

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 43 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В.Д. НУЖНОГО

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 43 г. Ставрополя
имени Героя РФ В.Д. Нужного
протокол № _____
« ____ » _____ 20 ____ год

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ СОШ № 43 г. Ставрополя
имени Героя РФ В.Д. Нужного
_____ Т.В. Измайлова
« ____ » _____ 20 ____ год

ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
в МБОУ СОШ № 43 г. Ставрополя имени Героя РФ В.Д. Нужного

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

1. Статьи 41 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в российской федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.06.2023)

<https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/>

2. Федерального закона от 13.06.2023 № 256-ФЗ «О внесении изменений в статью 7 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400807193/>

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" <https://demo.garant.ru/#/document/401433920/paragraph/1/doclist/417/>

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413" <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405172211/>

6. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10 августа 2017 г. № 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20)

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>

8. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 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". http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_375839/fa69e15a74de57cbe09d347462434c11fcfeeaca/

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_435192/

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. №1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования». https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_435191/

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_430323/

13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №845, Министерства просвещения Российской Федерации № 369 от 30.07.2020 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность». <https://goo.su/sy7VyZ>

14. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. № ТВ-2859/03 «Об отмене методических рекомендаций».

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405998495/?ysclid=lgjunuxm4e467753085>

15. Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406486955/>

16. Приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 N 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_442698/f9668dc6221eb8f44900493da9dec00665fae939/

1.2. Данное положение разработано на основе **инструктивных и методических материалов**:

1. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы

<https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/>

2. Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 01.02.2018 г. «По организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО»

https://minsport.gov.ru/2018/MetodRekGTO_010418.pdf

3. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 «По механизму учета результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71212696/>

4. Примерная рабочая программа начального общего образования предмета «Физическая культура» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.)

https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_nachalnogo_obschego_obrazovaniya_predmeta_Fizicheskaya_kultura_proekt.htm

5. Примерная рабочая программа основного общего образования предмета «Физическая культура» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021)

https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_osnovnogo_obschego_obrazovaniya_predmeta_Fizicheskaya_kultura_proekt.htm

6. Примерная рабочая программа среднего общего образования по предмету «Физическая культура» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 7/22 от 29.09.2022)

<https://fgosreestr.ru/uploads/files/b0bf414d18433b8089b9ce9d26508cac.pdf>

2. Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура»

2.1. В начальной школе

2.1.1. Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

2.1.2. Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

2.1.3. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

2.1.4. Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

2.1.5. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

2.1.6. Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов, учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

2.2. В основной школе

2.2.1. В основной школе целью является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация ее возможна на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

2.2.2. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой

модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

2.2.3. Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки, которая с учетом климатических условий может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

2.2.4. Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

2.2.5. Исходя из интересов обучающихся, традиций региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

2.3. В старшей школе

2.3.1. Цель физического воспитания в старшей школе конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в по трём основным направлениям.

2.3.1.1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2.3.1.2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

2.3.1.3. Воспитывающая направленность заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

2.3.2. Центральной идеей планируемых результатов изучения физической культуры в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы, при реализации её на основе системно-структурной организации учебного содержания.

2.4. В соответствии с обновленным ФГОС СОО предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне, который ориентирует на обеспечение условий для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития, физической подготовленности, освоению широкого социального спектра деятельности, выходящих за рамки физкультурного образования, образовательных отношений, предполагающей приоритетное развитие самостоятельной творческой работы обучающихся.

2.5. С целью совершенствования физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, в Федеральных государственных образовательных стандартах на всех ступенях образования рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры.

2.6. В соответствии с требованиями к условиям работы с обучающимися с особыми образовательными потребностями программа обеспечивает возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья).

2.7. Требования к организации среды для обучающихся с ОВЗ отражаются в примерных адаптированных основных образовательных программах для обучающихся каждой нозологической группы.

2.8. Главная цель адаптивной физкультуры – улучшить и гармонизировать все грани и качества ребенка с ОВЗ, используя физические упражнения, социальные и гигиенические факторы.

3. Порядок допуска несовершеннолетних обучающихся к занятиям физической культурой

3.1. На основании Федерального закона от 13.06.2023 № 256-ФЗ «О внесении изменений в статью 7 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и статью 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»» до занятий физической культурой допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации, выданном по результатам проведенных профилактических медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых в порядке, установленном законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья.

3.2. На основании пункта 22 Приказа Минздрава России от 10.08.2017 № 514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» на основании результатов профилактического осмотра врачей, ответственный за проведение профилактического осмотра, в том числе определяет медицинскую группу для занятий физической культурой в соответствии с Правилами определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой, предусмотренными приложением № 3 к Порядку, и оформляет медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой по форме, предусмотренной приложением № 4 к Порядку и направляет информацию о результатах профилактического осмотра медицинским работникам медицинского блока образовательной организации, в которой обучается несовершеннолетний.

3.3. Согласно пункту 23 Порядка копия карты выдается на руки несовершеннолетнему (его родителю или иному законному представителю), в том числе для последующего представления в образовательную организацию.

4. Группы здоровья

4.1. На основании Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10 августа 2017 года № 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» в целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся четыре группы, влияющие на допустимую нагрузку:

- *основная* – дети, не имеющих противопоказаний по здоровью, могут посещать занятия и делать упражнения в полном объеме, участвовать в соревнованиях, сдавать нормативы;
- *подготовительная* – дети с хроническими заболеваниями в ремиссии или ослабленным здоровьем, им рекомендуют ограниченные нагрузки с исключением некоторых видов активности;
- *специальная «А»* – получают школьники с серьезными патологиями, но им разрешают выполнение простых упражнений, иногда занятия проходят по программе адаптивной физкультуры;
- *специальная «В»* – ее присваивают детям с тяжелыми заболеваниями, им рекомендуют занятия ЛФК в медучреждении.

Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинским персоналом школы.

4.2. Задания на уроке для обучающихся, отнесенных к различным группам здоровья, отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

4.3. Классный руководитель в начале учебного года выявляет (на основании предоставленной родителями справки медицинской комиссии) учащихся, освобожденных от занятий физкультурой на учебный год или часть учебного года, и предоставляет список учителям физической культуры.

4.4. Классный руководитель совместно с родителями определяет порядок посещения уроков физкультуры освобожденными учащимися и форму опроса в рамках данного положения. Заявление от родителей о порядке посещения и форме опроса предоставляется администрации школы.

4.5. Классный руководитель совместно с учителями физической культуры ведет постоянный контроль за посещаемостью и успеваемостью учащимися данной категории уроков физической культуры.

5. Требования к внешнему виду и посещению уроков

5.1. Уроки физической культуры посещают **все обучающиеся**, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

5.2. Спортивная форма обучающихся включает в себя: спортивный костюм, шапку для улицы, белую футболку и шорты для спортзала, носки, спортивную обувь (кеды или кроссовки).

5.3. При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физкультуры.

5.4. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

5.5. 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).

5.6. Если обучающийся не имеет спортивной формы:

- он к занятиям физической культурой не допускается;
- он должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры;
- неудовлетворительная оценка за отсутствие спортивной формы на уроке ученику **не выставляется, но выставляется отметка за работу на уроке.**

Если ученик не приносит спортивную форму на урок физической культуры, учитель обязан сделать соответствующую запись в дневнике учащегося или через классного руководителя донести эту информацию до родителей учащегося (законных представителей).

5.7. Освобожденным обучающимся нельзя пользоваться на уроке телефоном, планшетом, ноутбуком, фотоаппаратом.

5.8. Обучающиеся, которые не занимаются на уроке, должны находиться в спортивной форме и специально отведенном месте с дневником в руках, портфели должны находиться в раздевалке (кабинете).

5.9. Ученик не может выходить из спортивного зала без разрешения учителя.

6. Организация урока физической культуры

6.1. В целях организованного начала и окончания урока, организации учащихся в раздевалках, с целью недопущения случаев травматизма и правонарушений, соблюдения санитарно-гигиенических, норм установлен следующий порядок, который доводится под подпись до сведения обучающихся на первом уроке в текущем году:

1. Учащиеся допускаются в раздевалку за 5 минут до звонка на урок.
2. Во время урока освобожденным учащимся нельзя пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой.
3. Учащимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока с жевательной резинкой во рту.
4. Не занимающиеся учащиеся сидят в отведенном месте с дневником в руках в спортивной форме и внимательно слушают объяснения учителя.
5. Ученик не может выходить из зала без разрешения учителя.
6. Во время переодевания учащиеся соблюдают дисциплину в раздевалках, кабинетах.

6.2. На переодевание обучающихся после урока физической культуры отводится 5-7 минут.

6.3. Уроки физической культуры проводятся согласно методическим рекомендациям:

1. Организационный момент. Построение.
2. Разминка.
3. Работа по теме урока.
4. Подведение итогов. Выставление отметок.

7. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся на уроках физической культуры

7.1. В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

7.2. Учет успеваемости по физической культуре обучающихся проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи:

- определение уровня знаний обучающихся разных классов;
- формирование интереса всех категорий обучающихся к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточному и недельному двигательному режиму;
- воспитание ответственного отношения обучающихся к собственному здоровью, здоровому образу жизни.

8. Оценивание обучающихся, посещающих уроки физической культуры

8.1. Текущее оценивание обучающихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса – словесное.

8.2. При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности.

8.3. Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

8.4. Количество текущих оценок для выставления четвертной отметки – не менее 3.

9. Оценивание обучающихся 2-11 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, недостаточное для выставления итоговой оценки

9.1. По своей направленности учет успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре подразделяется на текущий и итоговый.

9.1.1. Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы.

9.1.2. Если обучающийся имеет освобождение, присутствует на уроке физкультуры, но не занимается, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения теоретических заданий.

9.1.3. На уроке физической культуры путем опроса или вызова обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям, оценивается качество усвоения знаний, предусмотренных программой физического воспитания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснования оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, физической и двигательной подготовленности обучающихся. Учет должен согласовываться с задачами урока.

9.1.4. Оценка каждого обучающегося освобождённого по медицинским показаниям по физической культуре выставляется на основе теоретических знаний или справки из поликлиник о посещении лечебной физкультуры.

9.1.5. Порядок выполнения теоретических заданий.

9.1.5.1. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретические вопросы.

9.1.5.2. Также, обучающиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения письменного задания в форме доклада (5-9 классы), реферата (10-11 классы).

9.1.5.3. Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

9.1.5.4. Оценивание обучающихся освобождённых по медицинским показаниям проводится по пятибалльной системе по следующим показателям:

Теоретическая часть (знания)

1. Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе четверти ученики отвечают письменно на 3 вопроса из выданных вопросов и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос).
2. В начале курса во время консультаций учитель предлагает учащемуся тему доклада (5-9 классы), реферата (10-11 классы), знакомит с правилами их оформления, составляет с учеником план доклада или реферата.

Доклад, реферат должны быть сданы в назначенные сроки, не позднее недели до окончания четверти (5-9 классы), полугодия (10-11 классы).

Защита доклада (реферата) происходит в присутствии учащихся класса. Требования к написанию (см. Приложение 1).

1. Доклад (реферат) в котором обучающийся, основываясь на своем диагнозе, должен описать комплекс мероприятий: образ жизни, двигательный режим (чередование периодов работы и отдыха), режим питания, распорядок дня, интенсивность нагрузок, лечебные и поддерживающие мероприятия (влияние их на организм).
1. В зависимости от возрастной группы, подготовить, по заданию учителя раздел из программного теоретического материала (например, техника безопасности, оказание первой помощи, развитие качеств, самоконтроль, тактические действия и т.д.).
2. Учитель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например, работа с теоретическим материалом в учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, викторин и др.).
3. Обучающиеся начальной школы (2-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним.
4. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункт 1 оценивается обязательно, остальные по усмотрению учителя.

Практическая часть

1. Присутствие на уроках.
2. Сдача зачетов по технике исполнения упражнений (по медицинским показателям).
3. Участие в разминке на каждом уроке (по медицинским показателям).

4. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по заданию учителя в соответствии с рекомендациями врача.
5. Помощь при проведении урока, судейство, выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии),
6. Помощь в организации соревнований.
7. По результатам выполнения заданий практической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункты 1 и 2 оцениваются обязательно, остальные по усмотрению учителя.

9.2. Для обучающихся, находящихся на надомном обучении, оценка по физической культуре выставляется по результатам выполнения пунктов теоретической части (при необходимости аттестации этой категории обучающихся).

9.3. Учитель имеет право выбрать из каждой части те мероприятия, которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного обучающегося.

9.4. Итоговый контроль организуется по четвертям (2 – 9 классы), полугодиям (10 – 11 классы), на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре.

10. Методика учета успеваемости и оценки обучающихся, не посещающих уроки физической культуры по неуважительной причине

10.1. В случае непосещения обучающимися уроков физической культуры по неуважительной причине, учитель обязан поставить в известность родителей обучающегося, сделав соответствующую запись в дневник ученика, а также сообщить об этом классному руководителю.

10.2. Учет успеваемости обучающихся, не занимающиеся на уроке физической культуры по неуважительной причине, но находящиеся на уроке, основывается на оценке успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре, подразделяется на текущий и итоговый (см. раздел 9).

10.3. Если учащийся не посещал уроки физической культуры без уважительной причины, учитель физкультуры в графе четвертная (полугодовая, годовая, итоговая) оценка ставит «не аттестован – н/а», и эта оценка является отрицательной.

11. Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

11.1. Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

11.1.1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

11.1.2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

11.1.3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

11.1.4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

11.1.5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

11.2. Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – **4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

11.2.1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

11.2.2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

11.2.3. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

11.2.4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

11.2.5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

11.3. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

11.3.1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

11.3.2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

11.3.3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

11.3.4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

11.3.5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

11.4. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **2 (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

11.4.1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

11.4.2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

11.4.3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

11.4.4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

11.4.5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

12. Требования к обучающимся по физической культуре

12.1. Обучающийся обязан иметь на уроке собственную спортивную форму и спортивную обувь. За время летних каникул обучающиеся со своими родителями должны приобрести спортивную форму и спортивную обувь (для занятий в спортзале – **белая футболка и черные шорты**). Форма должна соответствовать размеру ребёнка). Одежда должна быть удобной для выполнения различных физических упражнений, футболка не укорочена. **Одежда**

из джинсовой ткани не является спортивной! Обувь не должна быть на платформе или каблуке – это травмоопасно! Обувь только с нескользкой подошвой.

12.2. Обучающийся **обязан** регулярно посещать уроки физической культуры, своевременно сдавать учебные, контрольные нормативы (1–11 классы), промежуточные тестирования (1–11 классы), нормативы ГТО. Активно участвовать в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых в школе, районе, городе. В случае, если обучающийся заболел, пришёл в школу на занятия, но не имеет на руках справки-освобождения от физической культуры, он должен:

- а) переодеться в спортивную форму на урок физической культуры;
- б) перед началом урока предупредить учителя физической культуры о своей болезни и заниматься на уроке физической культуры по возможности или не заниматься вообще;
- в) сдать пропущенное тестирование (норматив) на последующих уроках физической культуры.

12.3. В случае, если погода холодная и урок физической культуры проходит на улице, обучающиеся должны одеваться соответственно погодным условиям. Допускаются к занятиям обучающиеся в удобной тёплой одежде, куртке, шапке и спортивной обуви, которую принесли с собой для занятий физической культурой. Для занятий на улице (кроссовая подготовка – III четверть) учащиеся должны принести с собой удобную тёплую одежду (куртку, утеплённые брюки, перчатки, носки). После урока физической культуры учащиеся должны переодеться в школьную форму.

12.4. В случае болезни обучающийся обязан представить **справку – освобождение от уроков физической культуры** – оригинал медицинскому работнику школы и ксерокопию учителю физической культуры **до 1 сентября** года с указанием диагноза, медицинской группы (основная, подготовительная, специальная) и на какой период выдано освобождение.

12.5. Обучающиеся с жалобами на здоровье или с ослабленным здоровьем должны за время летних каникул **пройти** медицинский осмотр с целью выявления болезни и также предоставить в школу необходимую справку, с указанием диагноза и времени, на какое учащийся освобождается от уроков физической культуры.

12.6. Освобождённые от уроков физической культуры обучающиеся **обязаны:**

- а) присутствовать на всех уроках, внимательно прослушивать программный материал;
- б) изучать теоретическую часть программы;
- в) изучать спортивную литературу;
- г) писать рефераты на различные спортивные, оздоровительные темы, указанные учителем или выбранные самим учеником;
- д) изучать правила проведения соревнований по видам спорта;
- е) уметь объяснить и показать имитацию любого физического упражнения.

Также обучающийся, по желанию, может помогать в судействе школьных соревнований и в заполнении протоколов соревнований.

13. К сведению родителей и обучающихся по технике безопасности для предупреждения травматизма на уроках физической культуры

13.1. На перемене обучающиеся должны переодеться в спортивную форму за 5 минут до урока, собрать длинные волосы, убрать изо рта жевательную резинку, сходить в туалет. Обучающимся **запрещается участвовать в уроке с жевательной резинкой!**

13.2. Во избежание травм, перед уроком обучающиеся **обязаны** снять всю бижутерию (кольца, серьги, браслеты и т.п.)

13.3. Урок физической культуры должен начинаться со звонком с общего построения класса.

13.4. К занятиям физической культурой **допускаются** обучающиеся только в **спортивной форме и спортивной обуви.**

13.5. К занятиям **не допускаются** обучающиеся в джинсах, джинсовых шортах, неспортивных брюках, неспортивной обуви.

13.6. **Не допускаются** к занятиям обучающиеся с распущенными длинными волосами, с длинными ногтями.

13.7. Не допускаются к занятиям физической культурой обучающиеся без соответствующей разминки.

13.8. Все обучающиеся должны строго соблюдать правила техники безопасности.

13.9. О плохом самочувствии или травме обучающийся должен немедленно сообщить учителю физической культуры.

13.10. Запрещается обучающимся заходить в спортзал и подходить к снарядам без разрешения учителя физической культуры.

13.11. Запрещается обучающимся, во время урока, самовольно выходить из спортивного зала или уходить за пределы школьного двора, если урок проходит на улице!

13.12. Запрещается пользоваться на уроке физической культуры сотовым телефоном! (в том числе обучающимся освобождённым от занятий физической культуры). За утерю сотового телефона школа ответственности не несёт.

13.13. В случае необходимости ухода с урока физической культуры обучающийся должен отпроситься у классного руководителя или завуча школы, а затем поставить в известность учителя физической культуры.

14. Заключительные положения

14.1. Настоящее *Положение о проведении уроков физической культуры* является нормативным локальным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность, принимается на Педагогическом Совете и утверждаются (вводится в действие) приказом директора образовательной организации.

14.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.

14.3. Настоящее Положение принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Положению принимаются в порядке, предусмотренном п. 14.1. данного Положения.

14.4. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ ДОКЛАДА

Представлять доклады обучающиеся начинают с 5 класса.

Доклад представляется обучающимися на определенную тему. Это одна из начальных форм представления результатов научного исследования в письменном виде.

Рекомендации по его оформлению:

1. Объем доклада обычно колеблется от 2 до 5 машинописных страниц.
2. Доклад должен иметь титульный лист, оглавление, основную часть и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи реферата.
3. Доклад должен быть написан простым, ясным языком. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если такие термины и символы приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте.
4. **Оценивание доклада.** Максимальная оценка за подготовку и защиту реферата – 5 баллов. Оценивание доклада производится на основании следующих критериев:
 - правильное и полное раскрытие темы, ее актуальности – 1 балл;
 - правильное цитирование теоретических источников, уровень обобщения и анализа научных трудов – 1 балл;
 - грамотность, логичность и общий стиль письменного изложения – 1 балл;
 - умение сформулировать выводы – 1 балл;
 - умение устно изложить краткое содержание, выбрав основную суть вопроса; соблюдение логики изложения (введение, основное содержание, краткие выводы по теме) – 1 балл.

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Представлять рефераты обучающиеся начинают с 10 класса.

Реферат (от лат. *refero* – "сообщаю") – краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, статьи или нескольких работ, научного труда, литературы по общей тематике.

Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа учащегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Тематика рефератов определяется учителем, а право выбора темы реферата предоставляется самому обучающемуся.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Учитель должен ознакомить обучающихся с требованиями, предъявляемыми к форме написания реферата, определить его примерный объем, количество первоисточников, которые

будут проанализированы в работе. Помощь в выборе литературы для реферата также входит в компетенцию учителя.

Этапы работы над рефератом

1. Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию.
2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10).
3. Составление библиографии.
4. Обработка и систематизация информации.
5. Разработка плана реферата.
6. Написание реферата.
7. Публичное выступление с результатами исследования.

Содержание работы должно отражать

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Компоненты содержания

1. Титульный лист.
2. План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
3. Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
4. Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
5. Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
6. Список литературы (в соответствии со стандартами).

Требования к оформлению работы

1. Работа оформляется на белой бумаге (формат А-4) на одной стороне листа.
2. На титульном листе указывается ФИО автора, название образовательного учреждения, тема реферата, ФИО научного руководителя (учителя).
3. Обязательно в реферате должны быть ссылки на используемую литературу.
4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографии.
5. Приложения: чертежи, рисунки, графики не входят в общий объем работы и располагаются в конце реферата.
6. Объем работы:
 - 10-15 листов машинописного текста. В реферате используется шрифт Times New Roman, начертание – обычный, размер шрифта – 14 пт (при оформлении таблиц допускается 12 пт);
 - одинарный межстрочный интервал, выравнивание абзаца по ширине, с отступом первой строки 1,25 см. Для оформления заголовков допускается использование шрифта размером 14 – 16 пт в зависимости от размеров основного текста. В документе кавычки оформляются следующим образом: «...».
7. При оформлении реферата устанавливаются следующие размеры полей:
 - левое – не менее 20 мм;
 - правое – 10 мм;
 - верхнее – 20 мм;

- нижнее – 20 мм.

Рецензия на реферат содержит оценку

1. Эрудированности в рассматриваемой области:
 - актуальность заявленной проблемы;
 - степень знакомства с современным состоянием проблемы;
 - использование известных результатов и научных фактов в работе;
 - полнота цитируемой литературы.
2. Собственные достижения автора:
 - использование знаний вне школьной программы;
 - степень новизны;
 - научная значимость проблемы;
 - владение научным и специальным аппаратом.
3. Характеристика работы:
 - грамотность и логичность изложения материала;
 - структура работы (введение, основная часть, вывод, приложения, список литературы);
 - соответствие оформления реферата стандартам.

Рекомендации по работе обучающихся с рефератом

1. Тема реферата должна быть определена учителем и учеником совместно. Важно, чтобы цель и задачи реферативной работы были осознаны и приняты школьником.
2. Также совместно намечается план деятельности школьника, определяется порядок работы с научной литературой. Учитель знакомит ребят с правилами пользования каталогами разных типов для поиска нужной книги в библиотеке; рекомендует печатные работы, с которыми необходимо ознакомиться.
3. Желательно показать ребятам эффективные приёмы конспектирования литературных источников. В частности, может быть рекомендовано выписывание необходимых фрагментов текста на небольшие карточки, с указанием фамилии и инициалов автора печатной работы, её названия и других необходимых данных.
4. После окончания работы с литературными источниками полученный материал обсуждается учеником и учителем. На этой основе составляются оглавление реферата и список литературы.
5. На литературном листе работы указываются:
 - наименование учебного заведения, в котором выполнена реферативная работа;
 - ФИО исполнителя;
 - тема реферата;
 - ФИО руководителя работы, его должность и учёная степень;
 - год написания реферата.
6. В оглавлении должны быть:
 - главы;
 - в каждой главе – параграф;
 - заключение;
 - список литературы.

Главам и параграфам даются названия. Справа, напротив каждого параграфа или главы, указываются номера страниц.
7. Весь наработанный учащимися теоретический материал перед написанием реферата должен быть логично распределён по главам и параграфам.
8. При изложении материала необходимо правильно делать ссылки на литературные источники.
9. В процессе изложения материала следует избегать "уходов в сторону" от темы реферата, нарушения логической, последовательности в анализе фактов и идей, искажения мыслей автора научного труда.
10. Не рекомендуется наклеивание на страницы реферата вырезанных из различных книг и журналов картинок, схем, иллюстраций. Это считается признаком "дурного тона", и не допускается в научных работах любого уровня.

11. Желательно, чтобы все схемы и рисунки были выполнены самим автором реферата. Если это невозможно, в тексте работы или под каждым рисунком должно быть указано, кто именно является его исполнителем.
12. Если фрагмент текста переписывается в реферативную работу без изменений, т. е. цитируется, он заключается в кавычки, а в конце цитаты обязательно указывается порядковый номер источника в списке литературы и страница печатной работы, где эта мысль сформулирована.
13. В конце каждой главы желательно сформулировать краткие выводы, выделив основные идеи. А в "Заключении" подвести общие итоги, сформулировать основные выводы, проанализировать степень успешности решения поставленных автором реферата целей и задач, определить перспективы дальнейшей разработки данной темы.
14. При составлении списка литературы печатные работы располагаются либо в алфавитном порядке (по фамилии автора), либо в соответствии со сроком выхода работы в печати.
15. Тема реферата может быть связана непосредственно с изучаемым по программе учебным материалом, а может выходить за его пределы и касаться истории геометрии, её интересных приложений, связи с современностью и т. п.
16. Реферат должен быть заранее представлен на рецензию учителю, например, за неделю до защиты.
17. В процессе защиты ученик делает небольшой доклад. В нём он, по возможности, отражает основные вопросы, затронутые в работе, её результаты и показывает наиболее красивые примеры, задачи, теоремы, удачные иллюстрации. Затем зачитывается рецензия. Вслед за этим все желающие обмениваются мнениями. На этом защита реферата заканчивается, и экзаменационная комиссия выставляет выпускнику соответствующую оценку.

Примерные темы докладов или рефератов:

- Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
- Олимпийские игры современности: пути развития.
- Значение физической культуры в развитии личности.
- Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- Физическая культура в моей семье.
- Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
- Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
- Допинги в спорте и в жизни, их роль.
- История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
- Место физической культуры в общей культуре человека.
- Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
- Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
- Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
- Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
- Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.
- Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
- Здоровый образ жизни и молодежь.
- Влияние циклических видов спорта на сердечно-сосудистую системы организма.
- Зрение школьников: тенденции и реальность
- Аэробика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий.
- Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся.
- Сотовая связь и ее влияние на организм человека.
- Ценностные ориентации современной молодежи.
- Холодовая тренировка организма.
- Выживание в различных климатических зонах.
- Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
- Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.
- Адаптация и конституция человека

- Как выжить в экстремальных условиях
- Физическая культура в учебном и свободном времени школьников.
- Метод круговой тренировки
- Понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культуры на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека;
- Понятие о правильном режиме питания;
- Понятие о формах двигательной активности;
- Методы самоконтроля;
- Основы организации самостоятельных занятий коррегирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и подготовленности);
- Понятие о правильной осанке;
- Понятие о рациональном дыхании;
- Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- Гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала, бассейна;
- Понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.

Приложение 3
 Приложение
 к письму Минобразования России
 от 31.10.2003 № 13-51-263/123

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной и средней 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 выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса коррегирующей 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 4***Памятка педагогу**

<i>Заболевания</i>	<i>Противопоказания и ограничения</i>	<i>Рекомендации</i>
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 мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

тракта, желчного пузыря, печени		
------------------------------------	--	--

Приложение 5

ИНСТРУКТАЖ
требования к урокам по физической культуре
на 202__ – 202__ учебный год

Класс _____, Дата проведения инструктажа _____

Инструктаж провел учитель физической культуры _____

№ п/п	Фамилия, имя	Подпись
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		

28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
...		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919240

Владелец Измайлова Татьяна Викторовна

Действителен с 28.03.2023 по 27.03.2024