Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №22 г. Владикавказа.

Программа рассмотрена «Утверждаю»

и одобрена на заседании Директор МБОУ СОШ № 22

педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.С. Ситохова

МБОУ СОШ № 22

от «\_\_\_» августа 2013г.

**Рабочая программа для учащихся 1-11 классов**

**Физическая культура в подготовительной медицинской группе**

Составитель: Махичева И.Н.

2012-13 уч. год.

Пояснительная записка.

Первым шагом к успешному решению задачи по выбору правильной дозировки физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями обучающихся является их распределение на три медицинские группы - основную, подготовительную и специальную. Распределение производится предварительно врачом-педиатром, подростковым врачом или терапевтом в конце учебного года. Окончательное решение врач производит после дополнительного осмотра в начале предстоящего учебного года. Основным критерием для включения обучающегося в ту или иную медицинскую группу является определение уровня его здоровья и функционального состояния организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо еще установление диагноза с обязательным учетом степени нарушений функций организма. В случае затруднения в решении вопроса необходима консультация специалиста ВФД.

На основании совместного медико-педагогического заключения обучающийся распределяется в одну из медицинских групп.

К основной медицинской группе (I группа здоровья) относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе, разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием здоровьенаращивающих технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. В зависимости от особенностей телосложения, типа высшей нервной деятельности, функционального резерва и индивидуальных наклонностей им рекомендуются занятия определенным видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ и ДЮКФП с подготовкой и участием в соревнованиях и тд.

При этом следует помнить об относительных противопоказаниях к занятиям спортом. Так например, при близорукости или астигматизме нельзя заниматься боксом, прыжками в воду, прыжками на лыжах с трамплина, горнолыжным спортом, тяжелой атлетикой и мотоспортом; перфорация барабанной перепонки является противопоказанием к занятиям всеми видами водного спорта; при круглой или кругло-вогнутой спине не рекомендуются занятия велосипедом, греблей, боксом, усугубляющими эти нарушения осанки. Другие же виды спорта не запрещаются.

К подготовительной медицинской группе (II группа здоровья) относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе здоровья разрешаются занятия по учебным программа физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожной дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных движений (здоровьекорригирующие и оздоровительные технологии).

Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра. К занятиям большинством видов спорта и участия в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Однако настоятельно рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.

Специальная медицинская группа делится на две: специальная "А" и специальная "Б". Окончательное решение о направлении обучающегося в специальную медицинскую группу производит врач после дополнительного осмотра.

К специальной группе А (III группа здоровья) относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой в образовательных учреждениях лишь по специальным программам (здоровье корригирующие и оздоровительные технологии), согласованным с органами здравоохранения и утвержденным директором, под руководством учителя физической культуры или инструктора, окончившего специальные курсы повышения квалификации.

В занятиях оздоровительной физкультурой обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося. При этом резко ограничивают упражнения на быстроту, силовые, акробатические; подвижные игры умеренной интенсивности; прогулки и развлечения не открытом воздухе. Успеваемость оценивается по посещаемости занятий оздоровительной физкультурой, отношению к ним, качеству выполнения комплексов упражнений - домашних заданий, умению и навыкам элементов ЗОЖ, умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей.

К специальной группе Б (IV группа здоровья) относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянные хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях. Отнесенным к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия ЛФК в отделениях лечебной физической культуры местной поликлиники, врачебно-физкультурного диспансера. Допустимы регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом ЛФК. Обязательным является неукоснительное выполнение режима и других элементов ЗОЖ. Успеваемость оценивается по посещаемости занятий оздоровительной физкультурой, отношению к ним, качеству выполнения комплексов упражнений - домашних заданий, умению и навыкам элементов ЗОЖ, умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей.

Родители должны систематически контролировать участи детей во всех лечебных, профилактических, валеологических мероприятиях. нельзя этих обучающихся оставлять без внимания учителей физкультуры и руководства образовательного учреждения.

**Организация и особенности занятий с учащимися подготовительной группы**

Поскольку к подготовительной медицинской группе относятся дети (школьники), не имеющие отклонений (или незначительные отклонения) в состоянии здоровья, но имеют недостаточное физическое развитие, занятия с ними происходят на общем уроке физической культуры с обязательным выполнением всех требований, предусмотренных учебной программой. Но при этом не рекомендуется забывать, что эти дети все же имеют недостаточный физическое развитие и входят в группу риска и поэтому требуют систематического врачебно-педагогического контроля.

*Основные задачи занятий с учащимися подготовительной группы:*

* укрепление здоровья;
* улучшение физического развития;
* улучшение физической подготовленности;
* подготовка к переводу в основную группу.

**Методические рекомендации к занятиям с учениками подготовительной группы:**

При изучении различных двигательных действий, связанных с повышением нагрузки, требования к ученикам уменьшаются.

Учебный материал должен быть менее сложный, продолжительность выполнения и количество повторений уменьшена.

Ограничиваются нагрузки в беге, прыжках, упражнений с отягощениями, с преодолением препятствий, участие в эстафетах. Исключаются упражнения, связанные со значительными длительными мышечными напряжениями.

Выполняется меньший объем физических упражнений, требующих значительного проявления быстроты, силы и выносливости, которые могут вызвать существенные нарушения кровообращения и дыхания.

При работе с детьми подготовительной группы очень важно чаще подчеркивать каждый, даже совсем небольшой успех, и, наоборот, не акцентировать ошибки, особенно перед классом.

Обязательно обеспечить доступность задач, постепенность в увеличении объема и интенсивности физической нагрузки.

При проведении игры в заключительной части занятия необходимо либо уменьшить степень участия учащихся (предложив более спокойную роль), или сократить время их игры (предоставив дополнительное время для восстановления).

Во время проведения эстафет, предусматривающих этапы разной сложности, ученикам подготовительной группы назначать выполнение простых (или менее длительных) этапов, т.е. создавать облегченные условия (желательно, чтобы это не бросалось в глаза другим ученикам).

Рекомендуется проведение диетотерапии, закаливания, соблюдение рационального режима дня и также двигательного режима (особое внимание уделяется подбору двигательных домашних заданий, физкульт пауз при выполнении домашних заданий по другим предметам, выполнение других физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, достаточное пребывание на свежем воздухе и достаточная продолжительность сна). Дети обязательно участвуют в занятиях по общей программе физического воспитания, но им дается возможность, сдачи контрольных нормативов с задержкой.

Дополнительно детям рекомендуются занятия в физкультурно-оздоровительных группах или группах общей физической подготовки.

Участие в соревнованиях возможно по дополнительному разрешению врача.