

«РАССМОТРЕНО»

на заседании педагогического совета
Муниципального общеобразовательного
учреждения «Азовская школа-гимназия
имени Николая Саввы»

Протокол № 16 от 28.08

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор Муниципального
общеобразовательного учреждения
«Азовская школа-гимназия
имени Николая Саввы»

А.П.Немыкина

Приказ № 310 от 28.08 2025 г.



ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении уроков физической культуры
и аттестации обучающихся по физической культуре в МОУ
«Азовская школа-гимназия имени Николая Саввы»

1. Общие положения

1.1. Положение о проведении уроков физической культуры и аттестации обучающихся по физической культуре (далее - Положение) является локальным нормативным актом, регламентирующим деятельность учителя и обучающихся на уроках физической культуры, в том числе обучающихся, освобождённых от физических нагрузок, устанавливает порядок посещения уроков по физической культуре, порядок промежуточной и итоговой аттестации учащихся по физической культуре.

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

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

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

- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Минздрава России от 14.04.2025 г. № 211н "Об утверждении порядка прохождения несовершеннолетними профилактических медицинских осмотров, учетной формы N 030-ПО/у "Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего", порядка ее ведения, а также формы отраслевого статистического наблюдения N 030-ПО/о "Сведения о профилактических медицинских осмотрах несовершеннолетних", порядка ее заполнения";

- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;

- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий

физической культурой»;

- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

2. Порядок определения группы здоровья для занятий физической культурой

2.1. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры обучающиеся МОУ «Азовская школа-гимназия имени Николая Саввы» ежегодно проходят профилактический осмотр с целью определения группы здоровья.

2.2. Определение медицинских групп для занятий физической культурой с учетом состояния здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей обучающегося для дальнейшей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

2.3. В соответствии с Приказом Минздрава России от 14.04.2025 г. № 211н "Об утверждении порядка прохождения несовершеннолетними профилактических медицинских осмотров» обучающиеся делятся на следующие медицинские группы для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся:

- ~ без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- ~ с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе разрешаются занятия в полном объеме по образовательным программам в области физической культуры и спорта.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся:

- ~ имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
- ~ входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
- ~ с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет.

Отнесенным к подготовительной группе разрешаются занятия по образовательным программам в области физической культуры и спорта при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Занятие массовым спортом, выполнение нормативов испытания (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются

дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б":

1) к специальной подгруппе "А" (III группа) относятся обучающиеся:
с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;

с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок;

2) к специальной подгруппе "Б" (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Отнесенным к специальной подгруппе "А" разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой учитываются характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, резко ограничиваются скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

Отнесенным к специальной подгруппе "Б" рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

2.4. Группу здоровья подтверждают один раз в год.

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

2.3. Классный руководитель в начале учебного года выявляет (на основании предоставленной родителями (законными представителями) медицинской справки) обучающихся, освобожденных от занятий физкультурой на учебный год или длительный период, редактирует список в течение года и предоставляет его администрации школы (Приложение № 3).

2.4. Классный руководитель совместно с родителями (законными представителями) определяет порядок посещения уроков физкультуры освобожденными обучающимися. Заявление от родителей (законных представителей) о порядке посещения (если есть необходимость) предоставляется администрации школы.

3. Требования к внешнему виду и посещению уроков

3.1. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имеющие с собой

спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности.

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

3.3. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры. Если урок первый или последний, то по заявлению родителей (законных представителей), обучающийся может находиться дома.

3.4. Если обучающийся не имеет спортивной формы:

1) к занятиям физической культурой не допускается;
2) 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.

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

4. Организация урока физической культуры

4.1. 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 нельзя 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 ручкой, тетрадью, учебником в руках.
- ~ обучающийся не может выходить из зала без разрешения учителя;
- ~ во время переодевания обучающихся учителя физической культуры дежурят перед раздевалками;
- ~ на переодевание обучающихся после урока физической культуры отводится 5-7 минут;
- ~ уроки физической культуры проводятся согласно действующим методическим рекомендациям.

4.2. Урок физической культуры включает подготовительную, основную и

заключительную части. При организации занятий обучающихся со специальной медицинской группой «А» продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается за счет сокращения продолжительности основной части. Физические упражнения для обучающихся данной группы подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

4.3. Перед началом урока учителю следует проконтролировать самочувствие обучающихся. Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся при наличии жалоб на боли различной локализации, в том числе, выявленные при визуальном осмотре учителем, плохом самочувствии ребёнка.

4.4. В день занятий физической культурой родитель (законный представитель) имеет право написать заявление о временном освобождении ребёнка от практических занятий, но не более, чем на одно занятие.

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

4.6. В течение всего урока учитель обеспечивает безопасные условия учебного процесса:

- ~ осуществляет постоянный контроль за действиями обучающихся;
- ~ осуществляет визуальный контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- ~ следит за соответствием выполняемых упражнений уровню физической подготовленности;
- ~ своевременно реагирует на жалобы о плохом самочувствии согласно внутреннему регламенту.

4.7. При организации и проведении уроков физической культуры недопустимо:

- ~ давать чрезмерную нагрузку на функциональные системы организма обучающихся без учета их уровней физической подготовленности;
- ~ принимать контрольные упражнения, тестировать уровень развития физических качеств без предварительной подготовки и прохождения программного материала в плановом режиме;
- ~ осуществлять подготовку к соревнованиям на уроках физической культуры.

5. Модели освоения образовательной программы по предмету «Физическая культура»

5.1. Уроки физической культуры для обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с рабочей программой предмета в полном объеме.

5.2. Уроки физической культуры для обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с рабочей программой предмета при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При

отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту.

5.3. Использование электронного обучения и дистанционных образовательных

технологий возможно для:

- ~ обучающихся, временно освобожденных от физических нагрузок после
- ~ перенесенных заболеваний по рекомендации врача;
- ~ обучающихся, с ограниченными возможностями здоровья, имеющих специальную медицинскую группу «А» или «В»;
- ~ обучающихся на домашней форме обучения.

6. Текущая, промежуточная аттестация обучающихся по физической культуре

6.1. Аттестация учащихся по физической культуре производится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным общеобразовательным программам в МОУ «Азовская школа-гимназия имени Николая Саввы»

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

6.3. Оценивание обучающихся 2-11 классов происходит по пятибалльной системе. Оценивание обучающихся 1 класса - безотметочное. При выставлении отметки учитывается старание обучающегося, его физическая подготовка, способности и личные достижения.

6.4. Текущие, четвертные/полугодовые, годовые отметки выставляются обучающимся в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

6.5. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестуются по результатам выполнения требований учебных программ для СМГ.

6.6. В соответствии с письмом Минобразования России органам управления образованием от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» рекомендуется:

- итоговая (годовая) отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания;

- основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

- положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

6.7. При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ 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.

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

6.9. К формам работы с обучающимися, освобожденными от занятий физкультурой, относятся:

- ~ работа с учебниками по предмету на уроке;
- ~ работа с дополнительной литературой и умение составлять индивидуальный комплекс утренней гимнастики;
- ~ обзорные выступления по заданному разделу программы и выборочный контроль (проверка работы выборочно);
- ~ реферат.

6.10. Результатами изучения предмета обучающимся, освобожденными от занятий физической культурой и от физической нагрузки, в соответствии с рабочей программой учителя, должны быть знания о физической культуре и способы физической деятельности из раздела «Содержание учебного предмета» и оцениваться по пятибалльной системе по следующим показателям:

Теоретическая часть (знания)

1. Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе четверти обучающиеся отвечают письменно на 3 вопроса из выданных и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос) (Приложение № 2).

2. 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). В начале четверти учитель предлагает учащемуся тему реферата, знакомит с правилами оформления рефератов, составляет с учащимся план реферата. Реферат должен быть сдан в назначенные сроки, не позднее недели до окончания четверти.

Требования к написанию реферата (Приложение № 1)

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) могут представить 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) (Приложение № 2)

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.

По результатам выполнения заданий практической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункты 1 и 2 оцениваются обязательно, остальные по усмотрению учителя.

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

6.12. Промежуточная аттестация организуется в конце года, на её основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

6.13. Учет успеваемости обучающихся, не занимающихся на уроке физической культуры по неуважительной причине, но находящихся на уроке, основывается на оценке успеваемости обучающихся, освобожденных по медицинским показаниям по физической культуре (п. 6.9, 6.10).

6.14. Если обучающийся не посещал уроки физической культуры без уважительной причины, учитель физкультуры в графе четвертная (полугодовая, годовая, итоговая) оценка выставляет неудовлетворительную оценку.

7. Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

7.1. Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий.

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

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.

Имеет выраженные отклонения в состоянии здоровья, но при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные

положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем.

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 для своего возраста нормативы по физической культуре.

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

7.1. Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий.

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

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.

Имеет выраженные отклонения в состоянии здоровья, но при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем.

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 для своего возраста нормативов по физической культуре.

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

7.2. Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий.

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

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.

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

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

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

7.3. Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий.

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

Не имеет выраженных отклонений в состоянии здоровья, стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

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

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

8. Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащихся специальной медицинской группы (СМГ)

8.1. 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. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (А или Б), аттестовываются по результатам сдачи учителю теоретического материала по предмету и выполнения домашнего письменного задания.

8.2. Обучающихся в 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.

8.3. Отметка за четверть, полугодие выставляется с учетом теоретических занятий, а также с учетом старания и прилежания.

8.4. 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.

8.5. Так как в аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре, то отметка выставляется учащимся в журналы за каждую четверть (полугодие), год.

Требования к написанию реферата

Предоставлять рефераты обучающиеся начинают с 5 класса. Реферат – это краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Рекомендации по его оформлению:

1. Объем реферата определяет сам обучающийся.
2. Реферат должен иметь титульный лист, оглавление, основную часть и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице 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 литературы (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.
- ~ 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 культуры, 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 систему 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.

~ История возникновения и развития комплекса ГТО.

Памятка педагогу

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной и средней общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

(из Письма Минобразования России от 31.10.2003 г. № 13—51—263/123
«Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»)

- ~ Что такое «здоровый образ жизни»?
- ~ Что значит «рациональный режим питания»?
- ~ Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
- ~ Чем характеризуется здоровый досуг?
- ~ Зачем нужно заниматься физической культурой обучающимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
- ~ Какие физические упражнения полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
- ~ Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
- ~ Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
- ~ Как сформировать правильную осанку?
- ~ Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
- ~ Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
- ~ Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
- ~ Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
- ~ Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
- ~ Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
- ~ Какие ты знаешь основные физические качества?
- ~ Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
- ~ 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).

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.).	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений.	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.).	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса.	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха.
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, желчного пузыря, печени.	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.	

Список обучающихся _____ класса с группой здоровья для допуска к урокам физической культуры

№ п/п	ФИО обучающегося	Дата рождения	Группа здоровья	Номер и дата справки от врача	Примечание
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					

Классный руководитель _____

Дата _____

Подпись