

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №19»  
О.С.Кованова

11.10.2022



## ПОЛОЖЕНИЕ о проведении уроков физической культуры в МБОУ СОШ № 19 г. Рубцовска

### 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 20 июля 2015 г. № 09-1774 «О направлении учебно-методических материалов».

- Приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

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

- 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»;

- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;

- Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов; авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич - М.: Дрофа, 2009.

### 2. Группы здоровья

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

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

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

К *подготовительной* медицинской группе - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья (**основание - медицинское заключение**). Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной

группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

К *специальной* медицинской группе (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

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

2.5. Классный руководитель совместно с родителями определяет порядок посещения уроков физкультуры освобожденными учащимися и форму опроса в рамках данного положения.

Заявление от родителей о порядке посещения и форме опроса предоставляется администрации школы.

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

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

3.1. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

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

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

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

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

3.6. Если учащийся не имеет спортивной формы:

- 1) он к занятиям физической культурой не допускается,
- 2) он должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры.
- 3) неудовлетворительная оценка за отсутствие спортивной формы на уроке ученику **не выставляется, но выставляется отметка за работу на уроке.**

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

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

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

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

3.10 Учащимся запрещено входить в спортивный зал и находиться на уроке с жевательной резинкой во рту.

#### **4. Организация урока физической культуры**

В целях организованного начала и окончания урока, организации учащихся в раздевалках, с целью недопущения случаев травматизма и правонарушений, соблюдения санитарно – гигиенических, норм установлен следующий порядок:

1. Учащиеся допускаются в раздевалку за 5 минут до звонка на урок.
2. Во время урока освобожденным учащимся нельзя пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой.
3. Учащимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока с жевательной резинкой во рту.
4. Не занимающиеся учащиеся сидят в отведенном месте с дневником в руках в спортивной форме и внимательно слушают объяснения учителя.
5. Ученик не может выходить из зала без разрешения учителя.
6. Во время переодевания учащиеся соблюдают дисциплину в раздевалках, кабинетах.
7. На переодевание учащихся после урока физической культуры отводится 5-7 минут.
8. Уроки физической культуры проводятся согласно методическим рекомендациям.
  - 1) Орг. момент. Построение.
  - 2) Разминка.
  - 3) Работа по теме урока.
  - 4) Заминка.
  - 5) Подведение итогов. Выставление отметок.

#### **5. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся на уроках физической культуры**

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

Учет успеваемости по физической культуре обучающихся проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи:

- определение уровня знаний обучающихся разных классов;
- формирование интереса всех категорий обучающихся к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточному и недельному двигательному режиму;
- воспитание ответственного отношения обучающихся к собственному здоровью, здоровому образу жизни

##### **5.1. Оценивание учащихся, посещающих уроки физической культуры**

###### **5.1.1. Текущее оценивание:**

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

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

###### **5.1.2. Итоговое оценивание**

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

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

##### **5.2. Оценивание учащихся 2-11 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, недостаточное для выставления итоговой оценки**

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

5.2.2. **Текущий учет** осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы

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

5.2.4. На уроке физической культуры путем опроса или вызова обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям, оценивается качество усвоения знаний, предусмотренных программой физического воспитания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснования оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, физической и двигательной подготовленности обучающихся. Учет должен согласовываться с задачами урока.

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

5.2.6. Порядок выполнения теоретических заданий.

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

Также, обучающиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения письменного задания в форме доклада (5-9 классы), реферата (10-11 класса).

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

Оценивание обучающихся освобождённых по медицинским показаниям проводится по пятибалльной системе по следующим показателям:

#### **Теоретическая часть (знания)**

1. Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе четверти ученики отвечают письменно на 3 вопроса из выданных вопросов и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос).
2. В начале курса во время консультаций учитель предлагает учащемуся тему доклада (5-9 классы), реферата (10-11 классы), знакомит с правилами их оформления, составляет с учеником план доклада или реферата.  
Доклад, реферат должны быть сданы в назначенные сроки, не позднее недели до окончания четверти (5-9 классы), полугодия (10-11 классы).  
Защита доклада (реферата) происходит в присутствии учащихся класса. Требования к написанию (см. Приложение 1).
3. Доклад (реферат) в котором обучающийся, основываясь на своем диагнозе, должен описать комплекс мероприятий: образ жизни, двигательный режим (чередование периодов работы и отдыха), режим питания, распорядок дня, интенсивность нагрузок, лечебные и поддерживающие мероприятия (влияние их на организм).
4. В зависимости от возрастной группы, подготовить, по заданию учителя раздел из программного теоретического материала (например: техника безопасности, оказание первой помощи, развитие качеств, самоконтроль, тактические действия и т.д.).
5. Учитель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например: работа с теоретическим материалом в учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, викторин и др.).
6. Обучающиеся начальной школы (2-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним.
7. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункт 1 оценивается обязательно, остальные по усмотрению учителя.

#### **Практическая часть.**

1. Присутствие на уроках.
2. Сдача зачетов по технике исполнения упражнений (по медицинским показателям).
3. Участие в разминке на каждом уроке (по медицинским показателям).
4. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по заданию учителя в соответствии с рекомендациями врача.

5. Помощь при проведении урока, судейство, выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии),
  6. Помощь в организации соревнований.
  7. По результатам выполнения заданий практической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункты 1 и 2 оцениваются обязательно, остальные по усмотрению учителя.
- 5.2.7. Для обучающихся, находящихся на надомном обучении, оценка по физической культуре выставляется по результатам выполнения пунктов теоретической части (при необходимости аттестации этой категории учащихся).
- 5.2.8. Учитель имеет право выбрать из каждой части те мероприятия, которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного обучающегося.
- 5.2.9. Итоговый контроль организуется по четвертям (2-9 классы), полугодиям (10 – 11 классы), на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

#### **6. Методика учета успеваемости и оценки обучающихся, непосещающих уроки физической культуры по неуважительной причине**

- 6.1 В случае непосещения обучающимися уроков физической культуры по неуважительной причине, учитель обязан поставить в известность родителей обучающегося, сделав соответствующую запись в дневник ученика, а также сообщить об этом классному руководителю.
- 6.2 Учет успеваемости обучающихся, не занимающиеся на уроке физической культуры по неуважительной причине, но находящиеся на уроке, основывается на оценке успеваемости учащихся, освобожденных по медицинским показаниям по физической культуре, подразделяется на текущий и итоговый (см. раздел 5).
- 6.3 Если учащийся не посещал уроки физической культуры без уважительной причины, учитель физкультуры в графе четвертная (полугодовая, годовая, итоговая) оценка ставит «не аттестован – н/а», и эта оценка является отрицательной.

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

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

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

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

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

#### **8. Критерии оценивания обучающихся 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 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 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, оказание посильной помощи 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 не 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 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. Проявил 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. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. 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.

4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. 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.

#### **9.ТРЕБОВАНИЯ к учащимся МБОУ СОШ № 19 по физической культуре:**

1. **Учащийся обязан иметь на уроке собственную спортивную форму и спортивную обувь.** За время летних каникул учащиеся со своими родителями должны приобрести спортивную форму и спортивную обувь (для занятий в спортзале – **белая футболка и черные шорты**. Форма должна соответствовать размеру ребёнка). Одежда должна быть удобной для выполнения различных физических упражнений, футболка не укорочена. **Одежда из джинсовой ткани не является спортивной! Обувь не должна быть на платформе или каблуке – это травмоопасно!** Обувь только с нескользкой подошвой.
2. Учащийся **обязан** регулярно посещать уроки физической культуры, своевременно сдавать учебные, контрольные нормативы(1–11 классы), промежуточные тестирования (1–11 классы), нормативы ГТО. Активно участвовать в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых в школе, районе, городе. В случае, если учащийся заболел, пришёл в школу на занятия, но не имеет на руках справки-освобождения от ФК, он должен: а) переодеться в спортивную форму на урок ФК; б) перед началом урока предупредить учителя ФК о своей болезни и заниматься на уроке ФК по возможности или не заниматься вообще; в) сдать пропущенное тестирование (норматив) на последующих уроках ФК.
3. В случае, если погода холодная и урок ФК проходит на улице, учащиеся должны одеваться соответственно погодным условиям. Допускаются к занятиям учащиеся в удобной тёплой одежде, куртке, шапке и спортивной обуви, которую принесли с собой для занятий ФК. Для занятий на улице (кроссовая подготовка, лыжная подготовка- III четверть) учащиеся должны принести с собой удобную тёплую одежду (куртку, утеплённые брюки, перчатки, носки). После урока ФК учащиеся должны переодеться в школьную форму.
4. В случае болезни учащийся обязан представить **справку – освобождение ВКК от уроков физической культуры** - оригинал медицинскому работнику школы и ксерокопию учителю физической культуры **до 1 сентября** года с указанием диагноза, медицинской группы (основная, подготовительная, специальная) и на какой период выдано освобождение.
5. Учащиеся с жалобами на здоровье или с ослабленным здоровьем должны за время летних каникул **пройти** медицинский осмотр с целью выявления болезни и также представить в школу необходимую справку, с указанием диагноза и времени, на какое учащийся освобождается от уроков ФК.
6. Освобождённые от уроков ФК учащиеся **обязаны:** а) присутствовать на всех уроках, внимательно прослушивать программный материал; б) изучать теоретическую часть программы; в) изучать спортивную литературу; г) писать рефераты на различные спортивные, оздоровительные темы, указанные учителем или выбранные самим учеником; д) изучать правила проведения соревнований по видам спорта; е) уметь объяснить и показать имитацию любого физического упражнения. Также учащийся, по желанию, может помогать в судействе школьных соревнований и в заполнении протоколов соревнований.

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

1. На перемене учащиеся должны переодеться в спортивную форму за 5 минут до урока, собрать длинные волосы, убрать изо рта жевательную резинку, сходить в туалет. **Учащимся запрещается участвовать в уроке с жевательной резинкой!**
2. Во избежание травм, перед уроком учащиеся **обязаны** снять всю бижутерию (кольца, серьги, браслеты и т.п.)
3. Урок ФК должен начинаться со звонком с общего построения класса.

4. К занятиям **ФК допускаются** учащиеся только в спортивной форме и спортивной обуви.
5. К занятиям **не допускаются** учащиеся в джинсах, джинсовых шортах, неспортивных брюках, неспортивной обуви.
6. **Не допускаются** к занятиям учащиеся с распущенным длинным волосом, с длинными ногтями.
7. **Запрещается** учащимся заходить в спортзал и подходить к снарядам без разрешения учителя ФК.
8. **Не допускаются** к занятиям ФК учащиеся без соответствующей разминки.
9. **Строго соблюдать правила техники безопасности.**
10. **О плохом самочувствии или травме учащийся должен немедленно сообщить учителю ФК.**
11. **Запрещается** учащимся, во время урока, самовольно выходить из спортивного зала или **уходить за пределы школьного двора**, если урок проходит на улице!
12. В случае необходимости ухода с урока ФК учащийся должен отпроситься у классного руководителя или завуча школы, а затем поставить в известность учителя ФК.
13. **Запрещается** пользоваться на уроке ФК сотовым телефоном! (в том числе учащимся освобождённым от занятий ФК). За утерю сотового телефона школа ответственности не несёт.

## Приложение 1.

### **Требования к написанию доклада**

Представлять доклады или рефераты обучающиеся начинают с 5 класса.

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

Рекомендации по его оформлению:

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

### **Оценивание доклада**

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

- правильное и полное раскрытие темы, ее актуальности – 1 балл;
- правильное цитирование теоретических источников, уровень обобщения и анализа научных трудов – 1 балл;
- грамотность, логичность и общий стиль письменного изложения – 1 балл;
- умение сформулировать выводы – 1 балл;
- умение устно изложить краткое содержание, выбрав основную суть вопроса; соблюдение логики изложения (введение, основное содержание, краткие выводы по теме) – 1 балл.

## Приложение 2.

### **Требования к написанию реферата**

**Реферат** (от лат. *refero* - "сообщаю") - краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, статьи или нескольких работ, научного труда, литературы по общей тематике.



Реферат - это самостоятельная научно-исследовательская работа учащегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Тематика рефератов определяется учителем, а право выбора темы реферата предоставляется самому обучающемуся.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Учитель должен ознакомить обучающихся с требованиями, предъявляемыми к форме написания реферата, определить его примерный объем, количество первоисточников, которые будут проанализированы в работе. Помощь в выборе литературы для реферата также входит в компетенцию учителя.

### **Этапы работы над рефератом**

1. Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию.
2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10).
3. Составление библиографии.
4. Обработка и систематизация информации.
5. Разработка плана реферата.
6. Написание реферата.
7. Публичное выступление с результатами исследования.

### **Содержание работы должно отражать**

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

### **Компоненты содержания**

1. Титульный лист.
2. План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
3. Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
4. Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
5. Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
6. Список литературы (в соответствии со стандартами).

### **Требования к оформлению работы**

1. Работа оформляется на белой бумаге (формат А-4) на одной стороне листа.
2. На титульном листе указывается Ф.И.О. автора, название образовательного учреждения, тема реферата, Ф.И.О. научного руководителя (учителя).
3. Обязательно в реферате должны быть ссылки на используемую литературу.
4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографии.

5. Приложения: чертежи, рисунки, графики не входят в общий объем работы и располагаются в конце реферата.

6. Объем работы: 10-15 листов машинописного текста. В реферате используется шрифт Times New Roman, начертание – обычный, размер шрифта – 14 пт (при оформлении таблиц допускается 12 пт); одинарный межстрочный интервал, выравнивание абзаца по ширине, с отступом первой строки 1,25 см. Для оформления заголовков допускается использование шрифта размером 14 – 16 пт в зависимости от размеров основного текста. В документе кавычки оформляются следующим образом: «...».

При оформлении реферата устанавливаются следующие размеры полей:

левое – не менее 20 мм;

правое – 10 мм;

верхнее – 20 мм;

нижнее – 20 мм.

### **Рецензия на реферат содержит оценку**

1. Эрудированности в рассматриваемой области:

- актуальность заявленной проблемы;
- степень знакомства с современным состоянием проблемы;
- использование известных результатов и научных фактов в работе;
- полнота цитируемой литературы.

2. Собственные достижения автора:

- использование знаний вне школьной программы;
- степень новизны;
- научная значимость проблемы;
- владение научным и специальным аппаратом.

3. Характеристика работы:

- грамотность и логичность изложения материала;
- структура работы (введение, основная часть, вывод, приложения, список литературы);
- соответствие оформления реферата стандартам.

### **Рекомендации по работе обучающихся с рефератом**

1. Тема реферата должна быть определена учителем и учеником совместно. Важно, чтобы цель и задачи реферативной работы были осознаны и приняты школьником.

2. Также совместно намечается план деятельности школьника, определяется порядок работы с научной литературой. Учитель знакомит ребят с правилами пользования каталогами разных типов для поиска нужной книги в библиотеке; рекомендует печатные работы, с которыми необходимо ознакомиться.

3. Желательно показать ребятам эффективные приёмы конспектирования литературных источников. В частности, может быть рекомендовано выписывание необходимых фрагментов текста на небольшие карточки, с указанием фамилии и инициалов автора печатной работы, её названия и других необходимых данных.

4. После окончания работы с литературными источниками полученный материал обсуждается учеником и учителем. На этой основе составляются оглавление реферата и список литературы.

5. На литературном листе работы указываются: наименование учебного заведения, в котором выполнена реферативная работа; Ф. И. О. исполнителя; тема реферата; Ф. И. О. руководителя работы, его должность и учёная степень; год написания реферата.

6. В оглавлении должны быть: главы; в каждой главе – параграф; заключение; список литературы. Главам и параграфам даются названия. Справа, напротив каждого параграфа или главы, указываются номера страниц.

7. Весь наработанный учащимися теоретический материал перед написанием реферата должен быть логично распределён по главам и параграфам.

8. При изложении материала необходимо правильно делать ссылки на литературные источники.

9. В процессе изложения материала следует избегать "уходов в сторону" от темы реферата, нарушения логической, последовательности в анализе фактов и идей, искажения мыслей автора научного труда.

10. Не рекомендуется наклеивание на страницы реферата вырезанных из различных книг и журналов картинок, схем, иллюстраций. Это считается признаком "дурного тона", и не допускается в научных работах любого уровня.

11. Желательно, чтобы все схемы и рисунки были выполнены самим автором реферата. Если это невозможно, в тексте работы или под каждым рисунком должно быть указано, кто именно является его исполнителем.

12. Если фрагмент текста переписывается в реферативную работу без изменений, т. е. цитируется, он заключается в кавычки, а в конце цитаты обязательно указывается порядковый номер источника в списке литературы и страница печатной работы, где эта мысль сформулирована.

13. В конце каждой главы желательно сформулировать краткие выводы, выделив основные идеи. А в "Заключении" подвести общие итоги, сформулировать основные выводы, проанализировать степень успешности решения поставленных автором реферата целей и задач, определить перспективы дальнейшей разработки данной темы.

14. При составлении списка литературы печатные работы располагаются либо в алфавитном порядке (по фамилии автора), либо в соответствии со сроком выхода работы в печати.

15. Тема реферата может быть связана непосредственно с изучаемым по программе учебным материалом, а может выходить за его пределы и касаться истории геометрии, её интересных приложений, связи с современностью и т. п.

16. Реферат должен быть заранее представлен на рецензию учителю, например за неделю до защиты.

17. В процессе защиты ученик делает небольшой доклад. В нём он, по возможности, отражает основные вопросы, затронутые в работе, её результаты и показывает наиболее красивые примеры, задачи, теоремы, удачные иллюстрации. Затем зачитывается рецензия. Вслед за этим все желающие обмениваются мнениями. На этом защита реферата заканчивается, и экзаменационная комиссия выставляет выпускнику соответствующую оценку.

### **Примерные темы докладов или 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 её 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 систему организма.
- Зрение школьников: тенденции и реальность
- Аэробика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий.
- Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся.
- Сотовая связь и ее влияние на организм человека.
- Ценностные ориентации современной молодежи.
- Холодовая тренировка организма.
- Выживание в различных климатических зонах.
- Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
- Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.
- Адаптация и конституция человека
- Как выжить в экстремальных условиях
- Физическая культура в учебном и свободном времени школьников.
- Метод круговой тренировки
- Понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культуры на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека;
- Понятие о правильном режиме питания;
- Понятие о формах двигательной активности;
- Методы самоконтроля;
- Основы организации самостоятельных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и подготовленности);
- Понятие о правильной осанке;
- Понятие о рациональном дыхании;
- Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- Гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала, бассейна;
- Понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.

**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).

Памятка педагогу

Таблица

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	

**В приложении 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 указаны рекомендации по проведению уроков физкультуры на открытом воздухе в Алтайском крае:**

**До 12 лет** – Допускается проводить занятия на улице:

без ветра -9С,

скорость ветра 5м/с -6С,

скорость ветра 6-10м/с -3С,

скорость ветра более 10м/с — занятия не проводятся.

**12 — 13 лет** – Допускается проводить занятия на улице:

без ветра -12С,

скорость ветра 5м/с -8С,

скорость ветра 6-10м/с -5С,

скорость ветра более 10м/с — занятия не проводятся.

**14 — 15 лет** – Допускается проводить занятия на улице:

без ветра -15С,

скорость ветра 5м/с -12С,

скорость ветра 6-10м/с -8С,

скорость ветра более 10м/с — занятия не проводятся.

**16 — 17 лет** – Допускается проводить занятия на улице:

без ветра -16С,

скорость ветра 5м/с -15С,

скорость ветра 6-10м/с -10С,

скорость ветра более 10м/с — занятия не проводятся

## ТРЕБОВАНИЯ

к учащимся МБОУ СОШ № 19 по физической культуре:

7. **Учащийся обязан иметь на уроке собственную спортивную форму и спортивную обувь.** За время летних каникул учащиеся со своими родителями должны приобрести спортивную форму и спортивную обувь (для занятий в спортзале – **белая футболка и черные шорты**. Форма должна соответствовать размеру ребёнка). Одежда должна быть удобной для выполнения различных физических упражнений, футболка не укорочена. **Одежда из джинсовой ткани не является спортивной! Обувь не должна быть на платформе или каблуке – это травмоопасно!** Обувь только с нескользкой подошвой.
8. Учащийся **обязан** регулярно посещать уроки физической культуры, своевременно сдавать учебные, контрольные нормативы (1–11 классы), промежуточные тестирования (1–11 классы), нормативы ГТО. Активно участвовать в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых в школе, районе, городе. В случае, если учащийся заболел, пришёл в школу на занятия, но не имеет на руках справки-освобождения от ФК, он должен: а) переодеться в спортивную форму на урок ФК; б) перед началом урока предупредить учителя ФК о своей болезни и заниматься на уроке ФК по возможности или не заниматься вообще; в) сдать пропущенное тестирование (норматив) на последующих уроках ФК.
9. В случае, если погода холодная и урок ФК проходит на улице, учащиеся должны одеваться соответственно погодным условиям. Допускаются к занятиям учащиеся в удобной тёплой одежде, куртке, шапке и спортивной обуви, которую принесли с собой для занятий ФК. Для занятий на улице (кроссовая подготовка, лыжная подготовка- III четверть) учащиеся должны принести с собой удобную тёплую одежду (куртку, утеплённые брюки, перчатки, носки). После урока ФК учащиеся должны переодеться в школьную форму.
10. В случае болезни учащийся обязан представить **справку – освобождение ВКК от уроков физической культуры** - оригинал медицинскому работнику школы и ксерокопию учителю физической культуры **до 1 сентября** года с указанием диагноза, медицинской группы (основная, подготовительная, специальная) и на какой период выдано освобождение.
11. Учащиеся с жалобами на здоровье или с ослабленным здоровьем должны за время летних каникул **пройти** медицинский осмотр с целью выявления болезни и также представить в школу необходимую справку, с указанием диагноза и времени, на какое учащийся освобождается от уроков ФК.
12. Освобождённые от уроков ФК учащиеся **обязаны:** а) присутствовать на всех уроках, внимательно прослушивать программный материал; б) изучать теоретическую часть программы; в) изучать спортивную литературу; г) писать рефераты на различные спортивные, оздоровительные темы, указанные учителем или выбранные самим учеником; д) изучать правила проведения соревнований по видам спорта; е) уметь объяснить и показать имитацию любого физического упражнения. Также учащийся, по желанию, может помогать в судействе школьных соревнований и в заполнении протоколов соревнований.

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

1. На перемене учащиеся должны переодеться в спортивную форму за 5 минут до урока, собрать длинные волосы, убрать изо рта жевательную резинку, сходить в туалет. **Учащимся запрещается участвовать в уроке с жевательной резинкой!**
2. Во избежание травм, перед уроком учащиеся **обязаны** снять всю бижутерию (кольца, серьги, браслеты и т.п.)
3. Урок ФК должен начинаться со звонком с общего построения класса.
7. К занятиям ФК **допускаются** учащиеся только в **спортивной форме и спортивной обуви**.
8. К занятиям **не допускаются** учащиеся в джинсах, джинсовых шортах, неспортивных брюках, неспортивной обуви.



9. **Не допускаются** к занятиям учащиеся с распущенным длинным волосом, с длинными ногтями.
7. **Запрещается** учащимся заходить в спортзал и подходить к снарядам без разрешения учителя ФК.
8. **Не допускаются** к занятиям ФК учащиеся без соответствующей разминки.
9. **Строго соблюдать правила техники безопасности.**
10. **О плохом самочувствии или травме учащийся должен немедленно сообщить учителю ФК.**
11. **Запрещается** учащимся, во время урока, самовольно выходить из спортивного зала или уходить за пределы школьного двора, если урок проходит на улице!
12. В случае необходимости ухода с урока ФК учащийся должен отпроситься у классного руководителя или завуча школы, а затем поставить в известность учителя ФК.
13. **Запрещается** пользоваться на уроке ФК сотовым телефоном! (в том числе учащимся освобождённым от занятий ФК). За утерю сотового телефона школа ответственности не несёт.

Приложение 7.

**С требованиями по физической культуре  
на 2022 – 2023 учебный год ознакомлен(на):**

2а	Фамилия, имя	Дата	Подпись	2а	Фамилия, имя	Дата	Подпись
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			
5				5			
6				6			
7				7			
8				8			
9				9			
10				10			
11				11			
12				12			
13				13			
14				14			
15				15			
16				16			