Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Специальная школа № 78»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете

Протокол № 1 от

« 31 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор школы Е.Д. Лапина

Приказ № 142 от «31» 08 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 53A9FD561DA900A90DCD6CD76462028C
Владелец: Лапина Елена Дмитриевна
Действителен: с 24.10.2022 до 17.01.2024

ПОЛОЖЕНИЕ
О проведении мониторинга по сдоровьесбережению в

муниципальном казенном общеобразовательном учреждении

«Специальная школа № 78»

•

Кемеровская область –Кузбасс

Новокузнецкий городской округ 2023

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение «О проведении мониторинга по здоровьесбережению» (далее - Положение) разработано в целях организации процедуры проведения мониторинга в Муниципальном казенном общеобразовательном учреждении «Специальная школа №78» (далее –Учреждение).

1.2. Настоящее положение разработано на основе и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- приказом Министерства юстиции РФ №1599 от 19.12.2014 г «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (регистрационный номер в Минюсте №19676 от 02.02.2011г.);
- приказом Министерства здравоохранения РФ от 30 сентября 2015 г. N 683н "Об утверждении Порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях";
- письмом Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13 "Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений";
- распоряжением Администрации Кемеровской области от 28.02.2013г №181-р «Об утверждении плана мероприятий («Дорожной карты») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности здравоохранения Кемеровской области», с изменениями на 29.06.2017г.;

1.3. Мониторинг физического воспитания – это система сбора, обработки, педагогической интерпретации и хранения информации о процессах обучения и физического развития школьника, обеспечивающая непрерывное отслеживание его физического состояния, своевременную корректировку и прогнозирование.

1.4. **Цель мониторинга** - отслеживание динамики показателей физического развития и физической подготовленности обучающихся разных возрастных групп, использование её как эффективное средство для осуществления мер по сохранению и укреплению здоровья, в том числе за счёт профилактики заболеваний. Полученные результаты дают возможность учителю осуществлять индивидуальный подход к физическому воспитанию обучающихся и сохранения здоровья каждого.

1.5. Задачи мониторинга:

1. выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья учащихся и воздействием факторов среды в учебном заведении;
2. формирование в образовательном учреждении информационного фонда о состоянии физического здоровья учащихся;

3. подготовка решений, направленных на укрепление физического здоровья учащихся в образовательном учреждении, и их реализация;

4. информирование всех субъектов образовательного процесса (прежде всего - процесса физического воспитания) о результатах, полученных в ходе мониторинга;

2. Порядок проведения мониторинга

2.1 Составной частью мониторинга является методика оценки физического развития и физической подготовленности обучающихся, основу которой составляет тестирование. Применение тестирования в учебном процессе по физической культуре позволяет:

- оперативно провести текущую или итоговую проверку и оценить каждого ученика;
- проверить значительно больший объем усвоенных знаний и дать объективную оценку знаний учащихся;
- обеспечить высокую точность измерений за счет дифференцированных шкал оценок;
- осуществлять сбор, обработку и хранение информации.

При этом тесты должны быть разносторонними и системными, что будет способствовать поддержанию и повышению интереса обучающихся к оценке собственного здоровья и отслеживанию динамики его показателей. По результатам фактических измерений в соответствии с методикой исследования выполняется расчет индивидуальных показателей физического развития, физической подготовленности и функциональной подготовленности каждого обучающегося, что может составить индивидуальную карту физического здоровья школьника.

2.2. На основе результатов тестирования можно:

– сравнивать подготовленность, как отдельных обучающихся, так и целых групп учеников;

– проводить соответствующий отбор для занятий тем или иным видом спорта, для участия в соревнованиях;

– выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий;

2.3. Исходя из вышесказанного, задачи тестирования сводятся к следующему:

• стимулировать обучающихся к дальнейшему улучшению своего физического состояния (физической формы);

• знать не столько исходный уровень развития двигательных способностей, сколько его изменение за определенный период времени;

• стимулировать учащихся, добившихся повышения личных результатов.

3. Определение уровня физического развития детей.

3.1.Физическое развитие – это важнейший индикатор здоровья детей и взрослых, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни. По показателям физического развития, определяют телосложение по размеру тела и их пропорциям, судят о дефиците массы тела или избыточном весе и их динамике, развитии грудной клетки по разнице замеров её окружности на вдохе и выдохе и соответствии этих показателей возрасту испытуемого.

3.2. Исследования проводятся с использованием антропометрических методик:

1. Соматометрических – длина тела (рост), масса тела (вес), окружность и экскурсия грудной клетки;
2. Физиометрических - жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
3. Стоматоскопических – вид осанки

Оценивая показатели физического развития, используют стандарты, разработанные для различных возрастных групп школьников и специальные таблицы.

Физическое развитие оценивают по трехбалльной системе:

0 баллов - очень плохо (низкий уровень);

1 балл - плохо (ниже среднего уровня);

2 балла - среднее (средний уровень);

3 балла – отлично (высокий уровень).

Основываясь на результаты исследования, можно определить отклонения физического развития обучающихся и подобрать соответствующие физические упражнения для их коррекции.

4. Характеристика физических качеств.

Сила- способность человека преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий. *Собственно силовые способности* проявляются в движении (динамическая сила) и в напряжении изометрического типа (статическая сила). Статическая сила характеризуется двумя его особенностями: активная статическая сила и пассивная статическая сила. Соединения с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

Под ***скоростными способностями*** понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. И они проявляются в ***быстроте*** простой и сложной реакции, в скорости одиночного движения, в максимальной частоте движений в различных суставах и в скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях (бег на короткие дистанции).

Выносливость – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают *общую и специальную* выносливость.

Гибкость – способность выполнять движения с большей амплитудой. По форме проявления различают гибкость *активную и пассивную*. По способу проявления гибкости подразделяют на *динамическую и статическую*. Динамическая гибкость проявляется в движениях, статическая - в позах.

Двигательно-координационные способности в физическом воспитании связывают с понятием ***ловкости*** – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи, в изменяющихся условиях.

5. Физическая подготовленность.

Обычно используют следующие обязательные простейшие тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств:

1) скоростные (бег 60 м);
2) координационные (бег 3*10 м, прыжки через скакалку);
3) скоростно-силовые (прыжок в длину с места, подъем туловища за 30 сек.);
4) силовые (подтягивание, отжимание);
5) выносливость (6 минутный бег);
6) гибкость (наклон туловища вперед характеризует способность гибкости в позвоночном столбе). Данное качество характеризует функциональные возможности опорно-двигательного аппарата, степень подвижности его звеньев и определяется максимальной амплитудой движений при наклоне вперед из положения стоя (ноги прямые) путем замера линейкой расстояния от опоры до кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Если они ниже опоры, гибкость положительная (+), если выше опоры – отрицательная (–). Замер гибкости можно осуществлять из положения сидя. Различают гибкость активную, когда движения выполняются за счет мышечных сокращений, и пассивную, когда движения выполняются с помощью отягощений.

Дополнительно с помощью простейших упражнений можно оценить прыгучесть (проба Абалакова).

Выполнение этих тестовых упражнений характеризует исходный уровень развития и контролирует успешность совершенствования физических качеств в течение каждого учебного года.

Данные измерения проводятся два раза в год: сентябрь-октябрь и апрель - май.

Физические качества	**Физические упражнения**
Скоростные	Бег на 60 м. (сек.)
Координационные	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)
	Челночный бег 3х10 м. (сек.)
Скоростно-силовые	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 30 сек. (раз)
	Прыжок в длину с места (см.)
Силовые	Подтягивание туловища из виса на руках
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) за 30 сек.
Выносливость	6 минутный бег
Гибкость	Наклон туловища вперед из положении сидя

6. Заключительные положения.

6.1.Настоящее положение подлежит пересмотру:

- в случаях изменения законодательства и иных нормативных правовых актов РФ, Кемеровской области по вопросам, рассматриваемым в данном Положении;

- в других случаях, предусмотренных Уставом и иными локальными нормативными актами Учреждения;

6.2. Внесение изменений и дополнений в настоящее Положение оформляется в письменной форме и считается неотъемлимой частью положения;

6.3. Настоящее положение и вносимые в него изменения и дополнения утверждаются директором Учреждения.

6.4. Положение, вносимые в него изменения и дополнения вступают в силу с момента их утверждения директором Учреждения и действуют до момента их отмены или утверждения нового Положения.

Приложение №1.

Титульный лист к карте тестирования показателей здоровья.

Общеобразовательное учреждение:

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная школа № 78»

Директор:

Ответственные за тестирование:_____

Учитель физкультуры: _____

Медицинский работник: _____

Тестируемые классы

№	класс	классный руководитель	учитель физкультуры
1			

Приложение №2

Карта тестирования показателей здоровья в баллах.

(для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости)

Физические качества	Физические упражнения	Баллы	Показатели оценки тестирования
Скоростные	Бег на 60 м	**0**	-не ориентируется в понятиях « старт, финиш, марш»; - во время бега может самовольно прекратить движения;
		1	- дистанцию проходит в медленном темпе
		2	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит в среднем темпе; - финиширование выполняет на отрезке за 100 м до финиша
		3	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит за короткий отрезок времени; - финиширование выполняет на отрезке за 100 м до финиша
Координационные	Прыжки через скакалку за 30 сек. (раз)	**0**	- не владеет техникой выполнения упражнения
		1	- выполняет прыжки в медленном темпе с определенной остановкой после каждого прыжка; - наблюдается не соответствие движений рук и ног; - приземляется на всю стопу;
		2	-выполняет упражнение технически правильно но в медленном темпе; - прыжки длительностью до 1 минуты
		3	- упражнение выполняется технически правильно в быстром темпе; - прыжки до 1 минуты с количеством прыжков 120 и выше;
	Челночный бег 3х10 м	**0**	- не владеет техникой выполнения упражнения

	(сек.)	1	- дистанцию проходит в медленном темпе
		2	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит в среднем темпе; - финиширование выполняет на отрезке за 100 м до финиша
		3	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит за короткий отрезок времени; - финиширование выполняет на отрезке за 100 м до финиша
Скоростно-силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек. (раз)	0	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется с помощью учителя;
		1	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 10 раз за один подход;
		2	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 30 раз за один подход;
		3	упражнение выполняется в быстром темпе и количество подходов не меньше чем 25 за 30 сек
	Прыжок в длину с места (см.)	0	-не владеет приемом отталкивания и приземлением
		1	- прыжок выполняется технически правильно, но длина, не превышает 1 метра.
		2	- прыжок выполняется технически правильно, но длина, не превышает 1м.20 см.
		3	- прыжок выполняется технически правильно, длина в соответствии с возрастными нормами.
Силовые	Подтягивание туловища из виса на руках	0	- удерживает свое тело в висе на руках
		1	- технично правильно выполнять подъем туловища (фат сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90*, подбородок доходит выше перекла-

			дины, ноги вместе); - выполняется упражнения с помощью учителя;
		2	- технично правильно выполнять подъем туловища(фат сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90*. подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнения упражнения от 2 раз;
		3	- технично правильно выполнять подъем туловища (фат сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90*, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнение упражнения по нормам соответственно возрасту
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) за 30 сек.	**0**	- не сгибает руки в локтях; - удерживает тело в горизонтальном положении (статически)
		1	-выполняет упражнение технически верно; -количество жимов не превышает 2
		2	выполняет упражнение технически верно; -количество жимов не соответствует нормам в данном классе
		3	- удерживает тело в горизонтальном положении (держит статику); - сгибание рук происходит под прямым углом; - возрастные нормативы выполняются;
Выносливость		**0**	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает ходьба
		1	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает бег
		2	- бег выполняется в медленном темпе
	6 минутный бег	**3**	- бег проходит в темпе выше среднего; - ускорение на финише начинать на отрезке 200-300 м.
Гибкость	Наклон туловища вперед из положения стоя, ноги вместе.	**0**	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки касаются коленного сустава;
		1	-выполняется упражнение с большей амплитудой, руки обхватывают самую

			узкую часть ноги (голеностоп);
		2	-выполняется упр. без амплитуды, спокойно дотягиваясь пальцами рук до пола
		3	-выполняется упр. без амплитуды, спокойно касаясь ладонями рук до пола