

# ВЫСТУПЛЕНИЕ

на РМО учителей физической культуры по теме:

«Система физкультурно-оздоровительной  
работы на уроке физической культуры для  
учащихся 2 группы здоровья»

Учитель физической культуры  
МКОУ СОШ №13  
Бармаков М.Е.  
13.02.2020г.

## Система физкультурно-оздоровительной работы на уроке физической культуры для учащихся 2 группы здоровья

Характерной особенностью образовательной практики в настоящее время является прогрессирующее снижение уровня здоровья школьников.

Так, результаты комплексных медицинских обследований, проведенных в различных регионах нашей страны, свидетельствуют о высокой заболеваемости детей школьного возраста: лишь 14,0% детей практически здоровы, более 50,0% имеют различные функциональные отклонения, 30 - 40% - хронические заболевания.

Интенсификация учебного процесса в образовательных учреждениях ведет к дисгармоничному физическому развитию детей, снижению функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снижению работоспособности. За период обучения в 5 раз увеличивается число нарушений органов зрения у учащихся, в 3 раза - патологии органов пищеварения, в 5 раз - нарушения осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств. В России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми.

Возникает необходимость повседневного внедрения и значительного повышения качества физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме дня школьников, улучшения содержания и уровня проведения всей работы по физическому воспитанию учащихся.

Одним из основных условий для правильной постановки физического воспитания в школе является хорошо организованный медицинский контроль. Прикрепленный к школе медицинский работник, проводит обследование учащихся для определения состояния их здоровья и физического развития, систематически контролирует занятия физическими упражнениями и санитарно - гигиеническое состояние мест занятий, проводит санитарно - просветительскую работу среди учащихся, родителей и учителей, участвует в разработке и проведении школой мероприятий по улучшению здоровья детей.

Школьный медицинский работник является ближайшим советчиком учителя по вопросам здоровья и физического воспитания детей. Все указания медицинского работника, касающиеся здоровья и физического воспитания детей, являются обязательными для учителя.

Все учащиеся школы в обязательном порядке подлежат медицинскому освидетельствованию. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. С учетом распределения детей по медицинским группам учитель осуществляет дифференцированный подход к учащимся при проведении всей учебно-воспитательной работы.

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 основной учебной программе, сдают [установленные нормативы](#), им можно участвовать в различных соревнованиях и всевозможных спортивных мероприятиях.

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. Также сюда могут зачисляться дети со средним и высоким уровнем физического развития, которые на данный период времени страдают от отклонений в состоянии здоровья.

Дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам, занимаются вместе, но для детей подготовительной группы интенсивность и объем нагрузки снижают по решению врача, который руководствуется заключениями, сделанными в ходе повторных медицинских осмотров.

Задача педагога — подобрать специальные комплексы упражнений, которые не навредят здоровью. Подбирает он их в соответствии с [медицинской справкой](#), в которой лечащий врач должен указать, что именно нельзя делать школьнику (кувырки, наклоны, прыжки и т.п.). Также в справке должен быть указан срок перевода, после окончания которого, ученик попадает в основную группу.

Для того, чтобы подвергнуть таких школьников практическим тестовым испытаниям по физической культуре или участию в спортивно-массовых мероприятиях – необходимо получить разрешение врача.

Для детей подготовительной группы, имеющих функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата (наиболее распространены нарушения осанки), целесообразно включать в физкультурные занятия специальные корригирующие упражнения.

Таким образом, ни один ребенок, посещающий общеобразовательное учреждение, не должен быть полностью освобожден от физической нагрузки и уроков физической культуры. В случае, если такое положение имеет место, ответственность за него должен нести врач, принявший такое решение.

Если ученик в основной группе, тогда он [сдает практические нормативы](#) по физической культуре, теоретический материал и на основании этого ему выставляется та или иная оценка.

А если в подготовительной или в специальной, что тогда? Он ведь не может сдавать нормативы как его полностью здоровые одноклассники. В этом случае учитель ориентируется на посещаемость занятий, качество выполнения упражнений, а также теоретические знания. Так же учитель может попросить подготовить проект на спортивную тему или на тему здорового образа жизни,

реферат, доклад или презентацию. Но без оценки по физкультуре ученик остаться не может.

**Подготовительная группа по физкультуре** должна включать учащихся, физическое развитие которых является недостаточным или слабым, а также тех детей, которые имеют различные противопоказания к занятиям.

*Подготовительная группа по физкультуре* предполагает недопущение учащихся, которые находятся в ее составе, к интенсивным физическим нагрузкам, а также упражнениям состязательного характера. Кроме того, дети, находящиеся в данной категории, не допускаются к соревнованиям. Впрочем, несмотря на наличие таких ограничений, если у ребенка нет существенных противопоказаний к физическим нагрузкам, он наравне с остальными детьми сдает нужные для аттестации нормативы и экзамены. Формы организации преподавания физической культуры школьникам подготовительной медицинской группы здоровья в условиях общеобразовательной школы составляют определенную систему, которая охватывает:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах, самодеятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Итоговая оценка учащихся по физической культуре складывается из нескольких показателей: освоения учащимися теоретических знаний о физкультурной деятельности, овладения способами физкультурной деятельности, выполнения нормативных показателей физической подготовленности.

Задачи занятий физическими упражнениями с учащимися этой группы: укрепление их здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности и перевод в основную группу. При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся снижаются. Материал учебной программы проходят с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

## 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, упражнениях 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)