

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №21»
Асбестовского муниципального округа Свердловской области**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 6 от 28.12.2024


Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ №21» АМО СО
Ю.В. Шестакова
Приказ № 3-ОД от 09.01.2025

**ПОРЯДОК
действий сотрудников МАОУ «СОШ № 21» АМО СО
по соблюдению требований техники безопасности и охраны труда
на уроках физической культуры**

1. Общие положения

1.1. Настоящий Порядок разработан в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

— Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

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

— Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями)

— Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

— Приказ КФК РФ от 01.04.1993 № 44 «Об обеспечении безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом»;

— Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 года № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

— Письмо Министерства образования Российской Федерации от 30.05.2012 года № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;

— Методическое письмо Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 года № 105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе».

2. Группы здоровья

2.1. Обучающиеся, в зависимости от состояния здоровья, делятся на три физкультурные группы: *основную, подготовительную и специальную*. Отнесение ребенка к соответствующей физкультурной группе происходит на основании «Листа здоровья обучающихся», заполненного медицинским работником МАОУ «СОШ № 21 по состоянию на начало каждого учебного года. Классный руководитель знакомит под подпись с «Листом здоровья обучающихся» всех родителей (законных представителей) и учителей-предметников, работающих в данном классном коллективе.

2.2. К *основной* физкультурной группе (далее по тексту – ОФГ) – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, 1-2 медицинскую группу здоровья. Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом (п. 10.23 СанПиН).

К *подготовительной* физкультурной группе (далее по тексту ПФГ) - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

К *специальной* физкультурной группе (далее по тексту СФГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

2.3. Задания на уроке для обучающихся, отнесенных к различным физкультурным группам (ОФГ, ПФГ), отличаются объемом и структурой физической нагрузки.

2.4. С обучающимися подготовительной физкультурной группы физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

2.5. При выставлении текущей отметки обучающимся ПФГ учителю физической культуры необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

3. Требования к внешнему виду и посещению уроков обучающимися

3.1. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся.

3.2. Учащиеся основной и подготовительной группы должны иметь с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

3.3. Спортивная форма учащихся включает в себя: спортивный костюм, шапку (при необходимости для занятий на улице), футболку, носки, спортивную обувь (кеды или кроссовки).

3.4. При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой, справкой школьного медицинского работника или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю и учителю физкультуры (копия подтверждающего документа).

3.5. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, во время урока находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе, под присмотром учителя физической культуры. Если занятия проводятся на улице, учащиеся должны быть одеты соответственно погоде и находиться на улице вместе с классом под присмотром учителя физической культуры.

Учащиеся, освобождённые от физических нагрузок:

- изучают теоретический материал по учебнику,
- по заданию и указанию учителя принимают участие в судействе и т.д.

3.6. Учащийся, не имеющий на момент проведения урока спортивной формы:

- 1) не допускается к практическим занятиям физической культурой;
- 2) должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, используя учебное пособие, выполнять все указания учителя физической культуры.

При отсутствии у учащегося спортивной формы учитель обязан сделать соответствующую запись в дневнике учащегося и через классного руководителя проинформировать родителей (законных представителей) учащегося. Неудовлетворительная отметка за отсутствие спортивной формы на уроке ученику не выставляется, но может быть выставлена отметка за работу на уроке.

3.7. Учащимся, освобожденным от физических нагрузок и не имеющим на момент проведения урока спортивной формы, нельзя пользоваться на уроке телефоном, планшетом, ноутбуком, фотоаппаратом.

4. Организация урока физической культуры

4.1. В целях организованного начала и окончания урока, организации переодевания учащихся в раздевалках, недопущения случаев травматизма и правонарушений, соблюдения санитарно-гигиенических норм установлен следующий порядок:

- 1) Учащиеся допускаются в раздевалку не позднее, чем за 5 минут до звонка на урок без верхней одежды. Верхняя одежда сдаётся в гардероб школы.
- 2) Во время проведения урока раздевалки закрываются на ключ учителем физической культуры.

- 3) Учащиеся не могут заходить в спортивный зал или выходить из спортивного зала без разрешения учителя.
 - 4) На переодевание учащихся после урока физической культуры отводится следующее время: если уроки проводятся в зале - 5 минут до окончания урока; если уроки проводятся на улице – 7-10 минут до окончания урока.
 - 5) Уроки физической культуры проводятся согласно методическим рекомендациям с соблюдением структуры урока.
- 4.2. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся на уроках физической культуры осуществляется в соответствии с Положением о промежуточной аттестации МАОУ «СОШ № 21».
- 4.3. Если учащийся имеет временное освобождение от физических нагрузок, присутствует на уроке физкультуры, но не занимается физическими упражнениями, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменных или устных теоретических заданий.
- 4.4. В случае если обучающийся имеет спортивную форму, но не имеет спортивного инвентаря (лыж, лыжных палок), учителю необходимо организовать работу учащегося на уроке без использования спортивного инвентаря.
- 4.5. 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 (температура, относительная влажность и скорость движения воздуха). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70% (п. 10.24 СанПиН).
- 4.6. К тестированию уровня физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающиеся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях обязательно.

5. Допуск обучающихся к занятиям физической культурой

- 5.1. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, либо не имеющие медицинского заключения о состоянии здоровья, к занятиям физической культурой не допускаются.
- 5.2. Перед началом занятий учитель проводит визуальный осмотр и устный опрос самочувствия обучающихся.
- 5.3. Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся при:
- 1) наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость, сердцебиение;
 - 2) острым периоде заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
 - 3) травматическом повреждении органов и тканей организма (острый

период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;

4) опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, и т.д.);

5) выраженном нарушении носового дыхания;

6) выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастнo-половых нормативов).

Приведенные выше противопоказания относятся к обучающимся всех медицинских групп для занятий физической культурой и чаще всего носят временный характер.

6. Организация урока физической культуры для обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной физкультурной группе (СФГ)

6.1. Список обучающихся СФГ утверждается приказом МАОУ «СОШ № 21» по состоянию на 01 сентября каждого учебного года. Проект приказа готовит заместитель директора по УВР по соответствующим заключениям.

6.2. С обучающимися специальной физкультурной группы физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

6.3. При выставлении текущей отметки обучающимся СФГ учителю физической культуры 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.

6.4. Обучающиеся СФГ во время урока находятся в помещении спортивного зала или на стадионе, под присмотром учителя физической культуры. Если занятия проводятся на улице, учащиеся должны быть одеты соответственно погоде и находиться на улице вместе с классом.

При наличии заявления родителей (законных представителей) обучающийся может не присутствовать на занятиях физической культуры. В период отсутствия обучающегося СФГ на занятиях, ответственность за жизнь и здоровье этого обучающегося возлагается на родителей (законных представителей). Родитель (законный представитель) обязан указать в заявлении место нахождения своего ребенка в период отсутствия на уроке физической культуры с учетом того, что категорически запрещается нахождение обучающегося в других помещениях школы (в библиотеке, в фойе школы, у классного руководителя и т.д.).

6.5. Отметка обучающимся СМГ выставляется на основе теоретических знаний и справки из поликлиники о посещении занятий лечебной физкультуры.

6.6. Обучающиеся специальной медицинской группы со значительными отклонениями в состоянии здоровья занимаются лечебной физической культурой в детской поликлинике.

6.7. Практическая часть (для учащихся СМГ, не посещающих занятия лечебной физкультуры в детской поликлинике):

- сдача зачетов по технике исполнения упражнений (по медицинским показателям);
- участие в разминке на каждом уроке (по медицинским показаниям);
- выполнение индивидуального комплекса упражнений по заданию учителя в соответствии с рекомендациями врача;
- помощь учителю при проведении урока, участие в судействе, выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии);
- помощь в организации соревнований.

7. Функциональные обязанности при подготовке, организации и проведении уроков физической культуры

7.1. Учитель физической культуры

7.1.1. Учитель физической культуры несёт персональную ответственность за жизнь и здоровье всех учащихся класса во время урока, во время перемен. Осуществляет образовательный процесс в соответствии с утвержденным расписанием с учетом закрепленного учебного помещения.

7.1.2. Соблюдает нормы педагогической и трудовой этики, создаёт доброжелательную обстановку на уроке.

7.1.3. При подборе средств и методов неукоснительно соблюдает основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, разносторонность. Осуществляет дифференцированный подход к обучающимся с учётом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности.

7.1.4. Осуществляет систематический контроль за уровнем физической подготовленности учащихся, учитывает данные медицинских осмотров и результаты педагогических наблюдений.

7.1.5. Формирует, своевременно обновляет и использует в работе папку с инструкциями по технике безопасности, методическими рекомендациями по организации и проведению уроков физической культуры.

7.1.6. Планирует и организует урок с учётом состояния здоровья учащихся и медицинских рекомендаций.

7.1.7. Осуществляет контроль за переодеванием учащихся 5-11 классов в раздевалках во время перемены, при необходимости может находиться непосредственно в раздевалке обучающихся.

На уровне начального общего образования (1-4 классы) – учитель присутствует при подготовке учащихся к уроку в учебном помещении, сопровождает обучающихся в спортивный зал, а по окончании урока – в учебный кабинет.

7.1.8. Проверяет готовность учащихся к уроку (спортивная форма, обувь).

7.1.9. Перед началом каждого урока выясняет информацию об отсутствующих учащихся. Принимает все необходимые меры по установлению причины отсутствия обучающегося на данном уроке.

7.1.10. Проводит инструктаж в соответствии с темой урока на основе инструкции по ОТ и ТБ по видам деятельности, делает соответствующую запись в электронный журнал с указанием номера инструкции.

7.1.11. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с освобожденными от практических занятий учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, интеллектуальные игры – шашки, шахматы, бадминтон). Готовит для учащихся, освобождённых от физических нагрузок, теоретический материал в соответствии с ФГОС, ГОС, темой урока, задания для проверки.

7.1.12. При получении учащимся травмы (ушибов) на уроке физической культуры учитель действует в соответствии с установленным алгоритмом в МАОУ «СОШ № 21».

7.1.13. Осуществляет обучение учащихся безопасному поведению, самоконтролю за самочувствием при выполнении физических нагрузок. Объясняет обучающимся о необходимости информирования учителя во время занятий о возможных проблемах или ухудшении состояния здоровья.

7.1.14. При проведении занятий физической культурой учителю следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья детей (Приложение № 3). При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключить физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья (Приложение № 2). При проведении занятий на улице в зимний период руководствоваться «Рекомендациями по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года» (Приложение 7 к СанПин 2.4.2.2821-10).

7.1.15. Осуществляет оценивание результата образования по физической культуре по практической и теоретической части. Выставляет итоговую отметку с учётом практической и теоретической части.

7.1.16. На перемене делает запись в дневник учащимся, не готовым к уроку.

7.1.17. Информировует классного руководителя об учащимся, не готовых к практической части урока без уважительной причины.

7.1.19. После образовательного процесса ежедневно осуществляет сбор, ремонт, при необходимости обработку (мыльным раствором) инвентаря.

7.1.20. В конце образовательного процесса передает учебное помещение, в том числе детские раздевалки другому учителю физической культуры с учетом сохранности помещений в соответствии с утвержденным расписанием.

7.2. Классный руководитель

7.2.1. Классный руководитель, совместно с медицинским работником, в начале учебного года выявляет (на основании предоставленной родителями (законными представителями) справки из медицинского учреждения) учащихся, освобожденных от занятий физкультурой (физических нагрузок) на учебный год, и предоставляет список таких учащихся и копии справок учителям физической культуры.

В срок до 5 сентября собирает с родителей (законных представителей) заявление на освоение учащимися учебного предмета «Физическая культура» в подготовительной или специальной группе (Приложение № 4).

7.2.2. Знакомит родителей (законных представителей) с порядком посещения уроков физкультуры в рамках данного Положения.

7.2.3. Информировывает родителей (законных представителей) о недопущении к занятиям физической культурой обучающихся, не прошедших медицинское обследование.

7.2.4. Организует заполнение «Листа здоровья обучающихся» совместно с медицинским работником, знакомит с ним под подпись родителей (законных представителей), всех учителей-предметников, работающих в классе, копию «Листа здоровья обучающихся» передаёт учителю физической культуры и заместителю директора по УВР.

7.2.5. Передаёт медицинские справки учащихся об освобождении от физической нагрузки на уроках физкультуры школьному медицинскому работнику, копию – учителю физической культуры.

7.2.6. Информировывает родителей (законных представителей) о неготовности учащихся к урокам физической культуры без уважительной причины.

7.3. Школьный медицинский работник

7.3.1. Изучает состояние здоровья детей, распределяет их по физкультурным группам, формулирует рекомендации для учителей-предметников в «Листе здоровья обучающихся» на начало каждого учебного года на основании медицинских документов. Комплектование физкультурных групп проводится на основании заключения каждого специалиста, участвующего в проведении профилактических врачебных осмотров в соответствии с рекомендациями (Приложение № 1), в заключение даются рекомендации по физическим нагрузкам, обязательно указывается медицинская группа для занятий по физической культуре. Корректирует рекомендации по мере изменений в состоянии здоровья учащихся. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к занятиям физической культурой не допускаются.

7.3.2. Осуществляет мониторинг заболеваемости, состояния здоровья учащихся, своевременно вносит коррективы в «Лист здоровья обучающихся».

7.3.3. Даёт справку о временном освобождении от физических нагрузок на уроке физкультуры на основании изменений состояния здоровья учащегося.

7.3.4. Медицинский работник даёт разрешение на участие обучающихся в спортивных соревнованиях и присутствует во время проведения спортивных соревнований.

7.3.5. Допускает учащихся к выполнению упражнений для определения уровня физической подготовленности.

7.3.6. Медицинский работник МАОУ «СОШ № 21» может посещать занятия физической культурой для оценки влияния нагрузки на функциональное состояние организма обучающихся. Оценивается характер физиологической кривой и внешние признаки утомления в течение занятия, гигиенические

условия его проведения, а также подготовку обучающихся к занятиям – осмотр одежды и обуви занимающихся. Особое внимание уделяется профилактике травматизма.

7.4. Заместитель директора по УВР

7.4.1. Осуществляет контроль за заполнением «Листа здоровья обучающихся» классными руководителями и сбором заявлений от родителей (законных представителей).

7.4.2. Готовит проект локального акта об утверждении списков учащихся, отнесённых к подготовительной и специальной физкультурной группе.

7.4.3. Осуществляет контроль за организацией и проведением уроков физической культуры, наличием папки с инструкциями по охране труда и методическими рекомендациями.

7.4.4. Осуществляет контроль за подготовкой и проведением мониторинга уровня физической подготовленности учащихся.

7.4.5. Посещает уроки физической культуры, в том числе, с целью соблюдения правил охраны труда и техники безопасности, работы с обучающимися разных физкультурных групп.

Приложение № 1

**Примерные показания для определения физкультурной группы
при некоторых отклонениях в состоянии здоровья у детей и подростков**

(по В.И.Дубровскому).

Заболевание, его форма и стадия	Физкультурная группа			Занятия ЛФК
	Основная	Подготовительная	Специальная	
Поражение миокарда а) выздоровливающие после перенесенного ревматического миокарда б) миокардиодистрофия	При хорошем состоянии здоровья дают через 2 года после приступа При хорошем состоянии через год после болезни	Не ранее чем через год при отсутствии клинических признаков болезни Не ранее чем через 6 мес., при отсутствии клинических признаков болезни	Не ранее чем через 8-10 месяцев по окончании приступа с начала посещения школы	Назначаются в остром периоде и в первые месяцы после окончания острого приступа. В больнице и в домашних условиях
Врожденные пороки сердца без цианоза	—	—	При отсутствии динамических расстройств	В ранние сроки
Послеоперационный период	—	—	При успешных занятиях ЛФК в течение года	До и после операции
Хроническая пневмония	При ремиссии более 1 года	Через 1-2 месяца после лечения	Через 1-2 месяца после обострения	В течение 1-2 месяцев после заболевания
Бронхиальная астма	Через 2 года после последнего приступа	Не ранее чем через 1 год после приступа после приступа	Если приступы не чаще 1-2 раз в год	При частых приступах
Операции на легких	—	Через 1 год после операции при нормальном течении	Через 4-6 месяцев после операции при нормальном течении	В раннем послеоперационном периоде

		послеопераци онного периода	послеопераци онного периода	
Туберкулез легких	При отсутствии дыхательно й недостаточн ости, интоксикац ии	При благоприятно м течении заболевания	При благоприятно м течении, при дыхательной недостаточнос ти 1 степени	Решается индивидуальн о
Хронический гастрит, колит	—	При общем хорошем состоянии	При отсутствии обострений в течение 6 месяцев	При не резко выраженной интоксикации и признаках истощен.
Язвенная болезнь желудка и двенадцатипер стной кишки	—	—	Не ранее чем через 1 год после окончания лечения	Вне обострения, при отсутствии кровотечения, болей
Гемофилия, болезнь Вельгофа	—	—	—	Может быть назначена при очень легкой форме
Хронический пиелонефрит	—	—	Вне периода обострения и при отсутствии изменений в сердце	При резких нарушениях с первых дней
Эндокринные заболевания (диабет, ожирение)	—	Назначается при легких и незначительн ых нарушениях	При умеренно выраженных нарушениях, недостаточной массе тела	При резких нарушениях с первых дней
Отставание в развитии	—	Когда показатели роста и массы	При показателях роста и массы	В ранние сроки

		тела ниже возрастных стандартов	тела ниже возрастных стандартов	
Грыжа паховая, бедренная, аппендицит	Не ранее чем через полгода после лечения	В течение полгода после возобновления занятий	В течение полугода после операции	В раннем послеопераци онном периоде
Переломы костей	Не ранее чем через полгода	Через полгода после операции	В течение полу года после операции	С первых дней после операции
Сколиозы и нарушения осанки	При нарушениях осанки	—	—	При сколиозе
Врожденные и приобретенны е деформации опорно- двигательного аппарата	При отсутствии нарушения двигательн ых функций	При не резко выраженных нарушениях двигательной функции, не ранее чем через 1 год занятий в спецгруппе	Решается индивидуальн о	При существенны х нарушениях двигательных функций
Параличи, парезы, ДЦП, полиомиелит	—	—	Решается индивидуальн о в связи с клиникой и характером изменений мышечной системы	Рекомендуется с первых дней
Хронические болезни органов дыхания	При отсутствии существенн ых нарушений носового дыхания	При умеренном нарушении носового дыхания	При частых обострениях хронических заболеваний органов дыхания	В стационаре
Хронический	Противопок	При	При гнойных	После

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

Приложение № 2

Перечень заболеваний, при которых следует строго дозировать физическую

**нагрузку
и исключить физические упражнения,
противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья**

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. - первый год обучения, 10-15 мин. - второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое

	мышц, стойки на руках и голове	равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Виды физических упражнений, потенциально опасных для организма ребёнка

Физические упражнения	Потенциально опасное воздействие на организм ребенка
Кувырки через голову вперед и назад	Избыточное давление на шейный отдел позвоночника: компрессия межпозвонковых дисков, нервов и сосудов шеи; повышение внутричерепного давления. Высокий риск травмы шейного отдела позвоночника.
Упражнение "мостик"	Переразгибание в шейном и поясничном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов; повышение внутричерепного давления. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудистых нарушений.
Стойка на голове, на руках. Упражнение "березка", "плуг" - из исходного положения (далее - и.п.) лежа на спине поднимание выпрямленных ног и опускание их за голову	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение артериального и внутричерепного давления. Риск нарушения кровообращения, травмы шейного отдела позвоночника и возникновения грыжи.
Высокоамплитудные и (или) резкие движения головой: круговые движения, повороты в стороны, наклоны, особенно запрокидывание головы назад	Переразгибание в шейном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудов шеи с последующими неврологическими и сосудистыми нарушениями.
Высокоамплитудные и (или) резкие движения туловища (круговые, наклоны), особенно с отягощением (утяжеленный мяч, гантели)	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления, особенно при резком глубоком наклоне вперед с выпрямленными ногами. Риск смещения межпозвонковых дисков и возникновения грыжи.
Глубокий прогиб туловища назад, в том числе из и.п. лежа на животе: упражнения "качалка", "лодочка", "лук".	Разгибательная перегрузка шейного и поясничного отдела позвоночника, компрессия корешков спинномозговых нервов. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения неврологических и сосудистых нарушений.
Висы без опоры, подтягивание на перекладине и др. спортивных снарядах. Лазанье по канату	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и верхних конечностей, повышение внутрибрюшного давления, большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Риск травмы плеча, возникновения грыжи, опущения внутренних органов.

Высокоамплитудные и (или) резкие маховые движения ног, особенно махи назад с прогибом туловища из и.п. сидя с опорой на голени и кисти	Избыточная нагрузка на поясничный отдел позвоночника: значительное растяжение связочно-мышечного аппарата позвоночника, сдавливание межпозвонковых дисков; повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи.
Множественно повторяющееся в быстром темпе одновременное поднятие выпрямленных ног из и.п. лежа на спине	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск возникновения грыжи и патологической подвижности почек.
Множественно повторяющийся в быстром темпе подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя, особенно при фиксации выпрямленных ног из и.п. сидя на скамейке опускание и поднятие туловища с глубоким прогибом назад	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат шейного и поясничного отдела позвоночника, повышение артериального и внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи и патологической подвижности почек.
Высокоамплитудные и (или) резкие повороты туловища (скручивающие) из разных и.п., в том числе из и.п. лежа на спине опускание согнутых ног вправо-влево до касания пола	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, смещения межпозвонковых дисков, ущемления спинномозговых нервов, возникновения грыжи.
Упражнения: - "удержать угол" - "ножницы"	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи, патологической подвижности почек и сосудистых нарушений (в т.ч. варикозного расширения вен).
Глубокий выпад с сильным сгибанием в коленном суставе, сед в "полушпагат"	Риск повреждения связок в паховой области. Риск повреждения связок коленного сустава, смещения надколенника.
Бег в быстром темпе, особенно на средние и длинные дистанции	Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы. Риск возникновения острой

	сердечной недостаточности, обострения хронических заболеваний.
Прыжки в быстром темпе продолжительное время (особенно асимметричные, с поворотами); спрыгивание на твердую поверхность	Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, повышение внутричерепного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы, обострения хронических заболеваний.
Прыжки через спортивные снаряды (через коня, козла)	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы позвоночника (особенно копчика), повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи.

Директору МАОУ «СОШ № 21» АМО СО
Ю.В. Шестаковой

Заявление

Я, _____,
(Ф.И.О. родителя (законного представителя))

прошу разрешить моему ребёнку _____,
обучающемуся _____ класса, в 20____ - 20____ учебном году осваивать учебный предмет
«Физическая культура» в основной группе (со сниженной физической нагрузкой
(подготовительная группа)/освоение теоретического материала (специальная группа)) по
рекомендации врача в соответствии с медицинскими показаниями:

Подпись _____

Дата _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328464993

Владелец Шестакова Юлия Викторовна

Действителен с 03.06.2025 по 03.06.2026