

Рассмотрено  
на Управляющем совете  
Протокол № 1 от  
24 ноября 2023 года

Утверждаю  
Директор МБОУ Гимназия № 21  
(Сорокин А.А.)  
24 ноября 2023 года

## ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МБОУ ГИМНАЗИЯ №21

### 1. Общие положения

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

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Письмо Минобрнауки 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»;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 г. N МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждённая Коллегией Министерства просвещения Российской Федерации 29.12.2018;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года;
- Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" (предметная область "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности")

### 2. Группы здоровья

2.1. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся МБОУ Гимназия №21 (далее-гимназия) в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную* медицинскую группу. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании информации медицинского работника гимназии и справки от родителей (законных представителей).

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. К *основной* медицинской группе – относятся учащиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

К *подготовительной* медицинской группе - относятся учащиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории учащихся 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 учащиеся, 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, информации медицинского работника гимназии) 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 гимназии.

### 3. Требования к внешнему виду и посещению уроков

3.1. Уроки физической культуры посещают все учащиеся, имеющие 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:

На улице (осень-весна):

спортивный костюм или куртка

шапочка

перчатки

спортивная обувь

На улице (лыжи):

спортивный лыжный костюм или куртка и спортивные брюки

шапочка

перчатки или рукавицы

В зале:

белая футболка с коротким рукавом для учащихся НОО (класс может выбрать один цвет – для учащихся ООО и СОО)

в холодное время (при необходимости) куртка от спортивного костюма

чёрные шорты до или чуть ниже колена для учащихся НОО, спортивные брюки или шорты до середины голени для учащихся ООО и СОО

спортивная обувь (кеды или кроссовки)

белые носки для учащихся НОО, светлые носки для учащихся ООО и СОО

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 учащиеся, 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, учащийся может находиться дома.

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) 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.

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

3.7 Учащиеся, которые не занимаются на уроке, должны находиться в специально отведенном месте с дневником, ручкой, тетрадь, портфели должны находиться в раздевалке.

#### **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 7 минут до звонка на урок.
  - Во время урока раздевалки **закрываются на ключ**.
  - 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, ручкой, тетрадь.
- Задание выдаёт учитель.
- Учащийся не может выходить из зала без разрешения учителя.
  - Во время переодевания учащихся учителя физической культуры дежурят в тамбуре перед раздевалками.
  - На переодевание учащихся после урока физической культуры отводится 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.

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 и личные достижения.

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

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

5.2.3. К формам работы с учащимися, освобожденными от занятий физкультурой, относятся:

- работа с учебниками по предмету на уроке
- работа с дополнительной литературой
- умение составлять индивидуальный комплекс утренней гимнастики
- обзорные выступления по заданному разделу программы
- работа с карточками, разработанными в соответствии с темами раздела программы «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» для каждой параллели классов.
- выборочный контроль (проверка работы учеников выборочно)
- блиц- контроль (контроль проводится в высоком темпе)
- реферат

5.2.4. Результатами изучения «освобожденными» учащимися раздела программы «Знания о физической культуре» и «Способы самосовершенствования» должны быть: получение основ знаний физиологии, профилактика травматизма, коррекция осанки и телосложения, формирование умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий, создание представлений об индивидуальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования с целью укрепления здоровья, поддержания его оптимального функционального состояния.

5.2.5. Оценивание учащихся, 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 учащиеся отвечают письменно на 3 вопроса из выданных и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос).

2. Реферат. В начале четверти учитель предлагает учащемуся тему реферата (Приложение 1), 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. Учащиеся начальной школы (2-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним.

4. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункт 1 оценивается обязательно, остальные по усмотрению учителя.

##### **Практическая часть**

1. Присутствие на уроках.

2. Сдача зачетов по технике исполнения упражнений (по медицинским показателям).
3. Участие в разминке на каждом уроке (по медицинским показателям).
4. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по заданию учителя в соответствии с рекомендациями врача.
5. Помощь при проведении урока, судейство, выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии),
6. Помощь в организации соревнований.

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

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

5.2.6. 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 учета успеваемости и оценки учащихся не посещающих уроки физической культуры по неуважительной причине**

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

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

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

#### **7. Методика учета успеваемости и оценки учащихся на уроках физической культуры во время лыжной подготовки**

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

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

7.2. В случае если учащийся 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 учащихся проводится на общих основаниях по пятибалльной системе.

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

8.1. Учащиеся 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. 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.

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.

8.2. Учащиеся 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. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях учащегося, 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, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

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

1. Имеет с собой спортивную форму в несоответствии 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.

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

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

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

3. 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.

### Требования к написанию реферата

Представлять рефераты учащиеся 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 учащийся: от 2 до 12 печатных страниц.
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 реферат

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:

- 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;
- 41) Понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.

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

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, в том числе временных.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10–15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями).

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже в таблице перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

При комплектовании СМГ школьный 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.

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.

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

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 то, что дети, 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 школьников 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 того, каждый из обучающихся СМГ имеет свой набор 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.

Итоговая 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 учащихся, 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 учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и 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.

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

В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы выпускники общеобразовательных учреждений могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам. Экзамен проводится во время первых уроков в спортивном зале школы. Школьники приходят на экзамен в спортивной форме. Температура в помещении должна быть не ниже 21 градуса по Цельсию. Для проведения экзамена учитель заранее готовит билеты, в которые включаются теоретический вопрос и практическое задание под условным номером. Практическое задание должно быть доступно и разрешено к выполнению только учащимся с конкретной формой заболевания. Экзамен проводится в присутствии медицинского работника школы.

Примерный перечень теоретических вопросов и практических заданий общий для выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы прилагается. При составлении экзаменационных билетов учитель физической культуры должен учитывать реальное функциональное состояние учащихся и уровень организации образовательного процесса для СМГ в общеобразовательном учреждении.

#### **Приложение**

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 обучающимся, 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).

### Памятка педагогу Проведение уроков по лыжной подготовке

1. Рекомендации по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра, в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года (СанПиН 2.4.2.2821-10, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189-<http://www.arhcity.ru> :

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5м/с	при скорости ветра 6 – 10 м/с	при скорости ветра более 10 м/с
? полоса Российской Федерации	до 12 лет	-10-11 °С	-6-7 °С	-3-4 °С	Занятия не проводятся
	12 – 13 лет	-12 °С	-8 °С	-5 °С	
	14 – 15 лет	-15 °С	-12 °С	-8 °С	
	16 – 17 лет	-16 °С	-15 °С	-10 °С	

2. Решение о занятии на свежем воздухе принимает учитель физической культуры, ориентируясь на конкретные погодные условия и с учетом данных норм.
3. Перед началом занятия по лыжной подготовке учитель физической культуры проводит измерение температурного режима на месте проведения занятий, на основании чего принимается решение о проведении занятий в этот день по лыжной подготовке. Ответственность за подготовку лыжни для проведения занятий несут учителя физкультуры, проводящие занятия в этот день.
4. Перед началом занятия учащиеся переодеваются в спортивную форму в раздевалках для мальчиков и девочек, которые перед уроком учителя физической культуры закрывают на ключ. Со звонком к началу урока учащиеся строятся на 1-м этаже в форме для проведения занятий по лыжной подготовке в верхней одежде.
5. Учитель физической культуры проводит проверку присутствующих на уроке, проводит инструктаж по технике безопасности.
6. Учащиеся вместе с учителем физической культуры забирают лыжный инвентарь, выходят на улицу, проверяют техническое состояние своего инвентаря и передвигаются под руководством учителя в пешем строю к установленному месту занятий. Переноска лыж учащимися осуществляется в вертикальном положении, остриями лыж вверх.
7. По окончании занятий учитель физической культуры организует построение учащихся, проверку присутствующих и самочувствия учащихся. По окончании занятий учащиеся осуществляют очистку инвентаря от снега.
8. Возвращение в гимназию осуществляется за 5 минут до окончания урока для постановки инвентаря на место хранения, переодевания и обогрева учащихся, полноценной подготовки их к следующим урокам. По прибытии в гимназию учащиеся под руководством учителя физической культуры ставят лыжный инвентарь в указанное для его хранения место.
9. По окончании III четверти (по окончании курса лыжной подготовки) учащиеся или их родители (законные представители) должны забрать личный спортивный инвентарь, временно хранящийся в гимназии.
10. Всем учителям физкультуры перед началом лыжной подготовки провести с учащимися инструктаж по требованиям безопасности и правилам проведения урока физкультуры на лыжах.

## Памятка педагогу

## Примерные сроки возобновления занятий физкультурой учащимися основной медицинской группы после некоторых заболеваний и травм (от начала посещения школы)

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Ангина	2—4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Избегать охлаждения во время занятий лыжами, плаванием и т.п.
Острые респираторные заболевания	1—3 недели	Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать только через нос
Острый отит	3—4 недели	Запрещается плавание. Избегать охлаждения. При хроническом отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.)
Пневмония	1—2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (из-за чистоты воздуха, отсутствия пыли и положительного влияния на систему дыхания)
Плеврит	1—2 месяца	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта
Грипп	2—3 недели	Необходимо наблюдение врача, контроль ЭКГ
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	1—2 месяца	Лишь при удовлетворительной реакции сердечнососудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием. ЭКГ-контроль
Острый нефрит	2—3 месяца	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи
Ревмокардит	2—3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль
Гепатит инфекционный	6—12 месяцев (в зависимости от течения и формы заболевания)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией печени
Аппендицит (после операции)	1—2 месяца	В первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота
Перелом костей конечностей	3 месяца	Не менее трех месяцев следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность
Сотрясение мозга	2—3 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резким сотрясением тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение мышц и связок	1—2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее 6 месяцев после операционного вмешательства	Предварительное длительное применение лечебной гимнастики

