«Рассмотрено»
Педагогический совет МБОУ «Гимназия «Юридическая» г.Волгодонска
Протокол № 16 от 29.08.2023

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Гимназия «Юридическая» г.Волгодонска
_____ Т.В.Колодяжная
Приказ № 190 от 29.08..2023

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении уроков физической культуры в
МБОУ «Гимназия «Юридическая» г.Волгодонска

1. Общие положения

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

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- Приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», приказами Минобрнауки РФ от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357, от 18 декабря 2012 г. № 1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 г №507, от 31.12.2015 г №1576, приказом Министерства просвещения от 11.12.2020 г №712 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06 октября 2009 г. № 373»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», приказами Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г № 1644, 31.12.2015 г №1577, приказом Министерства просвещения от 11.12.2020 г №712 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 г.№ 1897»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», приказами Минобрнауки РФ от 29.12.2014 №1645, от 31.12.2015 г №1578, от 29.06.2017 г №613, приказом Министерства просвещения от 24.09.2020 г №519, от 11.12.2020 г №712 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. № 413»
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28.09.2020 г №28 (зарегистрированы в Минюсте России от 18.12.2020г, регистрационный №61573).

- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 30 июня 2020 года №16 «Об утверждении санитарно- эпидемиологических правил СП3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Федеральный закон 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»;
- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 24.07.2023) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
- Комплексной программой физического воспитания обучающихся 1-11 классов; авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич - М.: Дрофа, 2020 г.

2. Группы здоровья

2.1. В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры все обучающиеся МБОУ «Гимназия «Юридическая» г.Волгодонска в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную*, *подготовительную* и *специальную* медицинскую группу.

2.2. К *основной* медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

К подготовительной медицинской группе 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 дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

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

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

2.3. Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения врача о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей

организма и уровня физической подготовленности обучающегося. Функциональные возможности организма обучающихся определяются медицинскими работниками. Уровень физической подготовки определяется ежегодно учителем физической культуры в начале и в конце учебного года по результатам выполнения контрольных упражнений.

Определение уровня физической подготовки обучающихся разрешается только при наличии допуска от врача.

Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося заносится в «Листок здоровья».

2.4. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листка здоровья, заполненного медицинским персоналом в срок до 10 сентября нового учебного года. Ответственность за обеспечение заполнения Листка здоровья возлагается на классных руководителей.

2.5. Классный руководитель в начале учебного года выявляет (на основании предоставленной родителями справки медицинской комиссии) обучающихся, освобожденных от занятий физкультурой на учебный год, и предоставляет список администрации школы.

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

2.6. В течение учебного года классный руководитель совместно с медицинским персоналом обеспечивает корректировку групп здоровья по итогам медицинских документов и результатов обследований.

3. Требования к внешнему виду и посещению уроков

3.1. 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.

3.2. Спортивная форма обучающихся включает в себя: спортивный костюм, белую футболку, носки, спортивную обувь (кеды или кроссовки).

3.3. Все обучающиеся допускаются к урокам физической культуре при наличии медицинской справкой, который передаётся классному руководителю или учителю физкультуры.

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

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

3.6. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с освобожденными от практических занятий обучающимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

3.7. Если обучающийся не имеет спортивной формы:

1) он к занятиям физической культурой не допускается,

2) он должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры.

3) 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 через классного руководителя донести эту информацию до родителей

(законных представителей) обучающегося.

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

3.9. Обучающиеся, которые не занимаются на уроке, должны находиться в специально отведенном месте, портфели должны находиться в раздевалке.

3.10. Обучающийся не может выходить из спортивного зала без разрешения учителя.

3.11. Обучающимся запрещено входить в спортивный зал и находиться на уроке с жевательной резинкой во рту.

4. Организация урока физической культуры

В целях организованного начала и окончания урока, организации обучающихся в раздевалках, с целью недопущения случаев травматизма и правонарушений, соблюдения санитарно-гигиенических, норм установлен следующий порядок:

- Обучающиеся допускаются в раздевалку за 5 минут до звонка на урок
- Во время урока раздевалки закрываются на ключ
- Освобожденным обучающимся запрещается пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой
- Обучающимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока с жевательной резинкой во рту.
- Не занимающиеся обучающиеся сидят в отведенном месте с дневником в руках
- Обучающийся не может выходить из зала без разрешения учителя
- Во время переодевания обучающихся учителя физической культуры дежурят в фойе перед раздевалками.
- На переодевание обучающихся после урока физической культуры отводится 5-7 минут.
- Уроки физической культуры проводятся согласно методическим рекомендациям.

5. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся на уроках физической культуры

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

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

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

6. Порядок оценивания результатов физического воспитания

6.1. Оценивание обучающихся, посещающих уроки физической культуры

6.1.1. Текущее оценивание:

➢ Оценивание обучающихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание обучающихся 1 класса – словесное.

➢ При выставлении оценки учитывается старание обучающегося, его физическая подготовка, способности.

6.1.2. Итоговое оценивание

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

Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 3.

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

6.2.1. Во время урока физкультуры освобожденный обучающийся находится на уроке (в спортивном зале, на стадионе), либо, в крайнем случае, по заявлению родителей, в библиотеке школы. Если урок последний, то по заявлению родителей, обучающийся может находиться дома.

6.2.2. Если обучающийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

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

6.2.3. Порядок выполнения и сдачи задания.

- После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретический вопросы по изучаемой теме.
- Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающихся.
- На предпоследней неделе четверти ученики отвечают письменно на 3 вопроса из выданных вопросов и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос).
- Обучающиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения письменного задания в форме реферата.
- В начале курса во время консультаций учитель предлагает обучающемуся тему реферата, знакомит с правилами оформления рефератов, составляет с учеником план реферата.
- Реферат должен быть сдан на ознакомление членам комиссии за месяц до окончания учебного года.
- Защита реферата происходит в присутствии комиссии, назначаемой директором школы, за две недели до окончания года.

6.3. Оценивание обучающихся 10-11 классов, освобожденных от занятий физкультурой на учебный год.

6.3.1. Во время урока физкультуры освобожденный обучающийся находится на уроке (в спортивном зале, на стадионе), либо, в крайнем случае, по заявлению родителей, в библиотеке школы. Если урок последний, то по заявлению родителей, обучающийся может находиться дома.

Если обучающийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке. Если обучающийся имеет освобождение, присутствует на уроке физкультуры, но не занимается, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания.

6.3.2. Порядок выполнения и сдачи задания.

Обучающиеся сдают по 1 реферату за полугодие.

В начале курса во время консультаций учитель предлагает обучающемуся тему реферата, знакомит с правилами оформления рефератов, составляет с учеником план реферата.

Реферат должен быть сдан на ознакомление членам комиссии за месяц до окончания полугодия.

Защита реферата происходит в присутствии комиссии, назначаемой директором

школы, за две недели до окончания полугодия.

6.3.3. При оценивании реферата учитывается

- правильность оформления
- соответствие содержания поставленным перед учеником в начале курса задачам (соответствие плану, составленному совместно с учителем)
- устный ответ (краткий обзор написанного реферата, ответы на вопросы по реферату)

6.4. **Оценивание обучающихся 10-11 классов, освобожденных от занятий физкультурой после болезни и имеющих недостаточное для выставления итоговой оценки количество оценок**

6.4.1. Во время урока физкультуры освобожденный обучающийся находится на уроке, либо в крайнем случае, по заявлению родителей, в библиотеке школы. Если урок последний, то по заявлению родителей, обучающийся может находиться дома.

6.4.2. Если обучающийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

6.4.3. Если обучающийся имеет освобождение, присутствует на уроке физкультуры, но не занимается, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания.

6.4.4. Порядок выполнения и сдачи задания:

После предоставления справки об освобождении от занятий на уроках физкультуры, учитель выдает ученику теоретические вопросы по изучаемой теме.

Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающихся. На предпоследней неделе полугодия ученики отвечают письменно на два вопроса из выданного в начале учебного периода теоретического материала и получают 2 оценки.

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

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

Итоговый контроль организуется по четвертям (2-9 классы), полугодиям (10-11 классы), на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

7. Методика учёта успеваемости и оценки обучающихся, не посещающих уроки физической культуры по неуважительной причине

7.1. 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.

7.2. Учет успеваемости обучающихся, не занимающихся на уроке физической культуры по неуважительной причине, но находящихся на уроке, основывается на оценке успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре, подразделяется на текущий и итоговый.

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

8. Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

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

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

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

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.

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.

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.

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

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

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

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

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.

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.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - ***3 (удовлетворительно)***, в зависимости от следующих конкретных условий.

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

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

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.

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

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.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - *2 **(неудовлетворительно)***, в зависимости от следующих конкретных условий:

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

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

3. Обучающийся, 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.

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

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.

8.2.Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры обучающихся СМГ.

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Обучающихся СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

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

Итоговая отметка выставляется по теоретической и практической части занятий, или только по теоретической части, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

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

Следовательно, итоговая оценка может отличаться, от средней арифметической оценки.

Приложение 1

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Представлять рефераты обучающиеся начинают с 5 класса.

Реферат представляет собой доклад на определенную тему. Это одна из начальных форм представления результатов научного исследования в письменном виде.

Рекомендации по его оформлению:

1. Объем реферата определяет сам референт. Обычно объем реферата колеблется от 2 до 12 машинописных страниц

2. Реферат должен иметь титульный лист, оглавление, основную часть и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи реферата.

3. Реферат 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.

Оценивание реферата

Максимальная оценка за подготовку и защиту реферата – 5 баллов. Оценивание реферата производится на основании следующих критериев:

- правильное и полное раскрытие темы реферата, 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.

Примерные темы 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 корригирующей 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 2

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основного общего и среднего общего образования 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 корригирующей 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 3

Памятка педагогу

Примерные показания для определения медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья у детей и подростков (по В.И.Дубровскому)

Заболевание, его форма и стадия	Медицинская группа			Занятия ЛФК
	Основная	Подготовительная	Специальная	
Поражение миокарда а) выздоравливающие 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 1года	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 послеоперационног о периода	Через 4-6 месяцев после операции при нормальном течении послеоперацио нного периода	В раннем послеоперацион ном периоде

Туберкулез легких	При отсутствии дыхательной недостаточности, интоксикации	При благоприятном течении заболевания	При благоприятном течении, при дыхательной недостаточност и 1 степени	Решается индивидуально
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 двенадцатиперстной 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 незначительных нарушениях	При умеренно выраженных нарушениях, недостаточной массе тела	При резких нарушениях с первых дней
Отставание в развитии	—	Когда показатели роста и массы тела ниже возрастных стандартов	При показателях роста и массы тела ниже возрастных стандартов	В ранние сроки
Грыжа паховая, бедренная, аппендицит	Не ранее чем через полгода после лечения	В течение полгода после возобновления занятий	В течение полугода после операции	В раннем послеоперационном 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 приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата	При отсутствии нарушения двигательных функций	При не резко выраженных нарушениях двигательной функции, не ранее чем через 1 год занятий в спецгруппе	Решается индивидуально	При существенных нарушениях двигательных функций
Параличи, парезы, ДЦП, полиомиелит	—	—	Решается индивидуально в связи с клиникой и характером изменений мышечной системы	Рекомендуется с первых дней
Хронические болезни органов дыхания	При отсутствии существенных нарушений носового дыхания	При умеренном нарушении носового дыхания	При частых обострениях хронических заболеваний органов дыхания	В стационаре
Хронический отит с перфорацией барабанной перепонки	Противопоказ ано плавание, прыжки в воду	При отсутствии нарушений функции слуха	При гнойных процессах	После операции
Близорукость	Менее + 3 или - 3 без коррекции зрения	Мене + 3 или - 3 с коррекцией зрения	+ 7 и более	—

При комплектовании СМГ врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Таблица

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
1	2	3
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 тракта,	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	
желчного пузыря, печени		

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на

беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Министерство образования Российской Федерации обращает внимание учителей, руководителей общеобразовательных учреждений на ряд особенностей в организации занятий физической культурой в СМГ.

Прежде всего следует иметь в виду, что дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся СМГ имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ 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*.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668839453888955595534287592580057180478369931227

Владелец Колодяжная Татьяна Владимировна

Действителен С 19.02.2025 по 19.02.2026