

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении уроков физической культуры**  
**в БОУ «Тарская гимназия №1»**  
**Тарского муниципального района Омской области**

**1. Общие положения**

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»;
- Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»;
- 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»;
- Приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- 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»;
- Письмо Минобрнауки России от 20 июля 2015 г. № 09-1774 «О направлении учебно-методических материалов».
- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;

**2. Группы здоровья**

2.1. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинским персоналом школы.

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

2.3. 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 (основание - медицинское заключение). 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.

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

2.5. 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.

2.6. Классный руководитель совместно с учителями ФК ведет постоянный контроль за посещаемостью и успеваемостью учащимися данной категории.

### **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 учащихся включает в себя: спортивный костюм, шапку для улицы, белую футболку и шорты для спортзала, носки, спортивную обувь (кеды или кроссовки).

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

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

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

3.6. Если учащийся 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 физической культуры;
- 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 делает соответствующую запись в дневнике учащегося или через классного руководителя донести эту информацию до родителей учащегося (его законных представителей).

3.7 Освобожденным учащимся нельзя пользоваться на уроке телефоном, планшетом, ноутбуком, фотоаппаратом.

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

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

3.10 Учащимся 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 учащихся в раздевалках, с целью недопущения случаев травматизма и правонарушений, соблюдения санитарно – гигиенических, норм установлен следующий порядок:

- учащиеся допускаются в раздевалку за 5 минут до звонка на урок;
- во время урока освобожденным учащимся нельзя пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой;
- учащимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока с жевательной резинкой во рту;
- не занимающиеся учащиеся сидят в отведенном месте с дневником в руках в спортивной форме и внимательно слушают объяснения учителя;
- ученик не может выходить из зала без разрешения учителя;
- во время переодевания учащиеся соблюдают дисциплину в раздевалках, кабинетах;
- на переодевание учащихся после урока физической культуры отводится 5-7 минут.

Уроки физической культуры проводятся согласно методическим рекомендациям.

- 1) Орг. момент. Построение.
- 2) Разминка.
- 3) Работа по теме урока.
- 4) Заминка.
- 5) Подведение итогов. Выставление отметок.

#### **5. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся 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:

- 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.

5.1. Оценивание учащихся, посещающих уроки физической культуры

5.1.1. Текущее оценивание:

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

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

5.1.2. Итоговое оценивание:

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

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

5.2. Оценивание учащихся 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

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

5.2.2. Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы

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

5.2.4. 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.

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

5.2.6. Порядок выполнения теоретических заданий.

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

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 класса).

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

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).

3. 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).

4. 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.).

5. 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.).

6. Обучающиеся начальной школы (2-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним.

7. 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.

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

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

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

5.2.9. 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.

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

6.1. 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.

6.2. Учет успеваемости обучающихся, не занимающиеся на уроке физической культуры по неуважительной причине, но находящиеся на уроке, основывается на оценке успеваемости учащихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре, подразделяется на текущий и итоговый (см. раздел 5).

6.3. 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.

## **7. Методика учёта успеваемости и оценки обучающихся, на уроках физической культуры во время лыжной подготовки**

7.1. Учет успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям или не посещающих уроки по неуважительной причине основывается на оценке успеваемости учащихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре (см. раздел 5).

Данные учащиеся должны быть одеты соответственно погоде и находиться на улице вместе с классом.

7.2. В случае, если обучающийся имеет физкультурную форму, но не имеет спортивного инвентаря (лыж, лыжных палок), учителю необходимо организовать работу учащегося на уроке без использования спортивного инвентаря.

В этом случае учет успеваемости обучающихся проводится на общих основаниях по пятибалльной системе.

## **8. Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры**

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

8.1. На «5» (отлично) в зависимости от следующих 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;

- учащийся, 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.

- 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.

- 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.

8.2 На «4» (хорошо) в зависимости от следующих 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;

- учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, 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 на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста;

- 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.

8.3 На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих 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;

- 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;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия;

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

8.4. На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- не имеет спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока;

- не выполняет требования техники безопасности и правила поведения на уроках физической культуры;

- обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;

- не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;

- не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

## **9. Требования к учащимся БОУ «Гарская гимназия № 1» по физической культуре**

9.1 Учащийся обязан иметь на уроке собственную спортивную форму и спортивную обувь. За время летних каникул учащиеся 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.

9.2 Учащийся 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 учащийся заболел, пришёл в школу на занятия, но не имеет на руках справки-освобождения от ФК, он должен:

а) переодеться в спортивную форму на урок ФК;

б) перед началом урока предупредить учителя ФК о своей болезни и заниматься на уроке ФК по возможности или не заниматься вообще;

в) сдать пропущенное тестирование (норматив) на последующих уроках ФК.

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

9.4. В случае болезни учащийся обязан представить справку – освобождение ВКК 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.

9.5 Учащиеся с жалобами на здоровье или с ослабленным здоровьем должны за время летних каникул пройти медицинский осмотр с целью выявления болезни и также представить в школу необходимую справку, с указанием диагноза и времени, на какое учащийся освобождается от уроков ФК.

9.6 Освобождённые от уроков ФК учащиеся 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 учащийся, по желанию, может помогать в судействе школьных соревнований и в заполнении протоколов соревнований.

### **К сведению родителей и учащихся по технике безопасности для предупреждения травматизма на уроках ФК:**

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

2. Во избежание травм, перед уроком учащиеся обязаны снять всю бижутерию (кольца, серьги, часы, браслеты и т.п.)

3. Урок ФК должен начинаться со звонком с общего построения класса.

К занятиям ФК допускаются учащиеся только в спортивной форме и спортивной обуви.

К занятиям не допускаются учащиеся в джинсах, джинсовых шортах, неспортивных брюках, неспортивной обуви.

Не допускаются к занятиям учащиеся с распущенным длинным волосом, с длинными ногтями.

7. Запрещается учащимся заходить в спортзал и подходить к снарядам без разрешения учителя ФК.

8. Не допускаются к занятиям ФК учащиеся без соответствующей разминки.

9. Строго соблюдать правила техники безопасности.

10. О плохом самочувствии или травме учащийся должен немедленно сообщить учителю ФК.

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

12. В случае необходимости ухода с урока ФК учащийся должен отпроситься у классного руководителя или завуча школы, а затем поставить в известность учителя ФК.

13. Запрещается пользоваться на уроке ФК сотовым телефоном! (в том числе учащимся освобождённым от занятий ФК). За утерю сотового телефона школа ответственности не несёт.



### **ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ ДОКЛАДА**

Представлять доклады или рефераты обучающиеся начинают с 5 класса.

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

Рекомендации по его оформлению:

- объем доклада обычно колеблется от 2 до 5 машинописных страниц;
- доклад должен иметь титульный лист, оглавление, основную часть и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи реферата;

- 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.

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 5 класса.

Реферат представляет собой доклад на определенную тему. Это одна из начальных форм представления результатов научного исследования в письменном виде. Учитель имеет право предоставить избрать тему реферата по физической культуре и спорту обучающемуся самостоятельно.

Рекомендации по оформлению реферата:

Объем реферата определяет сам референт. Обычно объем реферата колеблется от 1 до 5 рукописных страниц. Скачивание готовых рефератов из сети «Интернет» не допускается.

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

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:

1. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
2. Олимпийские игры современности: пути развития.
3. Значение физической культуры в развитии личности.
4. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
5. Физическая культура в моей семье.
6. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
7. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
8. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
9. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
10. Место физической культуры в общей культуре человека.
11. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
12. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
13. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
14. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
15. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.
16. 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.

17. Здоровый образ жизни и молодежь.
18. Влияние циклических видов спорта на сердечно-сосудистую системы организма.
19. Зрение школьников: тенденции и реальность.
20. Аэробика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий.
21. Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся.
22. Сотовая связь и ее влияние на организм человека.
23. Ценностные ориентации современной молодежи.
24. Холодовая тренировка организма.
25. Выживание в различных климатических зонах.
26. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
27. Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.
28. Адаптация и конституция человека
29. Как выжить в экстремальных условиях
30. Физическая культура в учебном и свободном времени школьников.
31. Метод круговой тренировки.
32. Понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культуры на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека.
  33. Понятие о правильном режиме питания.
  34. Понятие о формах двигательной активности.
  35. Методы самоконтроля.
  36. Основы организации самостоятельных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и подготовленности).
  37. Понятие о правильной осанке.
  38. Понятие о рациональном дыхании.
  39. Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
  40. Гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала, бассейна.

**Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной и средней (полной) 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 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).

**Температурный режим для занятий по лыжной подготовке**

Класс	Температура	Ветер сильный и порывистый
1-4	До – 15 °С	Занятия на открытом воздухе не проводятся
5-6	До – 16 °С	
7-11	До – 18 °С	

**С требованиями по физической культуре  
на \_\_\_\_\_ учебный год ознакомлен(а)**

<b>2а</b>	<b>Фамилия, имя</b>	<b>Дата</b>	<b>Подпись</b>	<b>2а</b>	<b>Фамилия, имя</b>	<b>Дата</b>	<b>Подпись</b>
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			
5				5			
6				6			
7				7			
8				8			
9				9			
10				10			
11				11			
12				12			
13				13			
14				14			
15				15			