Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 9 города Димитровграда Ульяновской области»

Рассмотрено на педагогическом
совете школы
Протокол № 1_ от «28» _августа_2017 г.

Утверждаю
Директор МБОУ СШ № 9
_____ Е.Н.Купряева
Приказ № __395___ от « _28_»_августа_ 2017 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

об организации занятий, оценивании и аттестации обучающихся по предмету «Физическая культура» муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 9 города Димитровграда Ульяновской области»

1.Общие положения

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

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

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

- Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

- Постановлением правительства от 11 июня 2014 г. N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- Письмом Министерства образования и науки РФ 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";

- 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. 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 без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность (I и частично II группы здоровья).

- с незначительными, чаще функциональными отклонениями, но не отстающие в физическом развитии и физической подготовленности от своей возрастно – половой группы (II группа здоровья).

К подготовительной медицинской группе относятся*:*

- обучающиеся, имеющие морфофункциональные отклонения и хронические заболевания в стадии ремиссии (не менее 3-5 лет) (II и частично III группы здоровья).

- после перенесенных острых респираторных инфекций и других заболеваний, а также физически слабо подготовленные обучающиеся.

Специально медицинскую группу «А» составляют:

- обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы (III группа здоровья).

К специальной группе «Б» относятся:

- обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия.

Для обучающихся, отнесенных **к специальной медицинской группе**, необходимо учитывать противопоказания и ограничения для занятий физической культурой с учетом специфики заболеваний и ориентироваться на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности.

Заболевания	***Противопоказания* и *ограничения***	***Рекомендации***
Сердечнососудистая 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, бронх. 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 направлен., переохлаждение тела	При проведении общераэвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.
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	

Дозировка физической нагрузки на занятиях имеет решающее значение. Для ее регуляции используют многообразие приёмов. Нагрузку можно регулировать:

- темпом движения, т. е. количеством движений в единицу времени;
- подбором физических упражнений, т. е. путём их усложнения, включая упражнения с отягощением;
- амплитудой движений;
- исходными положениями при выполнении упражнений;
- временем, затрачиваемым на выполнение упражнений и отдыхом между ними;
- степенью мышечного напряжения;
- эмоциональным фактором.

Для контроля широко используется хронометраж и пульсометрия. Хронометраж позволяет определить общую и моторную плотность занятия, пульсометрия – правильность распределения нагрузки на уроке и адекватность её функциональным возможностям занимающихся. В подгруппе «А» физические нагрузки постепенно увеличиваются по интенсивности и объему согласно адаптационным и функциональным возможностям организма. Двигательные режимы рекомендуется выполнять при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120-130 уд/мин. в начале четверти, постепенно увеличивая интенсивность физических нагрузок в основной части урока и ЧСС до 140-150 уд/мин. к концу четверти.

В условиях аэробного дыхания двигательные режимы при ЧСС 130-150 уд/мин. являются оптимальными для кардиореспираторной системы и дают хороший тренировочный эффект.

В подгруппе «Б» двигательные режимы выполняются при ЧСС не более 120 уд/мин. в течение всего учебного года, т.к., по данным физиологов, при такой ЧСС они способствуют гармонической деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов и систем организма: увеличивается минутный объем крови (за счет систолического объёма), улучшается внешнее и тканевое дыхание.

Переносимость нагрузки определяется по реакции сердечно-сосудистой системы. Для детей с ослабленным здоровьем не допускается резкое учащение пульса (свыше 150 уд/мин.

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.

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 для уроков физической культуры:

для зала - футболка, спортивные брюки или шорты, носки, кеды (кроссовки).
для улицы (осенний и весенний период) - спортивный костюм, футболка, носки, кеды (кроссовки).
для лыжной подготовки (зимний период) - лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее бельё, шапочка, перчатки или рукавицы.
Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

3.3. Полное освобождение школьников от занятий физкультурой может носить только временный характер (освобожденными могут быть дети, не посещающие школу из-за значительных патологических отклонений в здоровье, обучающиеся дома).

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

3.4. Все обучающиеся, освобождённые от занятий, обязаны присутствовать на уроках физической культуры (в помещении спортивного зала или на стадионе), под присмотром учителя физической культуры.
Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися на предстоящий урок. Возможно оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а так же теоретическое изучение материала.

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 10 минут до звонка на урок.

- Во время урока раздевалки закрываются на ключ.

- Учащимся, в том числе освобожденным от урока, на уроке нельзя пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой.

- Учащимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока без спортивной обуви и с жевательной резинкой во рту.

- Не занимающиеся учащиеся сидят в отведенном месте (с учебником, с дневником в руках).

- Ученик не может выходить из зала без разрешения учителя.

- Во время переодевания учащихся учителя физической культуры дежурят в тамбуре перед раздевалками.

- Уроки физической культуры проводятся согласно методическим рекомендациям.

5. Организация и проведение уроков физкультуры обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, и их аттестация по физкультуре.

5.1. Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), уроки физической культуры по заявлению родителей проводятся совместно с классом согласно основному расписанию, но общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для школьников основной и подготовительной групп. ***Важнейшее требование к уроку – обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учётом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности.***

5.2. Посещения занятий обучающимися спецмедгруппы являются обязательными.

6. Посещение уроков физической культуры обучающимися, временно освобождёнными от занятий физкультуры.

6.1.Учащиеся, временно освобождённые от уроков физкультуры (до 2х недель),

должны находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физической культуры.

6.2. В классном журнале учителем ***не проставляется*** отметка об освобождении от уроков физической культуры данного учащегося.

7. Посещение уроков физической культуры обучающимися, освобождёнными от уроков физкультуры на длительный период (на месяц, семестр, год и т.д.).

7.1. Обучающиеся, освобождённые от уроков физкультуры на длительный период, под руководством учителя готовят теоретический материал.

8. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся 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.

8.1. Оценивание учащихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса – качественное вербальное. При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности.

8.2. Критерии оценивания учебных достижений учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии *успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания и образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии *успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

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). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

8.2.1. ***Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим*** физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	**Оценка 4**	**Оценка 3**	**Оценка 2**
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании	За непонимание и незнание материала программы

материала; логично его излагает, используя в деятельности.	незначительные ошибки	материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	**Оценка 4**	**Оценка 3**	**Оценка 2**
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных, в соревновательных условиях урока	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умениями

осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	**Оценка 4**	**Оценка 3**	**Оценка 2**
Учащийся **умеет**: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях: - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	**Учащийся:** - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	**Оценка 4**	**Оценка 3**	**Оценка 2**

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки).

8.3. ***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программ: гимнастике, баскетболу, легкой атлетике, волейболу, лыжная подготовка путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений и нормативов.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные триместры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

8.4. Особенности оценивания учебных достижений учащихся специальной медицинской группы.

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

8.4.2. 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:

- итоговую оценку по физической культуре выставлять с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность);

- основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию учащихся к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей;

- положительная оценка 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 самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

8.4.3. 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.

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

8.5. Особенности оценивания учебных достижений обучающихся, освобожденных от физических нагрузок.

8.5.1. Если обучающийся 2 – 11кл. имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

8.5.2. Если обучающийся 2 – 11 кл. имеет освобождение, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания.

8.5.3. Порядок выполнения и сдачи задания:

- после предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача), учитель выдает обучающемуся теоретический материал по изучаемой теме (в качестве теоретического материала могут быть использованы работы обучающихся прошлых лет) и варианты вопросов по этому материалу;

- задания, выдаваемые обучающимся, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающихся;

- реферат (проект).

8.5.4. Порядок выполнения и сдачи реферата (проекта):

- в начале курса во время консультаций учитель предлагает учащемуся тему реферата, знакомит с правилами оформления рефератов, составляет с обучающимся план реферата;

- реферат должен быть сдан на ознакомление учителю за месяц до окончания курса;

- защита реферата происходит в присутствии комиссии, состоящей из двух преподавателей физической культуры и заместителя директора по УВР, за две недели до окончания полугодия.

8.5.5. При оценивании реферата учитывается:

- правильность оформления,

- соответствие содержания поставленным перед обучающимся в начале курса задачам (соответствие плану, составленному совместно с учителем),

- устный ответ (краткий обзор написанного реферата, ответы на вопросы по реферату).

8.6. 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.

8.6.1. В случае непосещения учащимися урока физической культуры без уважительной причины, учащийся сдает зачет по пропущенной теме урока. Пока зачеты учащимся не сданы – оценка по физической культуре не выставляется. В случае отказа учеником сдавать зачет, создается комиссия по приемке зачетов у данного ученика в составе учителя физической культуры, зам. директора по УВР.

8.7. Итоговый контроль организуется по триместрам (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.

8.7.1 Итоговая отметка для учащихся 2-8 классов выставляется с учетом оценок за триместры (10 – х классах полугодовых), промежуточной аттестации.

8.7.1а Итоговая отметка для учащихся 9 – х классов выставляется с учетом оценок за триместры, промежуточной аттестации, годовой отметки. Итоговая отметка выставляется в аттестат об общем образовании.

8.7.2. Итоговая отметка для учащихся 11-х классов выставляется с учетом полугодовых и годовой отметки за курс 10-го класса, полугодовых и годовой отметки за курс 11-го класса, промежуточной аттестации. Итоговая отметка выставляется в аттестат о среднем образовании.

9. Учащиеся, не сдавшие какой – либо норматив по причине отсутствия на уроке по уважительной причине или временно освобожденные от уроков физической культуры, сдают норматив в удобное для учителя и ученика время.

9.1. Учащимся, не сдавшим какой-либо норматив по причине отсутствия на уроке без уважительной причины или отказавшимся от сдачи норматива, назначают сдачу норматива приказом директора школы в присутствии комиссии состоящей из 2-х учителей физической культуры и зам. директора по УВР.

9.2. Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья *к специальной медицинской группе*, допускаются к подготовке и выполнению нормативов в отдельных видах испытаний Комплекса (перечень видов испытаний и их количество определяются в зависимости от заболевания и рекомендаций врача).

Приложение 1.

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Представлять рефераты обучающиеся начинают с 5 класса.

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

Рекомендации по его оформлению:

1. Объем реферата определяет сам референт. Обычно объем реферата колеблется от 5 до 15 машинописных страниц
2. Реферат должен иметь титульный лист, оглавление, основную часть и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи реферата.
3. Реферат должен быть написан простым, ясным языком. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если такие термины и символы приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте.

Оценивание реферата

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

- правильное и полное раскрытие темы реферата, ее актуальности – 1 балл;

- правильное цитирование теоретических источников, уровень обобщения и анализа научных трудов – 1 балл;

- грамотность, логичность и общий стиль письменного изложения – 1 балл;

- умение сформулировать выводы – 1 балл;

- умение устно изложить краткое содержание, выбрав основную суть вопроса; соблюдение логики изложения (введение, основное содержание, краткие выводы по теме) – 1 балл.

Примерные темы рефератов:

- Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
- Олимпийские игры современности: пути развития.
- Значение физической культуры в развитии личности.
- Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- Физическая культура в моей семье.
- Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
- Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
- Допинги в спорте и в жизни, их роль.
- История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
- Место физической культуры в общей культуре человека.
- Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
- Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
- Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
- Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

- Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.
- Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
- Здоровый образ жизни и молодежь.
- Влияние циклических видов спорта на сердечно-сосудистую системы организма.
- Зрение школьников: тенденции и реальность
- Аэробика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий.
- Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся.
- Сотовая связь и ее влияние на организм человека.
- Ценностные ориентации современной молодежи.
- Холодовая тренировка организма.
- Выживание в различных климатических зонах.
- Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
- Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.
- Адаптация и конституция человека
- Как выжить в экстремальных условиях
- Физическая культура в учебном и свободном времени школьников.
- Метод круговой тренировки
- Понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культуры на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека;
- Понятие о правильном режиме питания;
- Понятие о формах двигательной активности;
- Методы самоконтроля;
- Основы организации самостоятельных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и подготовленности);
- Понятие о правильной осанке;
- Понятие о рациональном дыхании;
- Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- Гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала, бассейна;
- Понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.

Приложение 2

Приложение к письму Минобразования России от 31.10.2003 N 13-51-263/123

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).

Приложение 3

к Положению

об организации занятий, оценивании и аттестации

обучающихся по предмету «Физическая культура»

Формы

занятий физической культурой с учетом состояния здоровья обучающихся

<table>
<tr><td rowspan="2">Основная медицинская группа</td><td rowspan="2">Подготовительная медицинская группа</td><td colspan="2">Специальные медицинские группы</td></tr>
<tr><td>Специальная медицинская группа «А»</td><td>Специальная медицинская группа «Б»</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr>
<tr><td colspan="4">Предметная область «Физическая культура»</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Уроки физической культуры по учебным программам в полном объеме</td><td rowspan="4">Уроки физической культуры по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований</td><td>Уроки физической культуры по специальным учебным программам для учащихся специальной медицинской группы</td><td>Занятия ЛФК при медицинских организациях (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер, санаторий, лечебный стационар)</td></tr>
<tr><td>Занятия ЛФК</td><td>Занятия в адаптивной спортивной школе (ЛФК, плавание, корригирующая гимнастика) с учетов рекомендаций врача</td></tr>
<tr><td>Занятия корригирующей гимнастикой</td><td rowspan="2">Занятия в конно-спортивных комплексах с учетом рекомендации врача</td></tr>
<tr><td>Занятия оздоровительным плаванием</td></tr>
<tr><td colspan="4">Тестирование уровня физической подготовленности</td></tr>
<tr><td>Разрешено выполнение тестовых испытаний соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура»</td><td>Разрешено при отсутствии противопоказаний по заболеваниям. Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача</td><td>Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача. При подборе тестовых упражнений необходимо учитывать противопоказания по состоянию здоровья, количество пропущенных занятий,</td><td>Не допускаются</td></tr>
</table>

		перенесённые заболевания	
Занятия спортом в секциях и кружках			
Рекомендовано посещение спортивных секций, кружков	Рекомендовано посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок с допуском врача	Рекомендовано дополнительно посещать занятия ЛФК	Рекомендованы занятия ЛФК по назначению врача с учетом особенностей характера и стадии заболевания. Занятия организуются как в группах, так и индивидуально с инструктором, врачом ЛФК, специалистом адаптивной физической культуры
1	2	3	4
Соревновательная деятельность			
Рекомендовано участие в спортивных соревнованиях	Не допускается участие в официальных спортивных соревнованиях различного уровня. Рекомендовано участие в соревнованиях по плану школы по видам спорта, если физические нагрузки не противоречат заболеванию	Не допускается участие в официальных спортивных соревнованиях различного уровня. Участие в соревнованиях по плану школы в качестве судьи, помощника, секретаря	Не допускается участие в официальных спортивных соревнованиях различного уровня. Участие в соревнованиях по плану школы в качестве судьи, помощника, секретаря

Приложение 4.

Памятка педагогу

Примерные показания для определения медицинской группы

при некоторых отклонениях в состоянии здоровья у детей и подростков

(по В.И.Дубровскому).

Заболевание, его форма и стадия	**Медицинская группа**			**Занятия ЛФК**
	Основная	**Подготовительная**	**Специальная**	
Поражение миокарда а) выздоравливающие после перенесенного ревматического миокарда б) миокардиодистрофия	При хорошем состоянии здоровья дают через 2 года после приступа При хорошем состоянии через год после болезни	Не ранее чем через год при отсутствии клинических признаков болезни Не ранее чем через 6 мес., при отсутствии клинических признаков болезни	Не ранее чем через 8-10 месяцев по окончании приступа с начала посещения школы	Назначаются в остром периоде и в первые месяцы после окончания острого приступа. В больнице и в домашних условиях
Врожденные пороки сердца без цианоза	—	—	При отсутствии динамических расстройств	В ранние сроки
Послеоперационный период	—	—	При успешных занятиях ЛФК в течение года	До и после операции
Хроническая пневмония	При ремиссии более 1года	Через 1-2 месяца после лечения	Через 1-2 месяца после обострения	В течение 1-2 месяцев после заболевания
Бронхиальная астма	Через 2 года после последнего приступа	Не ранее чем через 1 год после приступа после приступа	Если приступы не чаще 1-2 раз в год	При частых приступах
Операции на легких	—	Через 1 год после операции при нормальном течении послеоперационного периода	Через 4-6 месяцев после операции при нормальном течении послеоперационного периода	В раннем послеоперационном периоде
Туберкулез легких	При отсутствии дыхательной недостаточности, интоксикации	При благоприятном течении заболевания	При благоприятном течении, при дыхательной недостаточности 1 степени	Решается индивидуально
Хронический	—	При общем	При отсутствии обострений в течение	При не резко выраженной

гастрит, колит		хорошем состоянии	6 месяцев	интоксикации и признаках истощен.
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	—	—	Не ранее чем через 1 год после окончания лечения	Вне обострения, при отсутствии кровотечения, болей
Гемофилия, болезнь Вельгофа	—	—	—	Может быть назначена при очень легкой форме
Хронический пиелонефрит	—	—	Вне периода обострения и при отсутствии изменений в сердце	При резких нарушениях с первых дней
Эндокринные заболевания (диабет, ожирение)	—	Назначается при легких и незначительных нарушениях	При умеренно выраженных нарушениях, недостаточной массе тела	При резких нарушениях с первых дней
Отставание в развитии	—	Когда показатели роста и массы тела ниже возрастных стандартов	При показателях роста и массы тела ниже возрастных стандартов	В ранние сроки
Грыжа паховая, бедренная, аппендицит	Не ранее чем через полгода после лечения	В течение полгода после возобновления занятий	В течение полугода после операции	В раннем послеоперационном периоде
Переломы костей	Не ранее чем через полгода	Через полгода после операции	В течение полу года после операции	С первых дней после операции
Сколиозы и нарушения осанки	При нарушениях осанки	—	—	При сколиозе
Врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата	При отсутствии нарушения двигательных функций	При не резко выраженных нарушениях двигательной функции, не ранее чем через 1 год занятий в спецгруппе	Решается индивидуально	При существенных нарушениях двигательных функций
Параличи, парезы, ДЦП, полиомиелит	—	—	Решается индивидуально в связи с клиникой и характером изменений мышечной системы	Рекомендуется с первых дней

Хронические болезни органов дыхания	При отсутствии существенных нарушений носового дыхания	При умеренном нарушении носового дыхания	При частых обострениях хронических заболеваний органов дыхания	В стационаре
Хронический отит с перфорацией барабанной перепонки	Противопоказано плавание, прыжки в воду	При отсутствии нарушений функции слуха	При гнойных процессах	После операции
Близорукость	Менее + 3 или - 3 без коррекции зрения	Мене + 3 или - 3 с коррекцией зрения	+ 7 и более	__

Приложение 5.

Педагогу следует направлять ребенка к медработнику при:

- Появлении признаков нарушений со стороны нервно – психической сферы, желудочно – кишечного тракта;
- Симптомов острых инфекционных заболеваний;
- Появлении признаков утомления или снижения остроты зрения;
- При недоедании ребенка вследствие плохих социально – бытовых условий семьи;
- При наличии признаков физического насилия (кровоподтеки, ссадины);
- В случае алкогольного или наркотического опьянения.

Признаки нарушений со стороны нервно – психической сферы:

- Частые жалобы ребенка на головные боли;
- Появление частых колебаний настроения, сниженного настроения, повышенной плаксивости, обидчивости;
- Раздражительность, вспыльчивость, агрессивность;
- Появление навязчивых движений (ребенок теребит одежду, волосы, облизывает губы, грызет ногти, сосет палец, часто мигает);
- Сниженная работоспособность, быстрая утомляемость, повышенная отвлекаемость, рассеяность внимания.

Признаки нарушений со стороны желудочно – кишечного тракта:

- Жалобы на боли в животе;
- Снижение аппетита;
- Частые просьбы ребенка посетить туалет.

Приложение 6.

Памятка педагогу

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.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
1	2	3
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. - первый год обучения, 10-15 мин. - второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приложение 7

ВРЕМЕННЫЕ СРОКИ возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм с начала посещения ОУ

Наименование болезни	**Сроки**	**Рекомендации**
1	**2**	**3**
Ангина	2-4 недели	Для возобновления занятия необходимо дополнительное обследование, важно обратить внимание на состояние сердца и его реакцию на нагрузку. При жалобах на боли в сердце – исключить упражнения на выносливость, задержку дыхания, минимум на 6 месяцев. Не допускать переохлаждения организма при занятиях лыжной подготовкой.
ОРВИ	1-3 недели	Избегать переохлаждения. Временно исключить занятия лыжной подготовкой, коньками. При занятиях на воздухе дышать через нос.
Острый отит	3-4 недели	Избегать переохлаждения. При вестибулярной неустойчивости, наступающей чаще после операции, исключить упражнения вызывающие головокружение (резкие повороты, перевороты, вращения).
Пневмония	1-2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуется использовать дыхательные упражнения, зимние виды спорта.
Плеврит		Исключать на 6 месяцев упражнения на выносливость, с натуживанием. Рекомендованы занятия зимними видами спорта. Систематический контроль врача – специалиста.
Грипп	2-3 недели	За время занятий необходимо наблюдать за реакцией со стороны сердечно – сосудистой системы на физическую нагрузку для предотвращения патологии.
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др).	1-2 месяца	Лишь при удовлетворительной реакции сердечно – сосудистой системы на функциональные пробы. При отрицательной реакции исключать на 6 месяцев упражнения на выносливость, силу, упражнения, связанные с натуживанием.
Острый нефрит	2-3 месяца	На весь период обучения запрещается выполнение упражнений на выносливость.