартом ГОСТ 7.60-2003 (дата введения 2004-07-01) учебник может быть представлен в печатной и электронной форме.

ПЕРЕЧЕНЬ
учебного оборудования для практических занятий по физической культуре для общеобразовательных учреждений, реализующих программы общего образования

(минимальный уровень оснащения)

СОШ	Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ		
		Примерный перечень необходимого оборудования	**Необходимый минимум для проведения занятий в малокомплектной школе**	**Необходимый минимум для проведения занятий основная полная школа**
Начальная школа	**Комплект для занятий по общей физической подготовке**	Стенки гимнастические пролет 0,8м	4 шт.	6 шт.
		Маты гимнастические	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Скамейки гимнастические	4 шт.	6 шт.
		Канаты для лазания l-6 м	1 шт.	1 шт.
		Шесты для лазания l-5,5 м	1 шт.	1 шт.
		Перекладины	2 шт.	2 шт.
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	На каждого
		Гантели 1 кг (пара)	1на 2 чел	На каждого
		Палка гимнастическая	На каждого	На каждого
		Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	2 шт.
		Свистки судейские	2 шт.	2 шт.
		Секундомеры	2 шт.	2 шт.
	Комплект для занятий гимнастикой	Устройство для подъема флага	1 шт.	1 шт.
		Жерди гимнастических брусьев школьных - параллельные	1 пара	1 пара
		Козел гимнастический школьный	1 шт.	1 шт.
		Мостик гимнастический	1 шт.	1 шт.
		Обручи гимнастические	На каждого	На каждого
		Скакалки гимнастические	На каждого	На каждого
		Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт.	1 шт.
	Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1на 2 чел.	1на 2 чел.
		Оборудование полосы препятствий	1 комп.	1 комп.
		Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	1 шт.
		Мячи малые теннисные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
	Комплект для занятий подвижными с элементами	Мячи футбольные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Мячи набивные весом 1 кг	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	2 шт.

	спортивных игр	Сетка волейбольная	2 шт.	2 шт.
		Стойки волейбольные	1 пара	2 пара.
		Мячи волейбольные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Мячи баскетбольные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Щиты баскетбольные	2 шт.	2 шт.
		Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	4 шт.	2 шт.
		Канат для перетягивания	1 шт.	1 шт.
		Измеритель высоты сетки	1 шт.	1 шт.
		Доска показателей счета игры	1 шт.	1 шт.
		Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	10 шт.
		Футбольные ворота для мини футбола	1пара	1пара
	Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи детские с универсальными креплениями	На каждого	На каждого
		Палки лыжные детские в соответствии с ростом	На каждого	На каждого
Средняя (основная и полная) школа	**Комплект для занятий по общей физической подготовке**	Стенки гимнастические пролет 0,8м	6 шт.	10 шт.
		Маты гимнастические	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Скамейки гимнастические	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Канаты для лазания l-6 м	1 шт.	2 шт.
		Шесты для лазания l-5,5 м	1 шт.	1 шт.
		Перекладины	2 шт.	2 шт.
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	На каждого
		Палка гимнастическая	На каждого	На каждого
		Каток гимнастический	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
	Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	2 шт.
		Свистки судейские	2 шт.	2 шт.
		Секундомеры	2 шт.	2 шт.
		Устройство для подъема флага	1 шт.	1 шт.
	Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных		
		- разновысокие	1 пара	1 пара
		- параллельные	1 пара	1 пара
		Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	1 шт.
		Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	1 шт.
		Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)	1 шт.	1 шт.

		Мостики гимнастические	1 шт.	2 шт.
		Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого	На каждого
		Скакалки гимнастические	На каждого	На каждого
		Помост для поднятия тяжестей	1 шт.	1 шт.
		Гири весом 16 кг.	2 шт.	2 шт.
		Гантели простые 1,2,3 кг.	На каждого, каждого вида	На каждого, каждого вида
	Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1на 2чел.	1на 2чел.
		Оборудование полосы препятствий	1 комп.	1 комп.
		Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	1 шт.
		Мячи малые теннисные	1на 2чел.	1на 2чел.
		Флажки разные	20 шт.	20 шт.
		Гранаты (250, 500, 750 г.)	1на 2чел. каждого вида	1на 2чел. каждого вида
	Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	1 на 2чел.	1 на 2чел.
		Мячи волейбольные	На каждого	На каждого
		Мячи баскетбольные	На каждого	На каждого
		Мячи для игры в ручной мяч	1 на 2чел.	1 на 2чел.
		Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2чел.	1 на 2чел.
		Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	2 шт.
		Сетка волейбольная	1 шт.	1 шт.
		Стойки волейбольные	1 пара	1 пара
		Щиты баскетбольные	2 шт.	2 шт.
		Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	2 шт.	6 шт.
		Канат для перетягивания	1 шт.	1 шт.
		Измеритель высоты сетки	1 шт.	1 шт.
		Доска показателей счета игры	1 шт.	1 шт.
		Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	10 шт.
		Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	1 пара	1 пара
		Биты для лапты	1 на 2чел.	1 на 2чел.
	Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого	На каждого
		Палки лыжные (5-11 классы)	На каждого	На каждого

Медико-педагогические подходы к организации физического воспитания школьников

Физическая культура - всего лишь один из многих факторов оздоровления людей. Особое значение физической культуры для развивающегося организма определяется тем, что адекватная двигательная активность является фактором физиологической биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации - существенным пусковым механизмом развития ребенка. Ограничение двигательной активности приводит не только к ухудшению двигательных качеств, но и к общему замедлению развития, включая и эмоциональную, и интеллектуальную сферы. Увеличение физической нагрузки сверх определенного для индивидуума предела неизбежно приводит к переутомлению, невротизации, способствует развитию поначалу функциональных нарушений, а затем и органических заболеваний.

Нормой суточной двигательной активности школьников 11 - 15 лет следует считать наличие 20-24% динамического компонента в режиме дня. При этом суточный расход энергии должен составлять 3100 - 4000 кКал. Рекомендуются занятия физическими упражнениями разного характера (уроки, «малые формы», физкультпаузы, танцы, физический труд и др.) в следующих объемах:

девочки - 5 - 12 часов в неделю,

мальчики - 7 - 15 часов.

Интенсивность таких ежедневных занятий должна быть достаточно велика - средняя частота пульса 140 - 160 уд./мин. Санитарные нормы и правила рекомендуют следующий минимальный объем двигательной активности, обязательный для выполнения в условиях образовательного учреждения:

Примерный объем двигательной активности учащихся

	Ежедневный	**Культурно-оздоровительные мероприятия**				*****				
Класс	объем времени (час)	Гимнастика до учебы (мин)	Физкультминутки на уроках	Подвижная перемена (мин)	Спортивный час	Уроки (в неделю)	Внеклассные формы (ч. в нед.)	Соревнования (раз в год)	Дни здоровья	Самостоятельные занятия не менее (мин)
1	2	5-6	5	15-20	1	2	1,10	6-8	ежемесячно	10-15
2	2	5-6	5	15-20	1	2	1,30	6-8		15-20
3	2	5-6	5	15-20	1	2	1,30	6-8		15-20
4	2	5-6	5	15-20	1	2	1,30	6-8		15-20
5	2	5-7	5	35-45	1	2	1,30	8-9		20-25
6	2	5-7	5	35-45	1	2	1,30	8-9		20-25
7	2	6-8	5	35-45	1	2	2	8-9		20-25
8	2	6-8	5	35-45	1	2	2	8-9		20-25
9	2	6-8	-	35-45	1	2	2	8-9		25-30
10	2	6-8	-	15-20	-	2	2	10		25-30
11	2	6-8	-	15-20	-	2	2	10		30-35

*- введение 3 обязательных часов в соответствии с приказом № 2715 от 16.07.02.

Центральной проблемой оздоровительного влияния физического воспитания является вопрос о выборе и дозировке физических нагрузок, направленных на повышение функциональных возможностей детского организма в различные периоды его развития. Глубокие биохимические, гормональные и другие изменения в организме, вызываемые физическими нагрузками предполагают три необходимых условия их регламентации:

- Наличие информации об исходном состоянии организма, его потенциальных возможностях и, следовательно, возможности прогнозирования последствий занятий;
- Постоянное наблюдение за состоянием учащихся, контроль диапазона физиологических реакций на нагрузку – оперативная обратная связь в управлении процессом физического воспитания;
- Объективная оценка результатов физического воспитания как с позиций физической подготовленности, тренированности, так и с позиции оздоровления.

С целью оптимизации физических нагрузок принято выделять **медицинские группы для занятий физкультурой (МГ).** Формирование групп позволяет дифференцировано подойти к физическому воспитанию детей с учетом состояния их здоровья, физического развития, функциональной способности важнейших систем организма и его физической тренированности. Выделяют 3 медицинские группы:

Основная группа (**ОГ**) включает детей I-й и частично II-й групп здоровья с небольшими функциональными отклонениями при общем хорошем самочувствии. Эти дети занимаются в соответствии с программой образовательного учреждения, допускаются к сдаче контрольных нормативов и занятиям в спортивных секциях, соревнованиям.

Врач входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи и обязан до начала соревнования ознакомиться с тем, насколько место, выбранное для соревнований, отвечает всем гигиеническим требованиями. В случае необходимости привлекает санэпидстанцию. Решения врача по вопросам его компетенции являются обязательными для исполнения главным судьей, всем судейским аппаратом и администрацией.

Перед началом соревнования врач обязан проверить:

а) правильность допуска участников к соревнованию (медицинское заключение);

б) состояние специального оборудования, инвентаря, одежды и пр. С точки зрения соответствия их гигиеническим требованиям и безопасности для здоровья участников;

в) общие гигиенические условия и режим проведения соревнований.

Подготовительная группа (ПГ) назначается детям II-й и частично III-й групп здоровья, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, хронические заболевания в стадии стойкой ремиссии, не препятствующие занятиям физическими упражнениями *в объеме программы по физической культуре учебного заведения*. Временно пополняют эту группу дети, перенесшие простудные заболевания, ОРВИ и др. Эти дети занимаются вместе с основной группой, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и более постепенном освоении двигательных навыков и умений, в связи с чем нуждаются в дополнительных занятиях для повышения физической подготовленности (внеурочное время, домашние задания, секции общей физической подготовки и т.п.). Сдача контрольных испытаний и норм допускается строго с учетом текущего функционального состояния *по индивидуальному графику* и с особого разрешения врача.

Специальная медицинская группа (СМГ) формируется из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, допущенных к групповым занятиям, но имеющих противопоказания к усиленной физической нагрузке. Обязательным видом занятий по физкультуре для них являются занятия *по специальным программам* с дифференцированным подходом и индивидуальной оценкой их влияния на организм. Основным критерием для отнесения ребенка к СМГ является установление

диагноза заболевания, однако, и в этом случае медицинская группа должна назначаться с учетом тяжести патологического процесса и адаптационных возможностей организма.

Школьников СМГ разделяют на 2 подгруппы: А и Б.

Подгруппа А включает детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленных различными заболеваниями;

Подгруппа Б - дети с необратимыми изменениями органов и систем.

Общие рекомендации по физическому воспитанию учащихся можно представить по таблице:

Принципы физического воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья

Медицинские группы	Обязательные виды занятий	Рекомендуемые дополнительные виды занятий
Основная (дети и подростки без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, имеющие достаточную физическую подготовленность)	Занятия по учебным программам физического воспитания в полном объеме. Сдача контрольных нормативов с дифференцированной оценкой	Занятия спортом
Подготовительная (дети и подростки, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья без достаточной физической подготовленности)	То же, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Некоторое ограничение нагрузок и более постепенное освоение двигательных навыков и умений.	Дополнительная тренировка для повышения уровня физической подготовленности.
СМГ (дети и подростки, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, допущенные к групповым занятиям в условиях учебного заведения)	Занятия по специальным программам с дифференцированной оценкой	Использование доступных видов физических упражнений в режиме дня школы (ОУ) и в быту.

Каждый ребенок должен получать оздоравливающие воздействия, в том числе и физические нагрузки, в соответствии с состоянием здоровья. Здоровьеобеспечивающие технологии должны иметь различные цели и использовать соответствующие средства их достижения в зависимости от медико-психосоциальной характеристики детей. При сохраненном здоровье необходимо заботиться о его укреплении, формировании. В случае утраты здоровья следует заниматься его восстановлением, реабилитацией, лечением патологии. При выявлении функциональных отклонений, состояний с повышенным риском развития заболеваний используются здоровьесохраняющие технологии.

Медицинские группы для занятий ФК	Характеристика контингента	Цели	Технологии
Основная группа	Благополучные дети (1 и 2 группы здоровья)	Укрепление здоровья, тренировки	здоровьеформирующие технологии
Подготовительная группа	Дети «группы риска» – нарушения адаптации в коллективе, сниженная работоспособность, нарушения функционального состояния (2 и частично 3 группы здоровья)	Сохранение здоровья, комфортные условия, индивидуальные темпы обучения.	здоровьесберегающие технологии
Специальная медицинская группа «А», Корригирующие упражнения	Дети с хроническими заболеваниями в стадии стабилизации и выздоровления, после перенесенных заболеваний (3 группа здоровья)	Реабилитация средствами ФК и медицины	здоровьевосстанавливающие технологии
Специальная медицинская группа «Б», ЛФК	Дети, имеющие проявления заболевания (3 группа здоровья при неполной ремиссии, IV группа здоровья).	Лечение	лечебные технологии

Основной формой физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья являются уроки физической культуры.

Двигательные режимы при частоте пульса 130 – 150 ударов в минуту в условиях аэробного дыхания признаны оптимальными и дают хороший тренирующий эффект.

Дети, отнесенные к СМГ, подгруппе «А» - имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями, в начале систематических занятий физкультурой (начало учебной четверти) тренируются при частоте пульса 120 – 130 ударов в минуту в основной части урока. Физические нагрузки постепенно возрастают по интенсивности и объему до достижения частоты пульса 140 – 150 ударов в минуту в основной части урока через 4 – 6 недель (в конце учебной четверти).

СМГ, подгруппа «Б» – дети с тяжелыми необратимыми органическими изменениями органов и систем: двигательные режимы проводятся при частоте пульса 120 – 130 ударов в минуту в течение всего учебного года.

Наполняемость СМГ - не менее 10 человек, нежелательно и увеличение численности группы более чем до 15 человек.

Занятия с СМГ проводятся обязательно отдельно от здоровых детей.

Освободить ребенка, занимающегося в СМГ, от посещений уроков физкультуры по расписанию класса, может только учитель физкультуры при обязательном согласовании этого с родителями ребенка и администрацией ОУ. Обычно для освобождения от посещения урока родители пишут заявление, на котором директор школы ставит свою визу. В противном случае ребенок должен находиться на уроке, хотя и не участвует в процессе физического воспитания, исполняет роль статиста.

Время проведения занятий жестко не регламентируется. Есть рекомендации проводить уроки физкультуры для детей СМГ нулевым уроком. Ряд специалистов считает

нецелесообразным раннее пробуждение детей с отклонениями в состоянии здоровья и планирует уроки на вторую половину дня.

Учебно-педагогический процесс для детей СМГ не должен подменяться занятиями ЛФК в детских поликлиниках или ВФД, поскольку те не решают вопросов учебно-педагогического плана и нацелены в основном на медицинскую реабилитацию.

Определяющим фактором в формировании групп и индивидуализации интенсивности физической нагрузки является функциональное состояние ребенка (тяжесть и фаза заболевания, степень компенсации патологического процесса), но при выборе упражнений необходимо учитывать и характер патологии. Существуют ограничения на выполнение при определенных заболеваниях некоторых движений (например, кувырки при сколиозе или бег при патологии сердца), которые следует учитывать при составлении комплексов, но не абсолютизировать. Зачастую эти же «рискованные» движения являются и наиболее эффективными, при их использовании под контролем инструктора и в оптимальных дозах, для развития именно утраченных из-за заболевания качеств. Поэтому «запреты» на выполнение тех или иных движений относительны, носят временный характер и должны быть направлены в основном на действия, не имеющие прикладного характера («шпагат», «мостик» и т.п.). Двигательные действия прикладного характера (ходьба, бег) могут быть ограничены лишь на определенный период.

Рекомендации по использованию подвижных игр на занятиях со школьниками специальной медицинской группы

Подвижные игры способствуют формированию у детей таких жизненно важных качеств личности, как инициатива, целенаправленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, а так же быстрота реакции, координация движений, ловкость и т.д. Правильно подобранные игры способствуют тренировке кардио-респираторной системы ребенка, наряду с лечебной гимнастикой имеют большое значение в лечении больных и ослабленных детей – являются мощным оздоровительным фактором.

Для облегчения выбора игр, дозировки и наиболее оптимальной индивидуализации их подбора, игры дифференцируют по уровню психофизической нагрузки на 4 группы (Страковская В.Л., 1987). Классификация игр и рекомендации по их использованию приведены ниже

Использование подвижных игр при некоторых заболеваниях

Заболевание	Специальная цель	Рекомендации	Примеры игр
Болезни носа, горла	Восстановление носового дыхания; расширение бронхов; нормализация прикуса; регуляция мозгового кровообращения	Тренируется дыхательная мускулатура	«Бульканье, Шарик, Будем красить потолок, Отбойный молоток, Кто громче» и др.
Бронхолегочные заболевания	Поддержание эластичности легочной ткани и бронхиальной проходимости; укрепление и координация деятельности дыхательной мускулатуры; профилактика нарушений осанки	Произношение во время выдоха различных звуков, пением в такт ходьбе – звуко-речевая гимнастика; дозированный бег; дыхательные упражнения; нормализация осанки	«Зоопарк, Совушка, Кто как сможет, Ткачи, Кто лучше сделает стойку у стены»
Респираторные аллергозы и бронхиальная астма	Развитие ритмичного дыхания с углубленным, но не форсированным выдохом	Произношение звуков во время игровых упражнений в сочетании с ритмичными движениями конечностей и туловища. Игры с дозированным бегом. Исключить чрезмерное эмоциональное возбуждение.	
Кардиты	Постепенная тренировка нейрорегуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы и организма в целом к	Принцип постепенного увеличения нагрузки с целью тонизирования, затем и тренировки организма ребенка. Игры с ходьбой в	

Заболевание	Специальная цель	Рекомендации	Примеры игр
	физической нагрузке; улучшение функции дыхания; понижение реактивности нервной системы	определенном ритме сочетать с упражнениями на расслабление, дыхательными упражнениями, паузами отдыха, дозированным бегом «трусцой» в течение 30 – 120 сек	
Вегетососудистая дистония	Тренировка нервных процессов (уравновешенность, сила и подвижность); укрепление тормозных реакций; повышение координации нервно-регуляторных механизмов кровообращения; тренировка вестибулярного аппарата, развитие равновесия, координации движений	Подвижные игры с бегом (командные эстафеты) с тонизирующей и тренирующей нагрузкой на открытом пространстве; регулярная утренняя и лечебная гимнастика, пешеходные прогулки	«Стул есть – никак не сесть, Найди и промолчи, Кольцо на палочке, Воздушный шар» и др.
Нарушения обмена веществ (ожирение)	Приобщение к активному двигательному режиму, для чего необходим «перелом» психики у ребенка и членов семьи. Повышение интенсивности обменных процессов и увеличение энергетических затрат.	Повышение эмоционального тонуса, постепенное нарастание нагрузки. Рекомендуются игры бегом, чередующимся с ходьбой	
Отклонения со стороны нервной системы (отставание в психомоторном развитии, минимальная мозговая дисфункция детский церебральный паралич и др.)	Формирование психических и моторных функций, нормализация мышечного тонуса, правильной осанки, нормализация эмоционального тонуса	Развитие детей, воспитание полезных качеств и навыков, стимулирующих естественные движения: ходьбу, бег, лазание, перелезание, ползание, метание и др.	«Все дальше и выше, Ау, ау, Наседка и цыплята, Котята и щенята, Найди и промолчи, Запрещенное движение, Передал – садись» и др.
Нарушения осанки	Укрепление опорно-двигательного аппарата; усиление мышечного корсета	Игры, укрепляющие мышцы спины, живота, плечевого пояса. Выработке правильной	«Все дальше и выше, Подпрыгни до ладони, Воздушный шар,

Заболевание	Специальная цель	Рекомендации	Примеры игр
	позвоночника; улучшение функции дыхательной и сердечнососудистой систем	осанки помогают игры на координацию движений, равновесие. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями	Контроль осанки».
Плоскостопие	Укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стопы, воспитание навыка правильной ходьбы.	Игры с ходьбой на наружных краях стоп и на носках, со сгибанием пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседание в положении носки внутрь. Игры проводятся без обуви.	«Ловкие ноги, Ну-ка, догони, Великан» и др.

Описание рекомендованных для больных и ослабленных детей игр:
Подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой
(I и II группы)

1. Бульканье (3 – 14 лет)

Количество играющих - до 8 человек. Перед каждым на столе стакан, наполненный наполовину водой. Инструктор показывает, как нужно правильно дуть в стакан, чтобы за один выдох получалось долгое бульканье. Он глубоко вдыхает носом и делает длинный выдох в трубочку: получается долгий булькающий звук. Затем инструктор просит ребенка сделать это упражнение 1 – 3 раза. Отмечаются те дети, у которых бульканье было более длительным.

2. Шарик (2 – 14)

Дети сидят полукругом, «Надувают шары»: широко разводят руки в стороны и, глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик – «ффф…», медленно соединяя ладони под шариком. Вдруг шарик «лопается». Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух, «шшш…» - произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторяют 2 – 3 раза.

3. Будем красить потолок (2 –14 лет)

Дети за воспитателем хором повторяют: «Красить комнаты пора – пригласили маляра, он приходит в старый дом с новой кистью и ведром». Далее воспитатель говорит: «Сейчас и мы будем красить потолок, только кистью будет ваш язычок, а потолком – твердое небо».

4. Отбойный молоток (3 – 7 лет)

Инструктор говорит: «Сейчас мы попробуем подражать отбойному молотку. Для этого нужно долго-долго произносить звук «ддддд…». Упражнение проводится в течение 3 – 4 минут.

5. Кто громче (4 – 14 лет)

Соревнуется небольшая группа детей (от 2 до 6). Принять правильную осанку, губы сомкнуть. Указательный палец правой руки надо положить плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой половиной носа (рот закрыт) и произносить (выдыхая) «ммм…м», одновременно похлопывать указательным пальцем левой руки по левой половине носа. При этом получается длинный скандированный выдох. Звук «ммм» направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается левая половина носа, и похлопывают указательным пальцем правой руки по правой половине носа. Упражнение-игра повторяется, дети поочередно прижимают то правую, то левую половину носа. Поощряется тот, кто выполнил все условия игры наиболее четко.

6. Зоопарк (5 – 10 лет)

Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» - в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле. Не занятые в ролях дети встают за инструктором, «садятся в поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Прогуливаясь по «зоопарку», инструктор, подходя к клетке, спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?». Сидящие «звери» должны показать движениями, мимикой кого они изображают, а приехавшие экскурсанты отгадывают зверей. Затем все дети изображают поезд и «едут домой». В пути все идут по комнате (по площадке), взяв друг друга за пояс, высоко поднимая колени, и поют песенку. На «остановке» дети опускают руки, спокойно ходят, «собирают цветы на поляне» (наклоняются, приседают). По сигналу все бегут (для ослабленных детей используется только первая половина игры), чтобы не опоздать на поезд и становятся в колонну, вновь изображая поезд: ходят, высоко поднимая ноги, и поют куплет.

7. Барабан (5 –14 лет)

Дети сидят на стульях (скамейке), стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Инструктор сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт, поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.

8. Кулак – ладонь (6 – 14 лет)

Дети сидят или лежат. Все должны сжать левую кисть в кулак, пальцами вверх. Вытянутые пальцы правой руки упираются в кулак левой руки. Затем кисть правой руки сжимается, а пальцы левой руки вытягиваются и упираются в кулак правой. Движения должны быть быстрыми и точными.

9. Стул есть – никак не сесть (5 – 14 лет)

Все дети сидят на стульях. Перед сидящими стоит один свободный стул. Каждый из играющих поочередно подходит к этому стулу и садится на него. Затем играющий должен крепко закрыть глаза, встать со стула, пройти вперед 5 – 6 шагов, не открывая глаз повернуться кругом, с закрытыми глазами вернуться и сесть на стул. Следующий делает то же и т.д. Игру можно усложнить: перед возвращением сделать один или два поворота, или

проделать несколько дополнительных упражнений. Первый раз условия игры выполняются с открытыми глазами. Выигрывает тот, кто сделает меньшее число ошибок.

10. Найди и промолчи (5 – 14 лет)

Дети сидят в одной стороне комнаты, отвернувшись и закрыв глаза. Водящий кладет предмет, не закрывая его, на заметное место. После разрешения ведущего дети открывают глаза и ходят по комнате, разыскивая предмет. Первый увидевший его не должен показывать другим, что знает, где предмет, а молча отойти и сесть на место; так же поступает второй нашедший предмет и т.д. Не нашедшим предмет детям помогают так: все дети, нашедшие предмет, смотрят на него, а не нашедший должен разыскивать искомое по направлению их взглядов. Можно помогать, говоря «горячо» или «холодно».

11. Запрещенное движение (6 – 14 лет)

Дети сидят или стоят; руки на коленях. Инструктор показывает разные гимнастические упражнения последовательно для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Дети повторяют все упражнения, кроме одного условленного заранее – «запрещенного». Игра усложняется с изменением правила: при показе ведущим «запрещенного» движения дети выполняют назначенное вместо него другое движение. Так, вместо запрещенного – вытягивания рук вперед – дети должны, например, хлопнуть в ладоши, надуть щеки и т.п.

12. Кольцо на палочке (по типу игры «бильбоке» и «серсо») (6 – 14 лет)

Дети сидят, а при хорошем состоянии могут стоять. Из картона или фанеры вырезают кольцо диаметром 15 см. и шириной ободка 3-4 см. К концу привязывают шнурок; второй конец шнурка привязывают к палочке длиной примерно 30 см. Играющие поочередно ловят кольцо на палочку. Каждый играющий выполняет 3 попытки подряд и считает, сколько раз удалось поймать кольцо. Палочка с кольцом переходит из рук в руки до тех пор, пока кто-нибудь не наберет условное количество попаданий (очков). Играть могут 3 – 5 детей.

13. Передал - садись (7 – 14 лет)

Играющих делят на две равные группы (по 5-6 человек) и выстраивают в две параллельные шеренги, которые стоят перед скамейками. Выбранные капитаны становятся против своих команд на расстоянии 5-6 шагов от них. Местонахождения капитанов очерчивают мелом. У капитанов в руках по мячу. По сигналу руководителя капитаны бросают мяч игроку своей шеренги. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится рядом с первым. Так же поступают и другие играющие. Игра заканчивается тогда, когда все игроки команды будут сидеть, а последний игрок поднимает руку с мячом вверх. Та команда, которая раньше закончит переброску мяча, считается победительницей. (Игрок, не поймавший мяч, должен сбегать за ним, вернуться на свое место, а затем бросить мяч капитану).

Подвижные игры с умеренной и тонизирующей психофизической нагрузкой (II и III группы)

1. Сидячий футбол (3 – 14 лет)

Дети сидят на полу, на ковре, ноги согнуты в коленях, прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног вперед надо отбросить мяч к сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, затем ногами резко откатывает мяч

своему партнеру. Можно усложнит игру: ловить отбрасываемый мяч ногами; прокатывать его то одной, то другой ногой; сшибать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими. После игры инструктор предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и потянуться (поднять голову и смотреть вперед). При этом по указанию инструктора нижняя челюсть перемещается вперед.

2. Лови, бросай, упасть не давай (7 – 14 лет)

Дети стоят по кругу на расстоянии 2м друг от друга. В руках у одного из детей мяч. Ребенок с мячом говорит: «Лови, бросай, упасть не давай» и бросает мяч соседу, тот - другому и т.д. – все в одну сторону. По сигналу водящего направление мяча меняется.

3. Повернись – не ошибись (7 – 14 лет)

Дети стоят в шеренге лицом к инструктору на расстоянии шага друг от друга. По просьбе инструктора дети закрывают глаза и выполняют команды: направо, налево, кругом, шаг назад, шаг влево, затем (также по команде) дети открывают глаза. Выигрывают те, кто выполнил все команды на построение, не перепутав их. Игру повторяют 2 – 4 раза.

Подвижные игры с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой (III и IV группы).

1. Черепахи (3 – 14 лет)

Дети ползают на животе, передвигая вперед одновременно правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Дети - «черепахи» ползают по площадке под натянутыми веревками, стараясь не задеть их. Задевший веревку считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.

2. Петухи (5 –14 лет)

Рисуют круг диаметром 5 метров. Двое детей («петухи») становятся в круг и пытаются вытолкнуть друг друга из круга, ударяя один другого ладонью о ладонь. Игру можно усложнить, если «петухи» будут прыгать на одной ноге, надувать щеки. Оставшийся в кругу выигрывает поединок.

3. Классы (7 – 14 лет)

Мелом на асфальте или палочкой на земле чертят клетки. Вариантов игры много: прыгать на одной ноге; прыгать сразу обеими ногами; прыгнуть в две крайние клетки ноги врозь, затем в среднюю клетку обеими ногами вместе и т.п. Наступивший на черту во время прыжков задерживается в «предыдущем классе», его заменяет другой играющий. Побеждает тот, кто все варианты прыжков проделал без ошибок.

4. Соревнуются тройки (6 – 14 лет)

Соревнуются две команды, каждая выдвигает по трое ребят. Они становятся в затылок друг другу, второй и третий берут стоящих впереди товарищей за одну ногу и по команде водящего тройки все, прыгая каждый на одной одноименной ноге, стараются первыми достичь финиша. Выигравшие тройки соревнуются между собой.

5. Чехарда колоннами (10 – 14 лет)

Дети строятся в колонны в затылок друг другу. Перед головными в колоннах чертят линию старта. На расстоянии длины колонны от нее параллельно стартовой проводят финишную линию. По сигналу водящего последние в колоннах дети начинают перепрыгивать через впереди стоящих товарищей, опираясь руками об их спины. Последний становится первым, а первый (головной) уходит в хвост колонны. Выигрывает колонна, головной которой первым приходит после чехарды к финишной черте.

6. Все дальше и выше (2 - 7 лет)

Дети сидят. Инструктор, отходя от ребенка, бросает ему мяч, приговаривая: «Бросим дальше, бросим выше». Игру можно проводить с одним ребенком или в группе.

7. Подпрыгни до ладошки (2 – 7 лет)

Дети сидят на скамейке или стоят. Инструктор подзывает к себе то одного, то другого ребенка и предлагает ему подпрыгнуть повыше, так, чтобы головой достать до его ладони (или достать рукой бубен, игрушку, подвешенную на небольшой высоте). Самые «прыгучие» дети соревнуются между собой, прыгая на большую высоту.

8. Маленькие ножки бежали по дорожке (2 – 7 лет)

Усадив детей, инструктор предлагает всем показать свои ножки. Воспитатель говорит, что ножки у них маленькие, но бегают быстро: «Маленькие ножки бежали по дорожке». А вот у медведя ноги большие, идет он медленно: «Большие ноги шли по дороге». Создав образцы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, инструктор предлагает поиграть. Дети в соответствии со словами припевки то бегают, то ходят как медведь. Инструктор вызывает ритмичные подражательные движения детей, то быстрые и легкие (следя за сохранением осанки), то медленные и тяжелые.

9. Воздушный шар (5 – 14 лет)

Дети сидят или стоят, самостоятельно надувая шары. Затем подбрасывают шары вверх и ловят их, бросая друг другу. Перебрасывать шары можно и через веревочку. Для детей старше 6 лет задание можно усложнить: хорошо надуть шар за меньшее число дыхательных движений.

Подвижные игры с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой (III и IV группы).

1. Наседка и цыплята (2 – 7 лет)

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки огорожен «дом», сбоку в стороне находится «большая птица». «Наседка» - инструктор покидает дом и зовет за собой цыплят: «Ко-ко-ко». На зов «цыплята» покидают «дом», гуляют по площадке, «клюют зернышки» - наклоняются, приседают и др. При словах инструктора: «Летит большая птица», «цыплята» убегают «домой». Из игры выбывают «цыплята», пойманные «большой птицей».

2. Совушка (5 –13 лет)

Играющие свободно располагаются в зале или на площадке. В стороне («в дупле») сидит «сова». Инструктор говорит: «День наступает – все оживает». Дети двигаются по площадке, выполняя свободные движения, имитируя полет бабочек, стрекоз и т.п. По команде инструктора: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает», все немедленно замирают в своих позах. «Сова», медленно проходя между играющими, осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе «в дупло». Через некоторое время игра останавливается, подсчитывают, сколько человек сова забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» и игра повторяется. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

3. Кто как сможет (6 – 14 лет)

Дети строятся в затылок друг другу в две колонны. Перед первыми в колоннах чертят линию старта, а в 20 – 30 метрах – линию финиша. По сигналу инструктора первые в колоннах как можно быстрее достигают финишной черты. Однако бежать нельзя. Можно кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на коленях, четвереньках (кто как сможет). Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются в конец шеренги.

4. Пройди – не ошибись (7 – 14 лет)

Дети сидят на скамейке, на полу мелом начерчена линия. Варианты игры:

А) Каждый из играющих должен пройти по линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги, и обратно по черте спиной назад, ставя носок к пятке;

Б) Играющий должен пройти по гимнастической скамье, перешагивая через положенные на нее предметы (большой мяч, коробка).

Все упражнения проводятся вначале с открытыми, а затем с закрытыми глазами (инструктор страхует).

5. Котята и щенята (2 – 7 лет)

Играющих делят на две группы: «котят» и «щенят». «Котята» находятся около гимнастической стенки, бегают легко, мягко, произносят «мяу». По сигналу инструктора «щенята» на четвереньках бегут за «котятами», которые быстро влезают на гимнастическую стенку. «Щенята» возвращаются в свои «будки». После двух – трех повторений игры дети меняются ролями. В заключении инструктор предлагает всем пройти тихо, медленно, «по - кошачьи». Контролируется осанка и смыкание губ.

6. Тачки (5 – 14 лет)

Игроки выстраиваются в две шеренги. Дети из первой шеренги становятся на четвереньки (руки выпрямлены, кистями опираются об пол, ноги слегка расставлены). Стоящие во второй шеренге захватывают стоящих впереди за щиколотки ног. По сигналу инструктора каждая получившаяся таким образом «тачка» начинает продвигаться вперед, к финишной черте, начерченной на земле на расстоянии 15 – 20 метров от старта. Между парами проводится соревнование на качество и быстроту выполнения задания.

7. Кто лучше сделает стойку у стены (5 – 14 лет)

Задание заключается в том, чтобы подойти к стене и встать у нее вверх ногами – вниз головой. Инструктор страхует ребенка. Тот, кто сделал движение четче, отмечается. (Ребенок должен иметь возможность откашляться и отхаркнуть мокроту в баночку).

В целях повышения оздоровительного и воспитательного значения физической подготовки ослабленных детей не следует ограничиваться только уроками по обязательной программе. Расширению двигательного режима способствуют дополнительные воздействия организованных физических упражнений в процессе учебы.

В общей сложности нижеприведенные мероприятия равны или даже превышают эффект урока физкультуры по обязательной программе. Это обязательная утренняя гимнастика до учебных занятий:

- организованные подвижные игры и упражнения небольшой интенсивности во время проведения часа здоровья;
- физкультурные паузы после второго-третьего уроков продолжительностью 2—3 мин;
- физкультурные паузы во время приготовления домашних заданий;
- индивидуальные комплексы гимнастики, рекомендуемые учителем с учетом медицинских показаний.

Особое значение имеют внеклассные оздоровительные мероприятия, рекомендуемые школьникам: прогулки, катание на коньках, передвижение на лыжах, оздоровительное плавание, а также закаливание (воздушные ванны, обливание и
т. п.).

О двигательном режиме и мероприятиях по закаливанию школьный учитель и врач сообщают родителям, под контролем которых они должны проводиться. Назначают эти мероприятия строго индивидуально с учетом всех данных о состоянии здоровья и подготовленности школьника в каждом конкретном случае.

Особого внимания требует методика проведения игр. Включенные в программный материал **подвижные игры и элементы спортивных игр требуют строгой дозировки.** Повышенное эмоциональное состояние при проведении подвижных и особенно спортивных игр может вызвать незаметное утомление учащихся, поэтому учителю следует пристально следить за первыми его признаками, своевременно заканчивать игру, предупреждая возникновение переутомления.

На каждом уроке рекомендуется проведение не более одной игры, причем начинать надо всегда с более простой:

1. **Гонка мячей (волейбольных или баскетбольных). Проводится в виде эстафет:**

а) передача мяча над головой (2 раза);
б) передача мяча между ногами (2 раза);
в) передача мяча справа, слева (по 2 раза);
г) передача мяча под ногами, над головой, справа, слева (по 2 раза).

2. **Передача волейбольного мяча и ее разновидности:**

а) подбрасывание мяча над собой, ловля его и передача товарищу. Игра проводится при построении в 2 шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии 4-6 м (по 3-5 раз);
б) то же, но при построении в 2 колонны, стоящие лицом друг к другу, после передачи игрок переходит в конец противоположной колонны (по 2 раза);
в) перебрасывание мяча через сетку:
- двумя мячами - одновременное перебрасывание по сигналу. Два тайма по 3мин;
- одним мячом - кто поймает, тот бросает. Один тайм - 3 мин.

3. **Передал — садись:**

а) передача мяча капитаном (капитан стоит лицом к колонне на расстоянии 1-3м) каждому игроку. Ученик, получив мяч и отдав его капитану, садится на пол (1—2 раза);
б) то же, но последний в колонне, получив мяч, говорит: «Гоп!», все встают и передают мяч справа или слева, между ног, над головой (по договоренности) (1-2 раза).

4. **Технические приемы баскетбола. Школьники построены в 2 шеренги лицом друг к другу:**

а) передача мяча двумя руками от груди (5 раз);
б) передача мяча от груди с ударом о площадку (5 раз);
в) ведение мяча (5 ударов правой рукой, 5 ударов левой) (3 раза);
г) имитация броска мяча в кольцо (5 раз);
д) ведение мяча и бросок его в кольцо (3 раза);
е) комбинация из ведения и передач мяча (3 раза).

5. **Игра «Мяч капитану»:**
а) смена играющих через 3 мин;
б) смена играющих через 5 мин.

6. **Эстафета с элементами баскетбола:**

а) продолжительность эстафеты до 3 мин;
б) продолжительность эстафеты до 5 мин. В команде - 6-8 игроков.

7. **Игра в баскетбол по упрощенным правилам:**

а) смена игроков через 3 мин
б) смена игроков через 5 мин.

8. **Игра «Кольцо на палочке»** (для детей с нарушением осанки, сердечно-сосудистой системы)**.**

Дети сидят, а при хорошем состоянии могут стоять. Из картона или фанеры вырезают кольцо диаметром 15 см шириной ободка 3-4 см. К концу привязывают шнурок; второй конец шнурка привязывают к палочке длиной примерно 30 см. Играющие поочередно ловят кольцо на палочку. Каждый играющий имеет право сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передает палочку с кольцом следующему играющему. Палочка с кольцом переходит из рук в руки до тех пор, пока кто-нибудь из детей не наберет условное количество попаданий (очков). Играть могут 3-5 детей. Выигравшие в 2-3 играх дети соревнуются между собой.

9. **Игра «Маленькие ножки бежали по дорожке»**
(для детей с заболеваниями внутренних органов и сердечно-сосудистыми заболеваниями).

Усадив детей так, чтобы они хорошо видели друг друга, учитель физкультуры предлагает всем показать свои ножки. Дети охотно поднимают ноги. Учитель говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривают несколько раз: «Маленькие ножки бежали по дорожке». Затем учитель говорит, что у медведя ноги

большие, а идёт он медленно: «Большие ноги шли по дороге». Создав образы лёгкого и быстрого, медленного и тяжёлого движения, учитель предлагает поиграть. Несколько раз повторяется шуточная припевка. Дети в соответствии со словами припевки, ритмом мелодии то бегают: «Маленькие ножки бежали по дорожке», то ходят: «Большие ноги шли по дороге».

Учитель вызывает подражательные ритмичные движения детей, то быстрые и лёгкие (следя за сохранением осанки), то медленные и тяжёлые. Эти движения выполняются детьми как игровые действия и радуют их.

10. **Игра «Мыши в кладовой»**
(для детей с бронхолёгочными и сердечно-сосудистыми заболеваниями)

Дети изображают мышей. Они сидят на стульях или скамейках по одну сторону площадки (мыши в норах). На противоположной стороне площадки, на высоте 40-50 см натянута верёвка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит учитель физкультуры, играющий роль кошки. «Кошка» засыпает, «мыши» бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются и подлезают под верёвку. Затем, присаживаясь на корточки, «грызут сухари»: «хруп-хруп». «Кошка» внезапно просыпается и бежит за «мышами». «Мыши» выбегают из «кладовой» и прячутся в «норки». «Кошка» ловит «мышей». Поймав одного, «кошка» сажает его и повторяет игру с остальными. Игра кончается, когда все «мыши» будут пойманы. По окончании игры учитель предлагает всем детям потянуться, поднять голову вверх: «они теперь не мышки, а славные ребятишки и будут хорошо расти». При этом контролируется правильная осанка, смыкание губ.

11. **Игра «Бегущая скакалка»** (для детей с нарушением осанки и сердечно-сосудистыми заболеваниями).

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, ускоряя или замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

12. **Игра «Пройди - не задень ворота».**

Стулья, булавы или другие предметы расставляют на расстоянии 50 см друг от друга (ворота). Устраивают 3-4 таких «ворот». Задача заключается в том, чтобы дети прошли через все ворота и не сбили их. Вначале дети проходят с открытыми, а затем с закрытыми глазами. Выигрывает тот, кто не сбил ворота. При этом губы спокойно сомкнуты, дыхание носовое.

13. **Смена водящих** (для детей с сердечно-сосудистыми заболеваниями).

Дети идут колонной друг за другом. Водящий (первый в строю) меняет положение рук, например, кладет их на пояс или на затылок, или выполняет какое-нибудь упражнение в ходьбе, например, идет приставным шагом. Остальные дети должны точно повторять движения водящего. На сигнал руководителя (хлопок в ладоши, свисток) водящий делает шаг вправо, дожидается последнего в строю и идет вслед за ним. Новый водящий должен показывать уже другое упражнение. Так по сигналу руководителя меняются водящие, которые показывают все новые движения или упражнения. Руководитель дозирует нагрузку, чаще или реже подавая команды. Выигрывает тот, кто не ошибается, а из водящих—тот, кто не повторит старого упражнения, выдумает наиболее красивое, интересное, забавное.

14. **Игра «Стоп, хоп, раз»** (для детей с заболеваниями внутренних органов, сердечно--сосудистыми заболеваниями)

Дети идут колонной друг за другом. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хоп» подпрыгивают, и на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Все три сигнала повторяются в ходьбе 5—8 раз. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Когда остается всего 2—3 играющих, все снова становятся в круг. Игра продолжается.

15. **Игра «Переправа»** (для детей с нарушением осанки, сердечно-сосудистыми заболеваниями и ожирением).

Учитель физкультуры говорит детям: «Мы идем в трудный поход, разделившись на два отряда. В лесу встретится ручей. Первый отряд перейдет его по узенькому мостику, затем ему придется перелезть через изгородь. Второй отряд должен перейти через ручей осторожно по камешкам, потом пробраться под низкими колючими кустиками».

Около гимнастической стенки—«забора»—устанавливают гимнастическую скамейку, повернутую ножками вверх. Это «мостик». Дети первого отряда должны колонной пройти по рейке скамейки и перелезть по гимнастической стенке на другую ее сторону или на рядом стоящую стенку. Недалеко от гимнастической стенки стоят кубики на расстоянии 20—30 см друг от друга, за ними на больших кубах—3 тонкие рейки на высоте 50— 60 см. Дети второго отряда должны пройти по кубикам—«камешкам», затем по очереди пролезть под рейками — «кустиками». После этого отряды меняются маршрутами, и игра повторяется. Учитель отмечает, какой отряд успешнее преодолел встретившиеся на пути препятствия.

16. **Игра «Ваньки-встаньки»** (для детей с заболеваниями органов дыхания, нарушением осанки и плоскостопием)

Дети рассчитываются на «первый», «второй», становятся в 2 шеренги лицом друг к другу, держась крепко за руки. По первому сигналу учителя физкультуры «первые» приседают под воду, делают глубокий выдох; по второму сигналу «вторые» погружаются в воду, выдыхая в нее, а первые резко выпрыгивают из воды, делая глубокий вдох.

Одним из критериев правильности дозировки и проведения игры может служить восстановительный период частоты сердечных сокращений, который должен быть не более 5—7 мин

Тщательного продумывания и внимания требуют уроки лыжной подготовки. Перед началом занятий лыжной подготовки школьники должны пройти дополнительный медицинский осмотр. На занятиях параллельно решаются задачи обучения ходьбе на лыжах и закаливания.

Основное внимание должно обращаться на овладение техникой передвижения, поворотов подъемов и спусков. Во время занятий необходимо строго следить за выполнением всех санитарно-гигиенических правил. Необходимо избегать как перегревания, так и переохлаждения занимающихся. Поскольку скорость движения невелика, учителям необходимо контролировать, чтобы школьники делали вдох и выдох только через нос, что позволит избежать переохлаждения верхних дыхательных путей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. Сфера ТЦ, 2008.
2. Безруких М.М. Как получить пятерку за здоровье. - Тула: Арктоус, 1996.
3. Велитченко В.К. Организация занятий с детьми спецмедгруппы. - М.: Медицина, 1980.
4. Велитченко В.К. Физическая культура для ослабленных детей: Метод. пособ. - М.: Терра-Спорт, 2000.
5. Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. - М.: Российская ассоциация общественного здоровья, 2000.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
7. Муравьев В.А. , Н. Н. Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей. М.: Дрофа, 2009.
8. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура. 1-11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений, М.: Дрофа, 2010.
9. Попов В.А. Предупреждение педагогической запущенности. Владимир. 1986.
10. Веневцев С.Н., Дмитриев А.А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей средствами адаптивной физической культуры.- М.: Советский спорт, 2004.
11. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам - М.: Педагогика, 1982.

Письмо Минобразования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123
"Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся 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 медицинской 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]).

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.

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

При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физической культуры, кроме

диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

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	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба,
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма	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
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и	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
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря,	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*.

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, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена 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 целесообразно проводить 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 учитель заранее готовит 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 (прилагается). При составлении экзаменационных билетов учитель физической культуры должен учитывать реальное функциональное состояние учащихся и уровень организации образовательного процесса для СМГ в общеобразовательном учреждении.

А.В. Баранников -
Руководитель Департамента
общего и дошкольного образования, член коллегии

* В настоящее время Минобрнауки России разрабатывает рекомендации по введению безотметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке.

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).

Приложение 1

Методические рекомендации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»

(Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 г. №ИК-1494/19)

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Настоящие методические рекомендации разработаны в целях разъяснения подходов к разработке содержания третьего часа предмета физической культуры в общеобразовательных учреждениях на основании нормативных правовых актов, регулирующих вопросы преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

Содержание образования по физической культуре с учетом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ[1].

1. При разработке содержания образования, предусмотренного на третий час физической культуры, целесообразно учитывать:

1.1. Культурно-исторические и национально-родовые традиции региона, его климатические и географические условия.

1.2. Состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.

1.3. Основные направления развития физической культуры:

1.3.1. Оздоровительное направление ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и

[1] До утверждения указанных стандарта и программ - на основе государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденных приказом Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. № 1089.

способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости.

- на ступени начального общего образования - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- на ступени основного общего образования - воспитание привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- на ступени среднего (полного) общего образования (базовый уровень) - использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни, организации индивидуального двигательного режима.

1.3.2. Спортивное направление характеризуется углубленным освоением обучающимися на ступени основного общего образования и среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного и среднего (полного) образования по физической культуре (в том числе и национальных видов), а также летних и зимних олимпийских видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении или субъекте Российской Федерации, позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга.

1.3.3. Общеразвивающее направление ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ начального, основного и среднего (полного) образования:

- на ступени начального общего образования - общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения ритмической гимнастики, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам;
- на ступени основного общего образования - овладение обучающимися основами технических и тактических действий, приемами и физическими упражнениями из видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного общего образования по физической культуре (в том числе и национальных видов), а также летних и зимних олимпийских видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении или субъекте Российской Федерации, и умениями использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- на ступени среднего (полного) общего образования (базовый уровень) - индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания (атлетическая гимнастика (юноши); ритмическая гимнастика, аэробика, фитнесс (девушки) и др.).

В общеразвивающем направлении особое место рекомендуется уделять обучению плаванию (при наличии в общеобразовательных учреждениях бассейнов или возможности использовать для этого близлежащие спортивные сооружения).

При разработке содержания третьего часа учебного предмета «Физическая культура» необходимо учитывать состояние здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (письмо Минобразования России от 31 октября 2003г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, для занятий физической культурой необходимо учитывать специфику заболеваний и ориентироваться на выработку умений использовать физические упражнения

для укрепления состояния здоровья, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо учитывать противопоказания и ограничения для занятий физической культурой с учетом специфики заболеваний и ориентироваться на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности.

2. При организации, планировании и проведении третьего часа физической культуры общеобразовательным учреждениям рекомендуется:
   - в полной мере использовать школьные спортивные сооружения и спортивные площадки, оборудованные зоны рекреации и естественные природные ландшафты;
   - использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности, а также спортивных объектов, находящихся в муниципальной и региональной собственности (письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-13 74/19 и Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 с методическими указаниями по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы);
   - активно привлекать к проведению третьего часа, особенно если он проводится по программе со спортивной ориентацией, не только учителей физической культуры, но и тренеров и преподавателей учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности; оплата труда педагогических работников за проведение третьего часа осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации;
   - активно использовать инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность, рекомендуемые к использованию в общеобразовательных учреждениях органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющими управление в сфере образования.

3. При организации, планировании и проведении уроков физической культуры, с учетом внедрения третьего часа, общеобразовательным учреждениям не рекомендуется:
   - сдваивать уроки физической культуры, кроме исключительных случаев, связанных с отдаленностью мест занятий от общеобразовательного учреждения (например, отдаленность лыжной трассы, бассейна и пр.);
   - заменять уроки физической культуры другими формами занятий и, в частности, занятиями в спортивных секциях или внеурочными мероприятиями («Спортивный час», «Час здоровья» и пр.);
   - планировать проведение уроков физической культуры в форме аудиторных занятий, резко снижающих суммарный недельный объем двигательной активности обучающихся (особенно не рекомендуется планирование таких занятий с обучающимися на ступени начального общего образования).

4. Органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющим управление в сфере образования, необходимо дать разъяснения органам местного

самоуправления муниципальных районов и городских округов в сфере образования, общеобразовательным учреждениям по введению третьего часа физической культуры за счет переноса одного часа из регионального (национально-регионального) компонента в федеральный компонент путем внесения изменений в региональный учебный план и учебные планы общеобразовательных учреждений.

Директор Департамента развития
системы физкультурно-спортивного воспитания
Министерства образования и науки Российской Федерации
А. Паршиков

Приложение 2

Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников

(Утверждены приказом Минобрнауки от 28 декабря 2010 г. №2106) Зарегистрирован в Минюст России 02 февраля 2011 г. N19676

1. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (далее - Требования) представляют собой систему необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся, воспитанников.
2. Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников.
3. Требования сформированы с учетом факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья обучающихся, воспитанников:
   - социальные, экономические и экологические условия окружающей действительности;
   - факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к ухудшению здоровья обучающихся, воспитанников;
   - фактор значительного временного разрыва между воздействием и негативным популяционным сдвигом в здоровье обучающихся, воспитанников и всего населения страны в целом;
   - система знаний, установок, правил поведения, привычек, формируемых у обучающихся, воспитанников в процессе обучения; особенности отношения обучающихся, воспитанников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, связанные с отсутствием у них опыта «нездоровья» (за исключением детей с хроническими заболеваниями), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, невосприятием деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.
4. Настоящие Требования включают восемь групп требований:
   1) целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;
   2) соответствие инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся, воспитанников;
   3) рациональная организация образовательного процесса;
   4) организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении;
   5) организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни;
   6) организация профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися, воспитанниками;
   7) комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;
   8) мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников.
5. Требования к целостности системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников включают:
   1) системность деятельности по вопросам здоровьесбережения (отражение в основной образовательной программе образовательного учреждения, уставе и локальных актах образовательного учреждения направлений деятельности,

обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, безопасный образ жизни обучающихся, воспитанников);

2) взаимодействие образовательного учреждения с органами исполнительной власти, правоохранительными органами, научными учреждениями, учреждениями дополнительного образования детей, культуры, физической культуры и спорта, здравоохранения и другими заинтересованными организациями по вопросам охраны и укрепления здоровья, безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;

3) преемственность и непрерывность обучения здоровому и безопасному образу жизни (здоровью) на различных ступенях, уровнях образования;

4) комплексный подход в оказании психолого-педагогической, медикосоциальной поддержки различных групп обучающихся, воспитанников;

5) непрерывность отслеживания сформированности здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников.

6. Требования к соответствию инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся, воспитанников включают:

1) соответствие состояния и содержания территории, здания и помещений, а также и их оборудования (для водоснабжения, канализации, вентиляции, освещения) требованиям санитарных правил, требованиям пожарной безопасности, требованиям безопасности дорожного движения;

2) наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, воспитанников, а также для хранения и приготовления пищи в соответствии с требованиями санитарных правил;

3) оснащение учебных кабинетов, спортивных сооружений необходимым оборудованием и инвентарем в соответствии с требованиями санитарных правил для освоения основных и дополнительных образовательных программ;

4) обеспечение учебных кабинетов, спортивных залов и других помещений для пребывания обучающихся, воспитанников естественной и искусственной освещенностью, воздушно-тепловым режимом в соответствии с требованиями санитарных правил;

5) оснащение в соответствии с требованиями санитарных правил помещений для работы медицинского персонала оборудованием для проведения профилактических осмотров, профилактических мероприятий различной направленности, иммунизации, первичной диагностики заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

6) наличие в учебных помещениях здоровьесберегающего оборудования, используемого в профилактических целях, информационного оборудования по безопасности жизнедеятельности в соответствии с требованиями санитарных правил;

7) наличие в образовательном учреждении квалифицированных специалистов, обеспечивающих проведение оздоровительной работы с обучающимися, воспитанниками (медицинские работники, учителя (преподаватели) физической культуры, логопеды, психологи, педагоги дополнительного образования, социальные педагоги, тьюторы);

8) сформированность культуры здоровья педагогических и научнопедагогических работников образовательного учреждения (наличие знаний и умений по вопросам использования здоровьесберегающих методов и технологий; здоровьесберегающий стиль общения; образ жизни и наличие ответственного отношения к собственному здоровью).

7. Требования к рациональной организации образовательного процесса содержат:

1) включение в основную общеобразовательную программу разделов по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, включение в основную

профессиональную образовательную программу учебных модулей по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;

2) реализацию дополнительных образовательных программ, ориентированных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые могут быть реализованы как в урочной (аудиторной), так и во внеурочной (внеаудиторной) деятельности;
3) наличие и реализацию проектов (целевая программа, программа экспериментальной работы) спортивно-оздоровительной направленности;
4) соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации образовательного процесса (объем нагрузки по реализации основных и дополнительных образовательных программ, время на самостоятельную учебную работу, время отдыха, удовлетворение потребностей обучающихся в двигательной активности), в том числе при введении в образовательный процесс педагогических инноваций;
5) использование форм, методов обучения и воспитания, педагогических технологий, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся, воспитанников;
6) использование в образовательном процессе здоровьесберегающих приемов, методов, форм, технологий;
7) соблюдение норм двигательной активности при организации образовательного процесса в соответствии с требованиями санитарных правил;
8) соблюдение здоровьесберегающего режима обучения и воспитания, в том числе при использовании технических средств обучения, информационно- коммуникационных технологий, в соответствии с требованиями санитарных правил;
9) учет индивидуальных особенностей развития обучающихся, воспитанников при организации образовательного процесса;
10) обеспечение благоприятных психологических условий образовательной среды (демократичность и оптимальная интенсивность образовательной среды, благоприятный эмоционально-психологический климат, содействие формированию у обучающихся адекватной самооценки, познавательной мотивации).

8. Требования к организации физкультурно-оздоровительной и спортивномассовой работы в образовательном учреждении включают:
   1) организацию физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, воспитанниками всех групп здоровья;
   2) организацию занятий по лечебной физкультуре для обучающихся, воспитанников в соответствии с медицинскими показаниями по результатам медицинского профилактического осмотра;
   3) выполнение комплекса упражнений во время регламентированных перерывов для снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии, гипокинезии, а также предотвращения развития познотонического утомления;
   4) организацию динамических пауз (динамических перемен), физкультминуток на уроках, занятиях, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
   5) организацию работы спортивных секций, кружков, клубов и создание условий, соблюдение режима их (секций, кружков, клубов) работы в соответствии с требованиями санитарных правил;
   6) организацию воспитательной, внеурочной (внеаудиторной) деятельности физкультурно-оздоровительной направленности на каждой ступени общего образования и в системе профессионального образования;
   7) организацию физкультурных и спортивных мероприятий с обучающимися, воспитанниками по видам спорта и комплексных мероприятий (спартакиад, универсиад, олимпиад, соревнований, дней спорта, дней здоровья);
   8) обеспечение участия обучающихся, воспитанников в региональных,

межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

9. Требования к организации системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни включают:

1) организацию взаимодействия образовательного учреждения с организациями (учреждениями) физической культуры и спорта, туризма, культуры, здравоохранения, гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, правоохранительными органами по проведению физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий, мероприятий по формированию безопасного образа жизни, занятий по профилактике вредных привычек, массовых мероприятий здоровьесберегающей направленности;
2) организацию взаимодействия образовательного учреждения с общественностью по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, воспитанников, профилактики у них вредных привычек, формирования безопасного образа жизни;
3) наличие в фонде информационно-библиотечного центра (библиотеки, медиатеки) образовательного учреждения детской, научнопубличистической, научно-методической литературы, периодических изданий, информационных ресурсов по вопросам здоровья, здоровьесбережения, ведения здорового образа жизни, занятий физической культурой и массовым спортом, организации подвижных игр, выбора оптимальной двигательной нагрузки;
4) наличие и периодическое обновление информации, посвященной проблемам сохранения здоровья, организации и ведения здорового образа жизни на различных информационных носителях, информационных стендах и (или) на сайте образовательного учреждения;
5) наличие и реализацию плана методических мероприятий, повышения квалификации педагогических и научно-педагогических работников по различным вопросам возрастной психологии и физиологии, развития человека, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье и безопасность обучающихся, воспитанников, здоровьесберегающих технологий.

10. Требования к организации профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися, воспитанниками включают:

1) реализацию превентивных программ, направленных на предотвращение употребления психоактивных веществ (далее - ПАВ) обучающимися, воспитанниками;
2) выявление факторов риска распространения в подростковой, молодежной среде ПАВ и оценку эффективности реализуемых в образовательном учреждении превентивных программ;
3) наличие безопасной поддерживающей образовательной среды (благоприятный психологический климат, реализация тезиса «образовательное учреждение - территория, свободная от ПАВ», система работы с педагогическими и научно-педагогическими работниками образовательного учреждения по повышению компетентности в области создания условий, предупреждающих закрепление зависимых форм поведения).

11. Требования к комплексному сопровождению системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников включают:

1) использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача;
2) организацию в соответствии с требованиями санитарных правил качественного горячего питания обучающихся, воспитанников, соответствующего их энергозатратам, с учетом энергетической ценности продуктов и сбалансированности рациона;
3) наличие системы комплексной педагогической, психологической и социальной

помощи обучающимся, воспитанникам с ограниченными возможностями здоровья;

4) привлечение педагогических и медицинских работников к реализации всех направлений работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, воспитанников, просвещению родителей (законных представителей);
5) привлечение педагогических работников и сотрудников правоохранительных органов к реализации направлений работы по формированию безопасного образа жизни, просвещению родителей (законных представителей).

12. Требования к мониторингу сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников содержат:

1) наличие аналитических данных о формировании ценности здорового и безопасного образа жизни у обучающихся, воспитанников;
2) отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся, воспитанников (общего показателя здоровья; показателей заболеваемости органов зрения и опорно-двигательного аппарата; травматизма в образовательном учреждении, в том числе дорожно-транспортного травматизма; показателя количества пропусков занятий по болезни; эффективности оздоровления часто болеющих обучающихся, воспитанников);
3) включение в ежегодный отчет образовательного учреждения, доступный широкой общественности, обобщенных данных о сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;
4) наличие инструментария мониторинга здоровья и физического развития обучающихся, воспитанников образовательного учреждения;
5) проведение социологических исследований на предмет удовлетворенности обучающихся, воспитанников, родителей (законных представителей), педагогических и научно-педагогических работников образовательного учреждения, социальных партнеров образовательного учреждения комплексностью и системностью работы образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья; а также на предмет наличия благоприятного мнения об образовательном учреждении.

Приложение 3

Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10

I. Общие положения и область применения

1.1. Настоящие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (далее - санитарные правила) направлены на охрану здоровья обучающихся при осуществлении деятельности по их обучению и воспитанию в общеобразовательных учреждениях.

1.2. Настоящие санитарные правила устанавливают санитарноэпидемиологические требования к:

- размещению общеобразовательного учреждения;
- территории общеобразовательного учреждения;
- зданию общеобразовательного учреждения;
- оборудованию помещений общеобразовательного учреждения;
- воздушно-тепловому режиму общеобразовательного учреждения;
- естественному и искусственному освещению;
- водоснабжению и канализации;
- помещениям и оборудованию общеобразовательных учреждений, размещенных в приспособленных зданиях;
- режиму образовательного процесса;
- организации медицинского обслуживания обучающихся;
- санитарному состоянию и содержанию общеобразовательного учреждения;
- соблюдению санитарных правил.

1.3. Санитарные правила распространяются на проектируемые, действующие, строящиеся и реконструируемые общеобразовательные учреждения независимо от их вида, организационно-правовых форм и форм собственности.

Настоящие санитарные правила распространяются на все общеобразовательные учреждения, реализующие программы начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования и осуществляющие образовательный процесс в соответствии с уровнями общеобразовательных программ трех ступеней общего образования:

первая ступень - начальное общее образование (далее - I ступень образования);

вторая ступень - основное общее образование (далее - II ступень образования);

третья ступень - среднее (полное) общее образование (далее - III ступень образования).

1.4. Настоящие санитарные правила являются обязательными для исполнения всеми гражданами, юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями, деятельность которых связана с проектированием, строительством, реконструкцией, эксплуатацией общеобразовательных учреждений, воспитанием и обучением детей.

II. Требования к размещению общеобразовательных учреждений.

2.4 При проектировании и строительстве городских общеобразовательных учреждений рекомендуется предусмотреть пешеходную доступность учреждений, расположенных:

- во II и III строительно-климатических зонах - не более 0,5 км;
- в I климатическом районе (I подзона) для обучающихся I и II ступени образования - не более 0,3 км, для обучающихся III ступени образования - не более 0,4 км;
- в I климатическом районе (II подзона) для обучающихся I и II ступени образования - не более 0,4 км, для обучающихся III ступени образования - не более 0,5 км.

2.5 В сельской местности пешеходная доступность для обучающихся

общеобразовательных учреждений:

- во II и III климатических зонах для обучающихся I ступени образования составляет не более 2,0 км;
- для обучающихся II и III ступени образования - не более 4,0 км, в I климатической зоне - 1,5 и 3 км соответственно.

III. Требования к территории общеобразовательных учреждений.

3.2 На территории общеобразовательного учреждения выделяют следующие зоны: зона отдыха, физкультурно-спортивная и хозяйственная. Допускается выделение учебно-опытной зоны. При организации учебно-опытной зоны не допускается сокращение физкультурно-спортивной зоны и зоны отдыха.

3.3 Физкультурно-спортивную зону рекомендуется размещать со стороны спортивного зала. При размещении физкультурно-спортивной зоны со стороны окон учебных помещений уровни шума в учебных помещениях не должны превышать гигиенические нормативы для помещений жилых, общественных зданий и территории жилой застройки.

При устройстве беговых дорожек и спортивных площадок (волейбольных, баскетбольных, для игры в ручной мяч) необходимо предусмотреть дренаж, для предупреждения затопления их дождевыми водами.

Оборудование физкультурно-спортивной зоны должно обеспечивать выполнение программ учебного предмета «Физическая культура», а также проведение секционных спортивных занятий и оздоровительных мероприятий.

Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле - травяной покров. Синтетические и полимерные покрытия должны быть морозоустойчивы, оборудованы водостоками и должны быть изготовленными из материалов, безвредных для здоровья детей.

Занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины, не проводят.

Физкультурно-спортивное оборудование должно соответствовать росту и возрасту обучающихся.

3.4 Для выполнения программ учебного предмета «Физическая культура» допускается использовать спортивные сооружения (площадки, стадионы), расположенные вблизи учреждения и оборудованные в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству и содержанию мест занятий по физической культуре и спорту.

IV. Требования к зданию.

4.7 Во вновь строящихся зданиях общеобразовательных учреждений рекомендуется учебные помещения для начальных классов выделять в отдельный блок (здание), группировать в учебные секции. В учебных секциях (блоках) для обучающихся 1 -4 классов размещают: учебные помещения с рекреациями, игровые комнаты для групп продленного дня (из расчета не менее 2,5 м^2 на одного обучающегося), туалеты.

Для обучающихся 1 -х классов, посещающих группы продленного дня, должны быть предусмотрены спальные помещения, площадью не менее 1м на одного ребенка.

4.8 Для обучающихся II - III ступени образования допускается организация образовательного процесса по классно-кабинетной системе.

При невозможности обеспечить в кабинетах и лабораториях соответствие учебной мебели росто-возрастным особенностям обучающихся использовать кабинетную систему обучения не рекомендуется.

В общеобразовательных учреждениях, расположенных в сельской местности, при малой наполняемости классов допускается использование учебных кабинетов по двум и более дисциплинам.

4.18Спортивный зал рекомендуется размещать на 1 этаже здания или в отдельно пристроенном здании.

При размещении спортивного зала, на 2-м этаже и выше, должны быть выполнены звуко- и виброизолирующие мероприятия.

Количество и типы спортивных залов предусматриваются в зависимости от вида общеобразовательного учреждения и его вместимости. Рекомендуемые площади спортивных залов: 9,0 х 18,0 м, 12,0 х 24,0 м, 18,0 х 30,0 м. Высота спортивного зала должна составлять не менее 6,0 м.

4.13При спортивных залах в существующих общеобразовательных учреждениях должны быть предусмотрены снарядные, раздевальные для мальчиков и девочек. Рекомендуется оборудовать при спортивных залах раздельные душевые для мальчиков и девочек, туалеты.

4.14Во вновь строящихся зданиях общеобразовательных учреждений при спортивных залах должны быть предусмотрены: снарядные; помещения для хранения уборочного инвентаря и приготовления дезинфицирующих и моющих растворов, площадью не менее 4,0 м; раздельные для мальчиков и девочек раздевальные, площадью не менее 14 м каждая; раздельные для мальчиков и девочек душевые, площадью не менее 12 м2 каждая; раздельные для мальчиков и девочек туалеты, площадью не менее 8,0 м каждый. При туалетах или раздевалках оборудуют раковины для мытья рук.

V. Требования к помещениям и оборудованию общеобразовательных учреждений.

5.1 Количество рабочих мест для обучающихся не должно превышать вместимости общеобразовательного учреждения, предусмотренной проектом, по которому построено (реконструировано) здание.

5.17В игровых комнатах мебель, игровое и спортивное оборудование должно соответствовать ростовым данным обучающихся. Мебель следует расставлять по периметру игровой комнаты, освобождая тем самым максимальную часть площади для подвижных игр.

VI. Требования к воздушно-тепловому режиму.

6.3 Во внеучебное время при отсутствии детей в помещениях общеобразовательного учреждения должна поддерживаться температура не ниже 15°С.

6.4 В помещениях общеобразовательных учреждений относительная влажность воздуха должна составлять 40-60%, скорость движения воздуха не более 0,1м/сек.

Рекомендуемая продолжительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха

Наружная температура, °С	**Длительность проветривания помещения, мин.**	
	в малые перемены	**в большие перемены и между сменами**
От +10 до +6	4-10	25-35
От +5 до 0	3-7	20-30
От 0 до -5	2-5	15-25
От -5 до -10	1-3	10-15
Ниже -10	1-1,5	5-10

6.7 Уроки физической культуры и занятия спортивных секций следует проводить в хорошо аэрируемых спортивных залах.

Необходимо во время занятий в зале открывать одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше плюс 5°С и скорости движения ветра не более 2 м/с. При более низкой температуре и большей скорости движения воздуха занятия в зале проводят при открытых одной-трех фрамуг. При температуре наружного воздуха ниже минус 10°С и скорости движения воздуха более 7 м/с сквозное проветривание зала проводится при отсутствии учащихся 1 -1,5 минуты; в большие перемены и между сменами - 5-10 минут.

При достижении температуры воздуха плюс 14°С проветривание в спортивном зале следует прекращать.

6.8 Окна должны быть оборудованы откидными фрамугами с рычажными приборами или форточками. Площадь фрамуг и форточек, используемых для проветривания, в учебных помещениях должна быть не менее 1/50 площади пола. Фрамуги и форточки должны функционировать в любое время года.

VII. Требования к естественному и искусственному освещению.

7.1 Естественное освещение.

7.1.1 В мастерских для трудового обучения, актовых и спортивных залах может применяться двустороннее боковое естественное освещение.

7.1.4 В помещениях общеобразовательных учреждений обеспечиваются нормированные значения коэффициента естественной освещенности (КЕО) в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению жилых и общественных зданий.

7.1.5 В учебных помещениях при одностороннем боковом естественном освещении КЕО на рабочей поверхности парт в наиболее удаленной от окон точке помещения должен быть не менее 1,5%. При двухстороннем боковом естественном освещении показатель КЕО вычисляется на средних рядах и должен составлять 1,5%.

7.1.6 Световой коэффициент (СК - отношение площади остекленной поверхности к площади пола) должен составлять не менее 1:6. Окна учебных помещений должны быть ориентированы на южные, юго-восточные и восточные стороны горизонта. На северные стороны горизонта могут быть ориентированы окна кабинетов черчения, рисования, а также помещение кухни. Ориентация кабинетов информатики на север, северо-восток.

Допускается отсутствие инсоляции в учебных кабинетах информатики, физики, химии, рисования и черчения, спортивно-тренажерных залах, помещениях пищеблока, актового зала, административно-хозяйственных помещениях.

7.2 Искусственное освещение.

7.2.4 В учебных кабинетах, аудиториях, лабораториях уровни освещенности должны соответствовать следующим нормам: на рабочих столах - 300-500 лк, в кабинетах технического черчения и рисования - 500 лк, в кабинетах информатики на столах - 300-500 лк, на классной доске 300-500 лк, в актовых и спортивных залах (на полу) - 200 лк, в рекреациях (на полу) - 150 лк.

X. Гигиенические требования к режиму образовательного процесса.

10.1 Оптимальный возраст начала школьного обучения - не ранее 7 лет. В 1-е классы принимают детей 8-го или 7-го года жизни. Прием детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев.

Наполняемость классов, за исключением классов компенсирующего обучения, не должна превышать 25 человек.

10.2 Обучение детей, не достигших 6 лет 6 месяцев к началу учебного года, следует проводить в условиях дошкольного образовательного учреждения или в общеобразовательном учреждении с соблюдением всех гигиенических требований к условиям и организации образовательного процесса для детей дошкольного возраста.

10.3 Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане рекомендуется предусмотреть равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.

10.4 Учебные занятия следует начинать не ранее 8 часов. Проведение нулевых уроков не допускается.

В учреждениях с углубленным изучением отдельных предметов, лицеях и гимназиях, обучение проводят только в первую смену.

10.5 Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана общеобразовательного учреждения, состоящего из обязательной части и части, формируемой

участниками образовательного процесса, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки.

Величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, определяют в соответствии с таблицей .

Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	При 6-дневной неделе, не более	При 5-дневной неделе, не более
1	-	21
2-4	26	23
5	32	29
6	33	30
7	35	32
8-9	36	33
10-11	37	34

Организация профильного обучения в 10-11 классах не должна приводить к увеличению образовательной нагрузки. Выбору профиля обучения должна предшествовать профориентационная работа.

10.6 Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- для обучающихся 1 -х классов - не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю - не более 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-ти дневной учебной неделе;

10.7 При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся I ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся II и III ступени образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2 уроке; 2 – 4-х классов - 2 – 3 уроках; для обучающихся 5 - 11-х классов на 2 - 4 уроках.

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4 уроках.

10.9 Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 минут, за исключением 1 класса, в котором продолжительность регламентируется пунктом 10.10. настоящих санитарных правил, и компенсирующего класса, продолжительность урока в котором не должна превышать 40 минут.

Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60- 80%.

Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения устанавливается согласно таблице.

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1-2	10	15	15	15	20	10
3-4	15	20	20	15	20	15
5-7	20	25	25	20	25	20
8-11	25	30	30	25	25	25

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 5), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 4).

10.19 Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники должен соответствовать гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них.

10.20 Для удовлетворения биологической потребности в движении не зависимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Заменять уроки физической культуры другими предметами не допускается.

10.21 Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в учебные планы для обучающихся включать предметы двигательно-активного характера (хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм).

10.22 Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (приложение 4);
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья,
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

10.23. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях,

проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам (приложение 7).

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

10.24 Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походов обучающихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

XI. Требования к организации медицинского обслуживания обучающихся и прохождению медицинских осмотров работниками общеобразовательных учреждений

11.7 В классном журнале рекомендуется оформлять лист здоровья, в который для каждого обучающегося вносят сведения об антропометрических данных, группе здоровья, группе занятий физической культурой, состоянии здоровья, рекомендуемом размере учебной мебели, а также медицинские рекомендации.

11.8 Все работники общеобразовательного учреждения проходят предварительные и периодические медицинские осмотры, должны быть привиты в соответствии с национальным календарем профилактических прививок. Каждый работник общеобразовательного учреждения должен иметь личную медицинскую книжку установленного образца.

Работники, уклоняющиеся от прохождения медицинских осмотров, не допускаются к работе.

11.9 Педагогические работники общеобразовательных учреждений при трудоустройстве проходят профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию.

XII. Требования к санитарному содержанию территории и помещений

12.15 Спортивный инвентарь подлежит ежедневной обработке моющими средствами.

Спортивный инвентарь, размещенный в зале, протирают увлажненной ветошью, металлические части - сухой ветошью в конце каждой учебной смены. После каждого занятия спортзал проветривают не менее 10 минут. Спортивный ковер очищают ежедневно с использованием пылесоса, не менее 3-х раз в месяц проводят его влажную чистку с использованием моющего пылесоса. Спортивные маты ежедневно протирают мыльно - содовым раствором.

XIII. Требования к соблюдению санитарных правил.

- прием на работу лиц, имеющих допуск по состоянию здоровья, прошедших профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию;
- наличие медицинских книжек на каждого работника и своевременное прохождение ими периодических медицинских обследований;
- наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение.
- медицинский персонал общеобразовательного учреждения осуществляет повседневный контроль за соблюдением требований санитарных правил.

Приложение 1
к СанПиН 2.4.2.2821-10

Гигиенические рекомендации к расписанию уроков

Современными научными исследованиями установлено, что биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10 - 12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма. Поэтому в расписании уроков для обучающихся I ступени обучения основные предметы должны проводиться на 2 - 3-х уроках, а для обучающихся II и III ступени образования - на 2, 3, 4 уроках.

Неодинакова умственная работоспособность обучающихся в разные дни учебной недели. Ее уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели.

Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. На эти дни в расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности (таблица 1, 2, 3настоящего приложения) либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели.

Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 – 4 уроках в середине учебной недели.

Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день.

При составлении расписания уроков для обучающихся начальных, средних и старших классов необходимо пользоваться таблицами 1-3, в которых трудность каждого учебного предмета ранжируется в баллах.

Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков. После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы.

При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду.

Приложение 2
к СанПиН 2.4.2.2821-10

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 -отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом
их напряжения в процессе деятельности.
Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования
на уроках с элементами письма:

1. 1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 – голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. 3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь,

руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. 4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз.
   Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

Приложение 3
к СанПиН 2.4.2.2821-10

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

Приложение 4
к СанПиН 2.4.2.2821-10

Рекомендации к организации и режиму работы групп продленного дня

Общие положения

Комплектовать группы продленного дня рекомендуется из обучающихся одного класса, либо параллельных классов. Пребывание обучающихся в группе продленного дня, одновременно с образовательным процессом, может охватывать период времени пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении с 8.00 - 8.30 до 18.00 - 19.00 часов.

Помещения групп продленного дня для обучающихся I - VIII классов целесообразно размещать в пределах соответствующих учебных секций, включая рекреации.

Рекомендуется для обучающихся первых классов группы продленного дня выделять спальные помещения и игровые комнаты. При отсутствии в общеобразовательном учреждении специальных помещений для организации сна и игр могут быть использованы универсальные помещения, объединяющие спальню и игровую, оборудованные встроенной мебелью: шкафы, одноярусные кровати.

Для обучающихся II - VIII классов, в зависимости от конкретных возможностей, рекомендуется выделить закрепленные помещения для организации игровой деятельности, кружковой работы, занятий по желанию обучающихся, дневного сна для ослабленных.

Режим дня

Для обеспечения максимально возможного оздоровительного влияния и сохранения работоспособности обучающихся, посещающих группы продленного дня, необходима рациональная организация режима дня, начиная с момента прихода в общеобразовательное учреждение, и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Наилучшим сочетанием видов деятельности обучающихся в группах продленного дня является их двигательная активность на воздухе до начала самоподготовки (прогулка, подвижные и спортивные игры, общественно полезный труд на участке общеобразовательного учреждения, если он предусмотрен образовательной программой), а после самоподготовки - участие в мероприятиях эмоционального характера (занятия в кружках, игры, посещение зрелищных мероприятий, подготовка и проведение концертов самодеятельности, викторин и другие мероприятия).

В режиме дня должны обязательно предусматриваться: питание, прогулка, дневной сон для обучающихся 1-х классов и ослабленных обучающихся II - III классов, самоподготовка, общественно-полезный труд, кружковая работа и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Отдых на свежем воздухе. После окончания учебных занятий в общеобразовательном учреждении для восстановления работоспособности обучающихся перед выполнением домашних заданий, организуется отдых длительностью не менее 2 часов. Основная часть этого времени отводится на свежем воздухе. Целесообразно предусмотреть прогулки:

- до обеда, длительностью не менее 1 часа, после окончания учебных занятий в школе;
- перед самоподготовкой, в течение часа.

Прогулки рекомендуется сопровождать спортивными, подвижными играми и физическими упражнениями. В зимнее время полезно организовать занятия конькобежным спортом, лыжами 2 раза в неделю. В теплое время года рекомендуется

организовать занятия легкой атлетикой, волейболом, баскетболом, теннисом и другими спортивными играми на открытом воздухе.

Рекомендуется также использовать плавательный бассейн для занятий плаванием и водным спортом.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе или перенесшие острые заболевания, во время спортивных и подвижных игр выполняют упражнения, не связанные со значительной нагрузкой.

Одежда обучающихся во время занятий на открытом воздухе должна предохранять их от переохлаждения и перегревания и не стеснять движений.

В непогоду подвижные игры можно переносить в хорошо проветриваемые помещения.

Местом для отдыха на свежем воздухе и проведение спортивного часа может быть пришкольный участок или специально оборудованные площадки.

Кроме того, для этих целей могут быть использованы прилежащие скверы, парки, лес, стадионы.

Организация дневного сна для первоклассников и ослабленных детей.

Сон снимает усталость и возбуждение детей, длительное время находящихся в большом коллективе, повышает их работоспособность. Длительность дневного сна должна быть не менее 1 часа.

Для организации дневного сна должны быть выделены либо специальные спальные, либо универсальные помещения, оборудованные подростковыми (размером 1600 х 700 мм) или встроенными одноярусными кроватями.

При расстановке кроватей необходимо соблюдать расстояние между:

- длинными сторонами кровати - 50 см; изголовьями - 30 см;
- кроватью и наружной стеной - 60 см, а для северных районов страны - 100 см.

За каждым обучающимся должно быть закреплено определенное спальное место со сменой постельного белья по мере загрязнения, но не реже 1 раза в 10 дней.

Спальные помещения рекомендуется проветривать за 30 минут до сна, сон проводить при открытых фрамугах или форточках.

Внеурочная деятельность

Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п.

Длительность занятий зависит от возраста и вида деятельности. Продолжительность таких видов деятельности как чтение, музыкальные занятия, рисование, лепка, рукоделие, тихие игры, должны составлять не более 50 минут в день для обучающихся 1 - 2 классов, и не более полутора часов в день - для остальных классов. На музыкальных занятиях рекомендуется шире использовать элементы ритмики и хореографии. Просмотры телепередач и кинофильмов не следует проводить чаще двух раз в неделю с ограничением длительности просмотра до 1 часа для обучающихся 1 - 3 классов и 1,5 - для обучающихся 4 - 8 классов.

Рекомендуется для организации различных видов внеурочной деятельности использовать общешкольные помещения: читальный, актовый и спортивный залы, библиотеку, а также помещения близко расположенных домов культуры, центры детского досуга, спортивные сооружения, стадионы.

Питание

Правильно организованное и рациональное питание является важнейшим оздоровительным фактором. При организации продленного дня в общеобразовательном учреждении должно быть предусмотрено трехразовое питание обучающихся: завтрак - на второй или третьей перемене во время учебных занятий; обед - в период пребывания на продленном дне в 13 - 14 часов, полдник - в 16 - 17 часов.

Приложение 4

Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах

(утв. Минпросом СССР 19 апреля 1979 г.)

I. Общие положения

1. Настоящие Правила безопасности являются обязательными при организации и проведении учебных, внеклассных и внешкольных занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах, внешкольных учреждениях и пионерских лагерях.
2. Административный, педагогический и медицинский персонал общеобразовательных школ, внешкольных учреждений и пионерских лагерей, а также лица, которым доверена и поручена физкультурно-массовая, оздоровительная и спортивная работа с детьми школьного возраста, в том числе из числа работников шефских предприятий, родителей, учащейся молодежи должны руководствоваться настоящими Правилами, знать и строго соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию учащихся и при занятиях с ними спортом.
3. Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию во внеучебное время, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязаны:
   - перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими Правилами, инструктировать школьников о порядке и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
   - обучать школьников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;
   - после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.
4. На администрацию школ, а также на руководителей спортивных обществ, коллективов физической культуры шефствующих предприятий, высших учебных заведений, колхозов, совхозов, ЖЭКов, парков культуры и отдыха, детско-юношеских спортивных школ, домов и дворцов пионеров и школьников, которые предоставляют школам спортивные площадки, стадионы, бассейны, лыжные базы, катки, спортивные залы для проведения с учащимися организованных занятий, тренировок и соревнований возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, за соответствие санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым настоящими Правилами к месту проведения занятий.
5. На медицинский персонал возлагается ответственность за проведение в установленном порядке (прилагается) лечебно-профилактических мероприятий, содействующих

сохранению здоровья учащихся, а также осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

6. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортинвентаря без специальной спортивной одежды, а также в отсутствие лиц, указанных в п.3 настоящих Правил, не допускается.
7. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями выносится местными органами.
8. Разрешение на проведение занятий по физкультуре в школе выдается комиссией отдела народного образования при приеме школ к новому учебному году.
9. Разрешение оформляется актом установленной формы (прилагается).

II. Требования безопасности и санитарии к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю

А. Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам)

1. Помещения спортивных залов, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил (СНиП II-65-73, СНиП II-М.3-68 и СНиП М-Л-П-70), а также Правил по технике электробезопасности и пожаробезопасности для общеобразовательных школ. Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 7 $м^2$ на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.
2. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской.
3. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми.
4. Полезная нагрузка на полы спортивных залов должна быть не более 400 $кг/м^2$.
5. Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.
6. Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкать при касании стен.
7. Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены.
8. Проем, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее двух метров и не иметь выступающего порога.
9. Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.
10. Потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.
11. В зданиях школ перекрытие над спортивным залом должно быть трудносгораемым с пределом огнестойкости не менее 0,75ч. Не допускается создавать утепление перекрытия спортивного зала торфом, древесными опилками

и другими легкозагорающимися материалами.

12. Чердачные помещения гимнастического зала должны содержаться в чистоте и запираться на замок. Ключи от чердачных помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое время суток. В чердачных помещениях запрещается устраивать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования.
13. Освещенность физкультурного зала должна быть не менее величин, приведенных в таблице:

N п/п	**Наименование вида спорта**	**Наименьшая освещенность, лк**	**Плоскость и зона, в которых нормируется**	**Примечания**
	2	3	4	5
1.	Баскетбол, волейбол, ручной мяч	300	Горизонтальная на уровне пола	Должна быть предусмотрена защита светильников от ударов мяча
2.	Баскетбол, волейбол, ручной мяч	100	Вертикальная на высоте от пола до 2 м	
3.	Гимнастика спортивная и художественная, борьба	200	Горизонтальная на уровне пола, ковра, помоста	
4.	Легкая атлетика, тяжелая атлетика	150	Горизонтальная на уровне пола, помоста, дорожки	
5.	Учебные занятия по физической культуре в школе:			
6.	а) при люминесцентных лампах	200	Горизонтальная на поверхности пола	
7.	б) при лампах накаливания	100	Горизонтальная на поверхности пола	
8.	в) при люминесцентных лампах	75	Вертикальная на высоте от пола до 2 м	Вертикальная освещенность должна быть в плоскости, проходящей через продольную ось зала с обеих его сторон
9.	г) при лампах накаливания	50	Вертикальная на высоте от пола до 2 м	

14. В качестве источников света для залов должны быть использованы либо люминесцентные светильники типа потолочных плафонов, снабженные бесшумными пускорегулирующими аппаратами, либо светильники с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественно отраженного светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30° не допускается.
15. Чистка светильников должна проводиться электротехническим персоналом не

менее двух раз в месяц.

16. Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств, при этом устройства должны быть всегда исправны, подвергаться планово-предупредительному ремонту, периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию. Результаты испытаний заносятся в специальный журнал.
17. Вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен при занятиях физкультурой 80 $м^3$/час на одного человека и температуру воздуха не ниже 14°С.
18. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая физкультурный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями.
19. Рубильники должны управляться и устанавливаться вне помещений - в коридоре, на лестничной площадке и др.
20. Для механизированной уборки в спортивном зале должно предусматриваться не менее двух штепсельных розеток в двух противоположных углах зала. На всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки.
21. Раздевальные для детей школьного возраста должны иметь площади не менее 0,18$м^2$ на место.
22. Шкафы в раздевальных устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1,5 м. В проходах нельзя устанавливать зеркала, предметы оборудования, загромождать их инвентарем.
23. Душевые кабины должны быть оборудованы индивидуальными смесителями холодной и горячей воды с арматурой управления, расположенной у входа в кабину, подножками для мытья, а также полочками для принадлежностей.
24. Размеры открытых душевых кабин в осях перегородок должны быть не менее 0,9 х 0,9 м.
25. Между фронтом душевых кабин и противоположной стеной должно быть расстояние не менее 1,3 м, а между фронтом противоположных рядов душевых кабин - не менее 1,5 м.
26. Температура в раздевальных для детей должна быть не менее 20°С; в душевых - 25°С. Кратность обмена воздуха в раздевальных -1,5, в душевых - 5,0.
27. Вспомогательные помещения могут иметь только искусственное освещение, причем в санитарных узлах освещенность на горизонтальной поверхности на высоте 0,8 м от пола должна быть не менее 75 лк при люминесцентных лампах и 30 лк - при лампах накаливания.
28. В крытых спортивных сооружениях должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу по линии основных проходов и ступеней лестниц. При этом сеть аварийного освещения должна быть либо раздельной, либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации на источники питания аварийного освещения.
29. В помещении основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия. В данном плане эвакуации должно быть предусмотрено спасение детей с территории всех помещений и мест проведения занятий по физическому воспитанию, в том числе из всех вспомогательных помещений.
30. Расстояние от наиболее удаленной точки пола до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, не должно превышать 27 м. Двери, предназначенные для эвакуации, должны открываться в сторону выхода из помещения.
31. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей, одна из которых должна

выходить на пришкольный участок.

32. Двери эвакуационных выходов в спортивных залах допускается запирать только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Категорически запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов из гимнастического зала.
33. Спортивный зал в прилегающих к нему рекреациях должен быть оборудован пожарным щитом с набором ручного противопожарного инвентаря в количестве: огнетушителей - 2 шт.; ведер пожарных - 2 - 4 шт.; топоров - 2 - 4 шт.; ломов - 1 - 2 шт.; багров - 2 - 4 шт. Использование пожарного инвентаря и оборудования для хозяйственных и прочих нужд, не связанных с пожаротушением, категорически запрещается.

Б. Требования к открытым спортивным площадкам

1. Открытые спортивные площадки должны быть расположены в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от учебных корпусов.
2. Спортивная зона пришкольного участка должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5 - 0,8 м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарник с неядовитыми, неколючими и непылящими плодами.
3. Площадки для подвижных игр должны быть установленных размеров (прилагается), ровными, очищенными от камней и других инородных предметов.
4. Площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут причинить травму.
5. Беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
6. Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20 – 40 см песком.
7. Песок должен быть чистым, грунт разровнен.
8. Места, предназначенные для метаний, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог, площадок для детей). Длина сектора для приземления снарядов должна быть не менее приведенной в таблице:

Категория занимающихся	**Снаряды**				
	диск	**молот**	**ядро**	**копье**	**граната и мяч**
Юноши и мальчики	50	60	17	70	60
Девушки и девочки	26	-	9,5	29	35 1

9. Место проведения занятий по лыжной подготовке (профиль склонов, рельеф местности, дистанция и условия проведения) должно тщательно выбираться и строго соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности занимающихся.
10. Учебная площадка для начального обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра, иметь уклон не более 4°.
11. Размер площадки выбирается с таким расчетом, чтобы постоянная дистанция между двигающимися лыжниками была не менее 10 м.
12. Учебный и тренировочный склон должен иметь уплотненный снег без каких-либо

скрытых под ним камней, пней или деревьев, глубоких ям и выбоин, образующих трамплины. Склон не должен иметь обледенелостей и обнаженных участков земли.

13. Катки с искусственным ледяным покрытием должны иметь толщину льда не менее 15 см, уклон должен быть не более 10 мм/м. Толщина льда на естественном водоеме, оборудованном для обучения катанию на коньках, должна быть не менее 25 см.
14. Катки и конькобежные дорожки должны иметь ровную, без трещин и выбоин поверхность. Все возникающие повреждения поверхности льда немедленно ограждаются.
15. Катки и конькобежные дорожки должны иметь площадь не менее 8 $м^2$ на одного учащегося.
16. Освещенность открытых спортивных площадок должна быть не менее величин, приведенных в таблице:

№ п/п	Наименование вида спорта	Наименьшая освещенность, ПК	Плоскость и зона, в которых нормируется освещенность	Примечания
1	2	3	4	5
1.	Баскетбол, волейбол, ручной мяч 7х7	50 30	Горизонтальная на поверхности площадки Вертикальная на высоте от 1 до 5 м от поверхности площадки	Вертикальная освещенность должна быть обеспечена в плоскости, проходящей через продольную ось площадки
2.	Гимнастика спортивная и художественная, тяжелая атлетика, борьба	30	Горизонтальная на поверхности площадки	
3.	Легкая атлетика:			
4.	а) прыжки в длину	50	Горизонтальная на поверхности ямы и на расстоянии не менее чем за 20 м до ямы на дорожке	
5.	б) прыжки в высоту	50	Горизонтальная в зоне отталкивания и приземления	
6.	в) толкание ядра	30	Горизонтальная на поверхности внутри кольца и сектора	
7.	г) метание гранаты, диска, мяча	50	Горизонтальная на поверхности дорожки для разбега не менее 10 м перед планкой	
8.	в секторе для приземления	30	Горизонтальная по поверхности	

№ п/п	Наименование вида спорта	Наименьшая освещенность, ПК	Плоскость и зона, в которых нормируется освещенность	Примечания
	снарядов		остальной дорожки для разбега	
9.		10	Вертикальная на высоте до 15 м от поверхности сектора	
10.	д) беговая дорожка	50	Горизонтальная на поверхности дорожки	

В. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

1. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале.
2. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов. Детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены.
3. Жерди брусьев каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещины жердь необходимо заменить.
4. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать шкуркой.

Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.

Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусенцев на брусе, заметного искривления.

5. Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса.

   При выдвижении ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении.
6. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.
7. Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.
8. Мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.
9. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу, согласно правилам соревнований.
10. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда (прилагается)".
11. Лыжный инвентарь следует подбирать в соответствии с росто-весовыми данными учащихся и подгонять индивидуально:
    - палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо;
    - поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусенцев и сколов, скользящая поверхность просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

III. Дополнительные требования безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту (требования изложены по разделам учебной программы)

А. По разделу "Гимнастика"

1. Гимнастический зал должен быть подготовлен к уроку согласно задачам, вытекающим из требований учебной программы.
2. При занятиях в гимнастическом зале необходимо использовать магнезию или канифоль, которые хранятся в специальных укладках или ящиках, исключающих распыление.
3. При разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на брусьях необходимо применять следующие методы и способы страховки в зависимости от упражнения:

Размахивание в упоре

Разучивается на низких брусьях. При размахивании в упоре на предплечьях надо одной рукой держать ученика за руку у плеча (обязательно спереди), а другой, подводя снизу под жердью, подталкивать по ходу маха вперед под спину, не забывая своевременно убирать руку.

При размахивании в упоре на руках вначале следует поддерживать ученика двумя руками снизу жердей (одной под грудь, другой под спину), усиливая махи, а в дальнейшем подстраховывать, накладывая ладонь на руку ученика выше локтя (удерживая ее на жерди).

Подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях

Стоя сбоку, одной рукой захватить ученика за руку ближе к плечу, а второй по ходу маха назад подтолкнуть под бедра снизу (под жердями). Если подъем выполняется на концах брусьев, можно помогать, усиливая мах двумя руками - одной под живот, а другой под бедра.

Подъем махом вперед из упора на руках

Помощь оказывают снизу под спину (рука снизу между жердями). Возможно падение вперед, когда после подъема при махе назад плечи остаются впереди. В этом случае надо поддержать ученика за руку (выше локтя) или быть наготове подхватить под грудь (снизу).

Кувырок вперед из седа ноги врозь

Вначале помогают, подталкивая одной рукой под спину ученика, а другой, держа за ногу (за голень). В дальнейшем помощь оказывают двумя руками, подкладывая их под спину.

Подъем разгибом из упора на руках

Когда подъем выполняется в сед ноги врозь, помогают легким толчком под спину; одной рукой держат в области лопаток, а другой – в области таза, удерживая его перед разгибом над жердями.

При подъеме в упор держат ученика одной рукой за руку у плеча (сверху), а другую подкладывают под спину и помогают легким толчком.

Из размахивания в упоре на концах лицом наружу соскок с перемахом через одноименную жердь и поворотом на 90°

Стоя сбоку, со стороны опорной руки, необходимо держать ее одной рукой выше локтя (обязательно спереди), а другой за предплечье, помогая в момент перемаха и соскока выполнить движение плечом вперед - в сторону.

Из виса присев на нижней жерди толчком под подъем в упор на верхнюю жердь

Подложив ладонь под поясницу, энергичным нажимом вверх-вперёд по ходу движения (по отношению к туловищу) помочь приблизить таз к верхней жерди и выйти в упор. Стоять надо под верхней жердью сбоку, лицом к ученику и к концу толчка ногами другой рукой захватить спереди за голень, помогая удерживаться в упоре.

Из виса лежа на нижней жерди подъем переворотом в упор на верхнюю жердь

Помощь оказывают двумя руками, держа одной за поясницу, а другой за плечо, стоя сбоку внутри брусьев. При выходе в упор придержать ученика за носок ноги.

Спад и подъем завесом с перехватом за верхнюю жердь

Сопровождать ученика по ходу движения, придерживая и помогая двумя руками (под спину). Стоять сбоку внутри брусьев. Вначале целесообразно оказать помощь нажимом на бедро маховой ноги.

Соскок углом назад

Стоя снаружи, одной рукой держать за руку (опорную) выше локтя, а другой нажимом сбоку изнутри помочь выполнить соскок. Можно поддерживать ученика сзади двумя руками за поясницу. Если ученик не может правильно выполнить перемах, лучше стоять внутри брусьев и держать его одной рукой за руку у плеча, а другой подтолкнуть (под бедро) ноги в сторону.

При разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на перекладине необходимо применять следующие методы и способы страховки в зависимости от упражнения:

Вис прогнувшись

Разучивается на низкой перекладине. Необходимо одной рукой держать ученика за запястье, другой поддерживать за ноги, помогая принять нужное положение. Страховать можно и накладывая ладонь сверху на кисть, прижимая ее к снаряду, чтобы она не соскользнула.

Мах дугой из упора

При разучивании упражнения на низкой перекладине на помощь ставят двух человек (по бокам от выполняющего мах). Они находятся впереди у перекладины, стоя к ней плечом, и подводят руки под снаряд, чтобы с началом движения подхватить тело снизу одной рукой (дальней от снаряда) под ноги, а другой под спину.

При разучивании упражнения на высокой перекладине учитель стоит под грифом сбоку от ученика и старается удержать от преждевременного спада вниз (поддерживая под таз и спину), направляя движение вперед по дуге. Особо внимательным надо быть в момент окончания маха вперед и первого маха назад, чтобы подхватить ученика двумя руками.

Вис на согнутых ногах

Рукой придерживать за голени ближе к стопам, предохраняя от соскальзывания ног со снаряда. При выполнении соскока в упор присев поддерживать ученика снизу, подводя одну руку под плечо, а другой, удерживая тело под живот, чтобы помочь вовремя согнуть ноги и мягко приземлиться, предохраняя от падения плашмя.

Перемахи в упоре

На низком снаряде поддерживать за руки, стоя спереди-сбоку от ученика; ближней

рукой прочно обхватить руку ученика выше локтя, а другой поддерживать за предплечье (но не наоборот), регулируя движение тела в нужную сторону. При перемахах из упора верхом в упор сзади или перемахах на высоком снаряде удобнее помогать сохранять равновесие, крепко держа ученика за носок ноги.

Подъем завесом

Помощь оказывают по ходу движения нажимом сверху на бедро маховой ноги, другой рукой поддерживают ученика под спину. Стоять сбоку, со стороны маховой ноги.

Подъем переворотом

В момент маха ногой подтолкнуть ученика снизу под бедро, помогая прижаться животом к перекладине, а другой рукой поддержать под плечо (или под спину). Когда ученик ляжет животом на перекладину, нужно поддержать его за ногу, чтобы удержать в нужном положении при разгибании тела. При подъеме переворотом на высоком снаряде помогают в момент сгибания ног (после предварительного подтягивания) толчком снизу под поясницу, поддерживая другой рукой под плечо, чтобы не дать преждевременно разогнуть руки и помочь сделать переворот. После выхода в упор придержать за носок ноги.

Размахивание в висе на низкой перекладине и соскоки махом назад и махом вперед

Придерживать ученика за запястье, сопровождая движение до окончания упражнения. Стоять сбоку, с той стороны перекладины, куда будет выполняться соскок.

Размахивание в висе на высокой перекладине и соскоки

Стоя под перекладиной сбоку, сопровождать движение тела ученика по ходу маха и быть наготове поддержать под грудь или под спину.

Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для школьников при занятиях гимнастикой (прилагается).

Б. По разделу "Легкая атлетика"

1. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).
2. Обувь учащихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не стеснять кровообращения.
3. Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.
4. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке.
5. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.
6. Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для школьников при занятиях легкой атлетикой (прилагается).

В. По разделу «Лыжная подготовка» (коньки)"

1. Одежда для занятий на лыжах или коньках должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений.
2. Уроки по лыжной подготовке должны проводиться в тихую погоду или при слабом (со скоростью не более 1,5-2 м/сек) ветре, при температуре не ниже 20°С.
3. При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых же признаках обморожения.

4. При утомлении или ухудшении самочувствия учащийся должен быть отправлен на базу только в сопровождении взрослого или старшего товарища.
5. Перед каждым уроком или занятием подготовленность лыжни или трассы проверяется преподавателем.
6. Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным.
7. Перед выходом с базы к месту занятий преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения - движение в строю с лыжами и т.п. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные учащиеся, ведущие и замыкающие колонну. Группу учащихся разрешается водить с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда. Впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие. Они обязаны иметь красные флажки, а с наступлением темноты и в тумане - зажженные фонари: впереди - белого цвета, позади - красного.
8. Спуск с гор должен проводиться только по сигналу преподавателя, строго поочередно для каждого занимающегося. Между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга.
9. Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для школьников при лыжной подготовке (прилагается).
10. Проходить к катку, расположенному на естественном водоеме, можно только по проложенным дорожкам, нельзя собираться на льду большими группами.
11. При движении по конькобежной дорожке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на беговой дорожке.
12. При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.
13. Запрещается кататься на катках и конькобежных дорожках одновременно на беговых и обычных коньках.

Г. По разделу "Плавание"

1. Допуск учащихся в воду (выдача пропусков в бассейн) проводится в присутствии только того учителя, фамилия которого указана в расписании. Любая замена одного учителя другим может быть проведена только с разрешения директора школы. Занятия по обучению плаванию проводят тренеры. Учителя физической культуры в этом случае становятся непосредственными помощниками тренеров, выполняют различные организационные функции и участвуют в самом процессе обучения.
2. Проведение занятий в естественных водоемах разрешается только в отвечающих санитарным требованиям специально отведенных и оборудованных для этих целей местах. Места купания (обучения плаванию) детей, их оборудование должны быть перед началом занятий согласованы с местными советами органов ОСВОДа и районными санэпидстанциями.

При выборе места для обучения в естественных водоемах надлежит руководствоваться указаниями, изложенными в рекомендациях по обучению школьников плаванию, утвержденными Главным управлением школ Министерства просвещения СССР (М., 1973):

естественное дно водоема в месте, выделенном для купания, или днище купальни, оборудованной на естественном водоеме, должны быть ровными;

глубина воды в них должна быть не более 1,2 м;

скорость течения (движения) воды не более 0,3 м/сек;

дно естественного водоема должно быть песчаным и очищенным от коряг, камней, водорослей, железных и других предметов, представляющих опасность для детей;

места купания должны быть ограждены, варианты ограждений должны отвечать схемам и требованиям;

при проведении занятий должны быть в наличии спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, в необходимых случаях спасательные лодки и т.д.).

При невыполнении необходимых для проведения занятия по плаванию условий учитель должен принять меры к устранению факторов, мешающих его проведению, а в случае невозможности это сделать, отменить занятие.

Все учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для школьников при обучении их плаванию (прилагается).

IV. Оказание доврачебной помощи пострадавшему и порядок расследования и учета несчастных случаев с учащимися

1. Первая доврачебная скорая помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом педагогического состава или учащимися в соответствии с правилами оказания этой помощи (прилагаются).
2. При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструмент из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте при каждом спортивном сооружении и должна содержать: бинт или марлю (стерильные); вату гигроскопическую; йодную настойку 3 - 5-процентную (спиртовую); перманганат калия (свежеприготовленный раствор); нашатырный спирт; валериановые капли; инструментарий (ножницы медицинские, пинцет, булавки); жгут.
3. После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.
4. Спортивный зал школы должен быть обеспечен носилками, иметь адрес и телефон ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.
5. Расследование и учет несчастных случаев с учащимися во время учебно-воспитательного процесса проводятся в соответствии с Положением о расследовании и учете случаев, происшедших с учащимися общеобразовательных школ всех типов и детьми, находящимися во внешкольных и дошкольных учреждениях системы Министерства просвещения СССР.

Врачебный контроль при проведении учебно-воспитательного процесса по физической культуре

Общее руководство организацией врачебного контроля за здоровьем школьников, занимающихся физической культурой и спортом как в школе, так и вне ее, осуществляется органами здравоохранения в соответствии с действующими инструкциями и Положением о работе медицинского персонала в школе. Медицинское обслуживание учащихся осуществляется специально закрепленными за школой врачами и другим медицинским персоналом.

Заключение о состоянии здоровья и все врачебные указания о допустимой нагрузке для каждого учащегося должны быть записаны во врачебно-контрольную карту и обязательно доведены до сведения учителя физической культуры или лица, проводящего занятия. Учащиеся, не прошедшие медицинского осмотра, к урокам физической культуры не допускаются.

На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащиеся распределяются для занятий физическими упражнениями на основную, подготовительную и специальную медицинские группы. Допускаемая физическая нагрузка для каждой группы учащихся должна находиться в соответствии с ее медицинской характеристикой.

Основная медицинская группа, которую составляют лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием, проводит занятия по учебным программам физического воспитания в полном объеме; им разрешаются участие в соревнованиях и занятия в одной из спортивных секций.

Подготовительная медицинская группа, которую составляют лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием, проводит занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований, дополнительные занятия для повышения уровня физического развития.

Специальная медицинская группа, которую составляют лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы, проводит занятия по специальным учебным программам.

Учащиеся основной медицинской группы подлежат медицинскому осмотру не реже одного раза в течение учебного года; учащиеся подготовительной медицинской группы - не реже одного раза в учебную четверть; учащиеся специальной медицинской группы не реже одного раза в четыре месяца подвергаются углубленному медицинскому осмотру, а также после каждого кратковременного заболевания и в конце учебного года.

Учащиеся, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры, при этом допускается их привлечение учителем к подготовке занятий. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается с разрешения медицинского персонала школы.

После перенесенных болезней необходимо получить разрешение на занятие у врача.

При этом следует выдерживать примерные сроки возобновления занятий, приведенные в таблице:

N п/п	Наименование болезни	С начала посещения школы	Примечания
1	2	3	4
1	Ангина	2-4 недели	В последующий период опасаться охлаждения
2	Бронхит, острый катар верхних дыхательных путей	1-3 недели	
3	Отит острый	2-4 недели	
4	Пневмония	1-2 месяца	
5	Плеврит	1-2 месяца	
6	Грипп	2-4 недели	
7	Острые инфекционные заболевания	1-2 месяца	При удовлетворительных результатах функциональной пробы сердечно-сосудистой системы
8	Острый нефрит	2 месяца и более	
9	Гепатит инфекционный	8 - 1 2 месяцев	
10	Аппендицит (после операции)	1-2 месяца	
11	Перелом костей	1-3 месяца	Обязательно продолжение лечебной гимнастики, начатой в период лечения
12 Сотрясение мозга	2 месяца и более, до года		В зависимости от тяжести состояния и характера травмы

Акт-разрешение
на проведение занятий по физической культуре и спорту в спортивных залах общеобразовательных школ

Мы, нижеподписавшиеся: представители райисполкома, РОНО, районной санэпидстанции, райкома профсоюза, директор школы, учитель физкультуры, составили настоящий акт о том, что:

1. В спортивном зале школы организованы места занятий, которые соответствуют нормам по охране труда, правилам техники безопасности и производственной санитарии, а также возрастным особенностям занимающихся.
2. Административно-педагогический персонал школы с правилами по безопасности и санитарии при проведении учебной работы по физической культуре с учащимися общеобразовательных школ ознакомлен.

Председатель комиссии:_____

Члены комиссии:_____

1. Инструкция для школьников при занятиях гимнастикой

Занимайтесь на гимнастических снарядах только с преподавателем или его помощником.

В местах соскоков со снаряда положите гимнастический мат. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы.

При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.

Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения.

Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.

Регулярно очищайте рабочую поверхность перекладины, она должна быть гладкой и без ржавчины.

Не выполняйте упражнений на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.

При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливайте в зависимости от ваших индивидуальных данных. Ширина должна приблизительно равняться длине предплечья.

После занятий тщательно мойте руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Запрещается переносить и перевозить тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств.

Изменяя высоту брусьев, ослабив винты, поднимайте одновременно оба конца каждой жерди; выдвигайте ножки у прыжковых снарядов поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

Поднимая или опуская жерди брусьев, держитесь за жердь, но не за ее металлическую опору. Каждый раз перед выполнением упражнения проверяйте, закреплены ли стопорные винты.

2. Инструкция для школьников при занятиях легкой атлетикой

Бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке.

Исключить резко "стопорящую" остановку.

При прыжках подкладывать в туфли под пятку резиновые прокладки.

Тщательно разрыхлять песок в яме - месте приземления.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки.

Перед метанием гранаты, диска, копья, молота посмотреть, нет ли людей в направлении метания.

Не подавать снаряд броском.

Не ловить ядро низко опущенными кистями рук во избежание ушиба ядром пальцев о грунт.

Не ловить ядро, стоя "ноги вместе" во избежание падения ядра на ноги.

Не переходить места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.

Быть особенно внимательным при упражнениях в метании. Не стоять при групповых занятиях справа от метающего, не ходить за снарядом без разрешения.

Перед метанием в мокрую погоду вытирать снаряды (диск, ядро, молот, гранату) насухо.

Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз, туфли - шипами вниз.

3. Инструкция для школьников при лыжной подготовке

Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам (валенкам) в помещении базы. Перед занятиями по лыжной подготовке или конькобежному спорту при морозе ниже 10° или сильном ветре наденьте трусы или плавки, при их отсутствии заложите в брюки сложенную треугольником бумагу; девушкам необходимо надеть бюстгальтеры или закрыть область груди бумагой; наденьте шерстяные носки или оберните ступни ног бумагой; уши закройте наушниками, на руки обязательно наденьте варежки (перчатки).

Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно растирайте поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженное место.

Во избежание потертостей не ходите на лыжах, не катайтесь на коньках в тесной или свободной обуви. Почувствовав боль, ослабьте лыжные крепления, расшнуруйте ботинки и, получив разрешение преподавателя, направляйтесь на базу.

Если во время занятий (соревнований) вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите инструктора-преподавателя, судейскую коллегию (лично, через контролера или товарища).

Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках не менее 30 м.

При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.

При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути предупредите преподавателя и после его разрешения двигайтесь к лыжной базе или ближайшему населенному пункту.

Прыгать с лыжного трамплина можно только после специальной подготовки на прыжковых лыжах.

Подбирайте по размеру ноги обувь и следите, чтобы она была сухая.

Надевайте сухие носки, пальцы ног (при сильном морозе) обертывайте газетной бумагой.

Систематически точите коньки и следите за прочным прикреплением их к ботинкам.

Не катайтесь без перчаток (варежек).

На катках общего пользования во избежание столкновений катайтесь только против часовой стрелки, не находитесь на льду без коньков.

При сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.

4. Инструкция для школьников при обучении их плаванию

Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом учителю (руководителю).

Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.) Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 мин.

В холодную погоду после купания, чтобы согреться, проделайте несколько легких

гимнастических упражнений.

Не купайтесь больше 30 мин; если вода холодная, достаточно 5 - 6 мин.

В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.

Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.

После перенесенного заболевания среднего уха вкладывайте в ушную раковину при купании и плавании шарик ваты, смазанный вазелином.

Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

Выйдя из воды, вытритесь насухо и сейчас же оденьтесь.

Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

При оказании Вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать Вас к берегу.

Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре.

При слабости или недомогании после купания и плавания обратитесь к врачу.

Запрещается:

входить в воду без разрешения дежурного и руководителя;

входить в воду разгоряченным (потным);

заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания;

подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам;

купаться при большой волне;

прыгать с вышки, если вблизи нее находятся другие пловцы;

толкать товарища с берега, с вышки в воду.

Правила оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях

Ушибы, растяжения

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба, появлением синяка.

Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 минут 3 - 4 раза.

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10-15 минут. При ушибе головы необходимо обеспечить покой. При транспортировке уложить на спину, подложив под голову подушку. Нельзя разрешать учащемуся при этой травме идти в больницу самостоятельно.

Переломы, вывихи

Диагноз перелома костей может ставить только врач. Основными признаками перелома являются резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей. При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины - твердого материала, обернутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения. При переломе костей голени две шины укладывают по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую - по внутренней стороне от паха до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцами в трех-четырех местах. Стопу фиксируют тугой повязкой.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

Ранения

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоколежащих тканей.

Оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу.

При кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струей достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты, и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5 - 10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности на срок более 1 час. 30 мин.

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками.

Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

Утопление

После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему полость рта и вытащить язык, чтобы он не попадал в гортань. Став на правое колено, положить пострадавшего вниз лицом на бедро левой ноги, упираясь им в живот и нижнюю часть грудной клетки. В области нижних ребер надавить на спину, чтобы освободить от проглоченной воды. Затем положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута, на твердую поверхность и начать искусственное дыхание способом "изо рта в рот". Вместе с искусственным дыханием осуществляют согревание путем растирания тела.

Отморожение

Признаки отморожения - онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль.

При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в теплое помещение; водкой или разведенным спиртом необходимо растереть побелевшие места до появления чувствительности кожи, а затем наложить повязку с вазелином. Пострадавшего нужно напоить горячим чаем.

Если кожа в месте отморожения отекла и приняла красно-синюшный оттенок, растирать ее нельзя. Необходимо протереть теми же растворами и наложить сухую стерильную повязку.

Признаками замерзания являются сонливость, ослабление памяти, исчезновение сознания, расстройство дыхания и сердечной деятельности. Замерзшего следует внести в теплое помещение, растереть и поместить в ванну с температурой воды 30 - 32°, а после погружения довести до 37 - 38°. Если пострадавший в сознании, следует дать ему горячую пищу и питье, если он не дышит, следует делать искусственное дыхание.

Солнечный и тепловой удар

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем покрывается бледностью, повышается температура, наступают судороги, потеря сознания.

Для оказания первой помощи при солнечном или тепловом ударе необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, то следует начать делать его искусственно.

Искусственное дыхание

Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, открытый рот накрывают носовым платком и вдувают воздух. Важно сохранить ритм вдоха; вдувают воздух в рот 18-20 раз в минуту. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то вдувают воздух через зубы или нос. При вдувании через рот зажимают нос пострадавшего, а при вдувании через нос зажимают рот. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.

Непрямой массаж сердца

Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область грудины так, чтобы основание ладони приходилось на мечевидный отросток. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50 - 60 толчков детям младшего школьного возраста и 60 - 70 - детям старшего школьного возраста. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж продолжать до прибытия скорой помощи. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно - два вдувания воздуха в легкие чередуются с пятнадцатью толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); три-четыре вдувания на пятнадцать толчков (если это делают двое).

Приложение 5

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Средняя общеобразовательная

школа № ___»

« »_____г.

АКТ-РАЗРЕШЕНИЕ
на проведение занятий в спортивном зале и на спортивных площадках

МОУ «СОШ № ____»

от_____г.

Комиссия в составе:_____

Зам. директора по хоз.части_____

Председателя профкома _____

Ответственных за спортивные залы_____

на основании «Положения о службе охраны труда в системе Министерства образования и науки Российской Федерации», введенного в действие приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 92 от 27.02.1995, произвели проверку готовности к эксплуатации спортивного зала.

Проверкой установлено:

1. Площадь: спортзал - кв.м, тренажерный зал - кв.м, спортплощадки на улице: футбольное поле - кв.м, волейбольная площадка - кв.м, баскетбольная площадка - кв.м.

2. _____

Состояние электропроводки

3. _____

Соблюдение сантехнических норм, освещенность, температура, санитарное состояние помещения_____

4. _____

Противопожарное состояние помещения, оснащенность пожарным инвентарем

5. Наличие журналов инструктажа по мерам безопасности
6. Наличие инструкций по мерам безопасности
7. Наличие актов испытания гимнастических снарядов и спортивного оборудования
8. Проведение в установленные сроки аттестации по охране труда учителей физической культуры
9. Наличие и состояние ограждений, крепления баскетбольных щитов, «шведских стенок», другого спортивного оборудования
10. Проведение в установленные сроки медицинского обследования учителей
11. Состояние вентиляционного хозяйства, соблюдение правил его эксплуатации
12. Предложения и заключение комиссии:

Приложение к акту:

1. Протокол проверки освещенности.
2. Акт испытания гимнастических снарядов.

Председатель комиссии:

Члены комиссии:

АКТ
испытания гимнастических снарядов и оборудования

от_____г.

Мы, нижеподписавшиеся, зам. директора по хоз. части_____,
учителя физической культуры_____

_____

составили настоящий акт о том, что:

1. В спортивном зале для проведения занятий имеются: перекладина -1 шт., бревно -1 шт., канат - 2 шт., «шведская стенка» - 14 шт.
   Все вышеперечисленные снаряды и оборудование подлежали испытанию:

1.1. Перекладина под нагрузкой 220 кг, приложенной к середине грифа на высоте 2500 мм (прогиб грифа - 70 мм);
1.2. Бревно под действием груза в 135 кг, установленного к середине бревна на высоте 1200 мм (прогиб бревна - 3 мм);
1.3. Канат для лазания путем приложения к нему груза, равного 300 кг;
1.4. Каждая перекладина «шведской стенки» под нагрузкой 120 кг, приложенной под углом 60 градусов.

2. Прогибы гимнастических снарядов соответствуют нормам, установленным Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту (1979г.). После снятия нагрузки повреждения и смещения каната в щеках не обнаружены.
3. Занятия на спортивных снарядах и оборудовании разрешаются.

Председатель комиссии:

Члены комиссии:

Приложение 6

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №___»

_____

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

_____( )

«____»_____201__г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ» №__»

_____( )

«____»_____201__г.

ИНСТРУКЦИЯ №___
по охране труда при занятиях легкой атлетикой

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
1.2. Опасные факторы:
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.3. При занятиях легкой атлетикой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
1.4. После окончания занятий легкой атлетикой принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
2.3. Протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. д.)
2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м. (за финишную отметку).
3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжке на руки.
3.4. Пред выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения учителя (преподавателя).
3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, а также родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №___»

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

_____( )

«____»_____201__г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ» №___»

_____( )

«____»_____201__г.

ИНСТРУКЦИЯ №
по оказанию первой помощи пострадавшему

Первая помощь при различных травмах оказывается с использованием перевязочных материалов и лекарственных препаратов, которые находятся в аптечке первой помощи. Аптечки первой помощи находятся:

- в кабинетах физики, химии, информатики, домоводства;
- в слесарной и столярной мастерских;
- в спортивном зале;
- в учительской и приемной.

1. В случае поражения электрическим током необходимо:

Освободить пострадавшего от действия тока:

- отключить цепь с помощью рубильника или другого выключателя;
- перерубить или перерезать провода (каждый в отдельности) инструментом с сухой ручкой из изолирующего материала;
- отбросить сухой палкой или доской оборвавшийся конец провода от пострадавшего;
- при невозможности выполнить вышеперечисленные пункты необходимо оттянуть пострадавшего от токоведущей части, взявшись за его одежду, если она сухая и отстает от тела. При этом располагаться надо так, чтобы самому не оказаться под напряжением.

1.1. Вызвать скорую медицинскую помощь.

1.2. Оказать первую медицинскую помощь:

- уложить пострадавшего на подстилку;
- распустить пояс, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха;
- дать нюхать нашатырный спирт;
- обрызгать лицо и шею холодной водой;
- растереть грудь и конечности спиртом;
- при необходимости сделать искусственное дыхание и массаж сердца.

2. При отравлении угарным газом необходимо:

- вынести пострадавшего на свежий воздух;
- поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом;
- при необходимости применить искусственное дыхание;
- после восстановления дыхания дать валериановых капель.

3. **При порезах необходимо:**
   - при порезах стеклом тщательно осмотреть рану, очистить ее;
   - промыть рану дезинфицирующим раствором (например, фурацилином),
     - обработать рану йодом;
     - наложить повязку;
     - при сильном кровотечении перевязать жгутом выше места пореза, на рану положить давящую повязку.
4. **При ушибах:**
   - положить на место ушиба холодный компресс;
   - забинтовать ушибленное место.
5. **Ожог термический:**
   - смочить обожженное место спиртом или раствором соды;
   - наложить марлю, смоченную в растворе марганцовокислого калия;
   - забинтовать.
6. **Ожог едкими щелочами:**
   - обильно смочить обожженное место нейтрализующим раствором соляной или лимонной кислоты,
   - смазать борным вазелином;
   - наложить марлю или вату;
   - забинтовать.
7. **Ожог кислотами:**
   - обильно смочить обожженное место раствором соды,
   - наложить повязку, смоченную известковой эмульсией;
   - покрыть ватой;
   - забинтовать.

Содержание аптечки и назначение лекарственных препаратов:

В аптечке должно находиться:

1. Перевязочные материалы:
   - бинты;
   - вата;
   - индивидуальные перевязочные пакеты;
   - лейкопластырь;
   - пакеты со стерильными медицинскими салфетками.
2. Кровоостанавливающий жгут.
3. Нашатырный спирт (в ампулах). /Применяется для возбуждения дыхания, обработки кожи при ожогах кислотами, при укусах насекомых./
4. Настойка валерианы. /Успокаивающее средство./
5. 5-ти % спиртовой раствор йода. /Для обработки ран./
6. Перманганат калия или марганцовка. /Для промывания желудка, обработки ран./
7. Питьевая сода. /Для промывания желудка, обработки кожи при ожогах/
8. Борный вазелин. /Для смазывания медицинских салфеток при закрытии проникающих ранений; для смазывания кожи./
9. Активированный уголь. /Для лечения различных острых отравлений./
10. Борная кислота. /Для промывания глаз, обработки кожи./
11. Нитроглицерин или валидол. /При болях в сердце./
12. Анальгин, амидопирин. /При различных болях, ранениях./
13. Папаверин. /При гипертоническом кризе, болях в сердце./
14. Перевязочный материал и лекарственные препараты следует периодически заменять и пополнять. Их количество должно соответствовать числу работающих в данном подразделении.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯШКОЛА №___»

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

_____( )
«____»_____201__г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ» №_____»

_____( )
«____»_____201___г.

ИНСТРУКЦИЯ №___
По пожарной безопасности для обучающихся школы
Для младших школьников

1. Нельзя трогать спички и играть с ними.
2. Опасно играть с игрушками и сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.
3. Недопустимо без разрешения взрослых включать электроприборы и газовую плиту.
4. Нельзя разводить костры и играть около них.
5. Если увидел пожар, необходимо сообщить об этом родителям или взрослым.

Для старших школьников

1. Следите, чтобы со спичками не играли маленькие дети, убирайте их в недоступные для малышей места.
2. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.
3. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Запрещайте малышам самостоятельно включать телевизор. Уходя из дома, выключайте электроприборы из сети.
4. Помните, что опасна не только бочка с бензином, но и пустая бочка из-под него или другой легко воспламеняющейся жидкости, и зажженная спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам.
5. Не разжигайте печь или костер с помощью легковоспламеняющихся жидкостей /бензин, солярка/.
6. Не оставляйте не затушенных костров.
7. Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух или сухую траву.
8. При обнаружении пожара сообщите взрослым и вызовите пожарных по тел. 01.

На территории школы

1. На территории школы запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды и другие горючие составы.
2. Запрещается курить в здании школы и на ее территории.
3. Запрещается приносить в школу спички, горючие жидкости /бензин и растворители/, легко воспламеняющиеся вещества и материалы.
4. Запрещается пользоваться в классах и кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.
5. Категорически не допускается бросать горящие спички в контейнеры-мусоросборники.
6. В случаях пожарной опасности производится эвакуация школы по голосовому сигналу автоматической системы безопасности.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯШКОЛА №___»

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

_____( )
«____»_____201__г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ» №___»

_____( )
«____»_____201___г.

ИНСТРУКЦИЯ №___
по охране труда при занятиях в спортивном зале (вводный инструктаж)

Общие требования безопасности

1. В спортивном зале учащиеся должны заниматься только в спортивной форме.
2. Заходить в спортивный зал разрешается только после приглашения преподавателя.
3. На занятиях физической культурой учащиеся должны снять часы, перстни, браслеты.
4. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя физкультуры.
5. Перед выполнением упражнений необходимо провести разминку и разогрев мышц.
6. Перед прыжками необходимо проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
7. Нельзя толкать друг друга, нельзя ставить подножки.
8. Обувь должна быть на нескользящей подошве.
9. Если плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
10. При игре в футбол применяйте спецодежду (защитные щитки, налокотники и т. д.)
11. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться, или не попасть в яму.

Требования по безопасности в экстремальных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, немедленно покинуть спортивный зал, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.

При получении учащимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯШКОЛА №___»

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

_____( )

«____»_____201__г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ» №_____»

_____( )

«____»_____201__г.

ИНСТРУКЦИЯ №___
по правилам безопасности в спортивном зале, на спортплощадке

1. В спортивном зале, на спортплощадке обучающиеся, воспитанники должны заниматься только в спортивной форме.
2. На занятиях физкультурой и спортом обучающиеся не должны заниматься в часах, перстнях и браслетах.
3. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя физкультуры.
4. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц
5. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
6. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
7. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды)
8. Если при беге плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
9. При игре в футбол и хоккей применяйте спецодежду (защитные щитки, наплечники, налокотники и другие защитные средства).
10. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯШКОЛА №___»

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

_____( )

«____»_____201__г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ» №__»

_____( )

«____»_____201__г.

ИНСТРУКЦИЯ №___
по охране труда при проведении занятий по спортивным играм

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

– травмы при падении на скользком полу;
– выполнение упражнений без разминки;
– травмы при грубой игре и не выполнение требований судьи.

1.3. При занятиях спортивными играми должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После окончания занятий спортивными играми принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.

2.2. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.

2.3. Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены.

2.4. Провести разминку.

2.5. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами и ограждены.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы, кеды, кроссовки).

3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов спорта.
3.4. Занятия должны проходить под руководством преподавателя, тренера или инструктора - общественника.
3.5. При выполнении упражнений поточным способом учащиеся должны соблюдать дистанцию и интервал.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и также родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯШКОЛА №___»

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

_____( )

«____»_____201__г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ» №___»

_____( )

«____»_____201__г.

ИНСТРУКЦИЯ №___
по охране труда при проведении занятий по гимнастике

Занимайтесь на гимнастических снарядах только с преподавателем или его помощником.

В местах соскоков со снаряда положите гимнастический мат. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы.

При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.

Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения.

Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.

Регулярно очищайте рабочую поверхность перекладины, она должна быть гладкой и без ржавчины.

Не выполняйте упражнений на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.

При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливайте в зависимости от ваших индивидуальных данных. Ширина должна приблизительно равняться длине предплечья.

После занятий тщательно мойте руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Запрещается переносить и перевозить тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств.

Изменяя высоту брусьев, ослабив винты, поднимайте одновременно оба конца каждой жерди; выдвигайте ножки у прыжковых снарядов поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

Поднимая или опуская жерди брусьев, держитесь за жердь, но не за ее металлическую опору. Каждый раз перед выполнением упражнения проверяйте, закреплены ли стопорные винты.