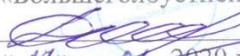


Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 5 от «24» 01 2020 г.

Утверждаю:
Директор МОУ ИРМО
«Большеголоустненская ООШ»

«24» 01 2020 г.

Положение

о проведении уроков физической культуры в
МОУ ИРМО «Большеголоустненская ООШ».

I. Общие положения

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

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 года № 2715/227/166'19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
- Приказом Министерства образования и науки от 28 декабря 2010 года № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

1.2. Положение разработано с целью создания оптимальных условий для обучения с учетом психофизического развития и состояния здоровья обучающихся МОУ ИРМО «Большеголоустненская ООШ».

1.3. Положение определяет порядок проведения уроков физической культуры в МОУ ИРМО «Большеголоустненская ООШ».

II. Группы здоровья

2.1. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся МОУ ИРМО «Большеголоустненская ООШ» в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в классном журнале, утвержденным фельдшером ФАпа.

2.2. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, 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. 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).

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.

III. 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. От физических нагрузок освобождаются обучающиеся, предоставившие справку медицинского учреждения на начало каждого учебного года.

3.3. При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия 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, в учебном кабинете, в коридоре или на стадионе (в месте проведения урока) 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, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

3.6. Если учащийся не имеет спортивной формы:

- он не выполняет физические нагрузки;

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

- учащийся должен быть готов к вопросу учителя относительно проходимого учебного материала;

- при отсутствии у обучающегося спортивной формы учитель обязан через классного руководителя донести эту информацию до родителей (законных представителей) обучающегося.

IV. Порядок оценивания результатов физического воспитания

4.1. В аттестаты об основном общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре. Записей «не изучал», «освобождён» не допускается.

4.2. Оценивание учащихся, посещающих уроки физической культуры.

Текущее оценивание:

Оценивание учащихся 2-9 классов происходит по 5-балльной системе. При выставлении оценки учитывается **старание учащегося**, его физическая подготовка, **способности**.

Оценивание учащихся 1 класса - словесное.

Итоговое оценивание:

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти. Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки не менее трёх.

4.3. Оценивание учащихся 2-9 классов, освобожденных от занятий физической культурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после

болезни и не имеющих количество текущих оценок, достаточное для выставления итоговой оценки.

Если урок первый или последний, то учащийся может находиться дома.

Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке. Учитель может дать следующие задания: судейство на уроке, оказание посильной помощи учителю на уроке, составление кроссвордов, решение ребусов, викторин, ответы на вопросы, сообщения, доклады, рефераты и т. д на усмотрение учителя.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания.

4.4. Порядок выполнения и сдачи задания.

После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей учитель выдает ученику теоретический материал по изучаемой теме (в качестве теоретического материала могут быть использованы работы учащихся прошлых лет) и варианты вопросов по этому материалу.

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

Ученики отвечают письменно или устно (по выбору учителя).

4.5. Порядок выполнения реферата обучающимися, освобожденными от уроков физической культуры.

Учащиеся сдают по одному реферату за полугодие.

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

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

Защита реферата происходит в присутствии класса, на уроке физической культуры, за две недели до окончания полугодия. При оценивании реферата учитывается;

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

V. Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

5.1. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

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

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

5.2. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры **4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Учащийся, имеющий выраженные 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.

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

- Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- 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.

5.4. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2

(неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

- Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
- Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Без положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
- Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
- Не выполнял теоретические или иные задания учителя. Не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

VI. Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащихся специальной медицинской группы

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

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения требований учебных программ по СМГ.

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

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

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании

навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

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

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

VII. Требования к организации уроков физической культуры

7.1. Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряду других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Все это указывает на необходимость соблюдения ряда требований к его организации и проведению.

- Перед началом занятий по физической культуре учитель обязан провести инструктаж по технике безопасности.

- Учитель физической культуры несёт ответственность за соблюдение правил техники безопасности и сохранение жизни и здоровья обучающихся как на уроке, так и на перемене, в раздевалках для мальчиков и девочек.

- На уроке физической культуры должны присутствовать все учащиеся класса.

- Все учащиеся должны быть на уроке физической культуры в спортивной форме. Ответственность за подготовку учащихся к уроку возлагается на родителей (законных представителей) учащихся и на учителя физической культуры.

В отдельных случаях в целях воспитательного воздействия на учащихся учитель физкультуры может привлекать классного руководителя, администрацию школы.

- Учащиеся готовятся к уроку не позднее, чем за 3 минуты до его начала.

- В целях обеспечения безопасности школьников и с целью контроля за организацией учебного процесса учителям физической культуры запрещается закрывать на ключ входную дверь в спортзал, дверь в учебный кабинет.

- Завершается урок физической культуры не ранее, чем за 5 минут до окончания урока.

- Учащимся запрещено покидать место проведения урока до звонка с урока.

- Спаренные уроки физической культуры в 1-9 классах не проводятся.

- Во время урока в определенном классе обучающиеся из других классов учителем физкультуры не допускаются.

- При проведении уроков физической культуры на улице учитель обязан вывести учащихся на улицу согласно правилам обеспечения безопасности.

- При выставлении текущей отметки обучающимся 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.

- Положительная отметка должна быть выставлена 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 гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

VIII. Порядок вступления Положения в силу и способ его опубликования

8.1. Настоящее Положение вступает в силу с момента его утверждения директором МОУ ИРМО «Большеголоустненская ООШ». Изменения, вносимые в Положение, вступают в силу в том же порядке.

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:

1. Объем реферата определяет сам референт. Обычно объем реферата колеблется от 1 до 5 рукописных страниц. Скачивание готовых рефератов из сети «Интернет» не допускается.
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.
- Отдельные виды спорта;
- Правила по отдельным видам спорта.

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной 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).

ВРЕМЕННЫЕ СРОКИ возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм с начала посещения ОУ. Обучающиеся допускаются до занятий при наличии допуска от фельдшера ФАпа.

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 исключить 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.

