

Рассмотрено и рекомендовано к  
утверждению решением педагогического  
совета протокол №1 от 27.08.2021

Утверждаю  
директор МБОУ «Лицей № 20»



Ж. И Копыткова

Приказ от 27.08.2021 №246

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**об организации уроков физической культуры**  
**в муниципальном бюджетном общеобразовательном**  
**учреждении города Ростова-на-Дону**  
**«Лицей № 20 имени В.П. Поляничко»**

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**об организации уроков физической культуры**  
**в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении**  
**города Ростова-на-Дону**  
**«Лицей № 20 имени В.П. Поляничко»**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение об организации уроков физической культуры в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении города Ростова-на-Дону «Лицей № 20 имени В.П. Поляничко» (далее – Положение, МБОУ «Лицей № 20») разработано в соответствии с:

— Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) "Об образовании в Российской Федерации";

— Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 37 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357). Зарегистрировано в Минюсте РФ 22 декабря 2009 г. № 15785;

— Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644) Зарегистрировано в Минюсте РФ 1 февраля 2011 г. Регистрационный № 19644;

— Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645) Зарегистрировано в Минюсте РФ 7 июня 2012 г. Регистрационный № 24480;

— Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442 Зарегистрировано в Минюсте РФ 6 октября 2020 г. Регистрационный № 60252;

— Положением о психолого-медико-педагогической комиссии, утвержденным приказом Минобрнауки России от 20.09.2013 № 1082 Зарегистрировано в Минюсте РФ 23 октября 2013 г. Регистрационный № 30242;

— СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Зарегистрировано в Минюсте РФ 18 декабря 2020 г. Регистрационный № 61573;

— Письмом Минобрнауки РФ «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» от 31.01.2003 г. № 13-51-263/123;

## 2. Группы здоровья

2.1. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся МБОУ «Лицей № 20» в зависимости от состояния здоровья делятся **на три группы**: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и интенсивностью физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

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

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

2.4. Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к **специальной медицинской группе** (далее СМГ). СМГ разделяют на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями). Обучающимся специальной медицинской группы «А» разрешается заниматься на основном уроке для всего класса. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях. Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

2.5. Отнесение обучающегося к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинским персоналом МБОУ «Лицей № 20» на начало учебного года.

2.6. 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 МБОУ «Лицей № 20».

## 3. Требования к внешнему виду обучающихся 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 обучающихся учащихся включает в себя: спортивный костюм, спортивные шорты, футболку с коротким рукавом, футболку с длинным рукавом, носки, спортивную обувь (кеды или кроссовки), шапку (для занятий в холодное время года на улице).

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

3.4. Все обучающиеся, освобожденные от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры. Если урок последний, то по заявлению родителей, обучающийся может находиться дома.

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

3.6. Если обучающийся не имеет спортивной формы:

1) к занятиям физической культурой он 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 отметка за отсутствие спортивной формы на уроке обучающемуся не выставляется, но выставляется отметка за работу на уроке.

Если обучающийся систематически не приносит спортивную форму на урок физической культуры, учитель обязан сделать соответствующую запись в электронном журнале/дневнике обучающегося или через классного руководителя донести эту информацию до родителей (законных представителей) обучающегося.

3.7. Освобожденным обучающимся нельзя пользоваться на уроке телефоном, планшетом, ноутбуком, фотоаппаратом (исключение составляют случаи использования технических средств по требованию учителя).

3.8. Обучающиеся, которые не занимаются на уроке, должны находиться в специально отведенном месте, портфели должны находиться в раздевалке.

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

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

4.1. Обучающиеся допускаются в раздевалку за 5 минут до звонка на урок.

4.2. Во время урока раздевалки закрываются на ключ освобожденным обучающимся нельзя пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой.

4.3. Обучающимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока с жевательной резинкой во рту.

4.4. Не занимающиеся обучающиеся сидят в отведенном для них месте.

4.5. Обучающийся не может выходить из зала без разрешения учителя.

4.6. Во время переодевания обучающихся учителя физической культуры дежурят в тамбуре перед раздевалками.

4.7. На переодевание обучающихся после урока физической культуры отводится 5-7 минут.

4.8. Уроки физической культуры проводятся согласно методическим рекомендациям:

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

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

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

5.2. 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.

**5.3. Оценивание обучающихся, посещающих уроки физической культуры.**

5.3.1. Текущее оценивание.

Оценивание учащихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса – словесное. При выставлении отметки учитывается старание обучающегося, его физическая подготовка, способности.

5.3.2. Итоговое оценивание.

Итоговое оценивание происходит на основе текущих отметок, полученных обучающимся в течение четверти (полугодия). Количество текущих отметок для выставления отметки за учебный период – не менее 3 (трех) при 2-х уроках физической культуры в неделю и не менее 5 (пяти) при 3-х уроках физической культуры в неделю.

**5.4. Оценивание обучающихся 2-11 классов, освобожденных от уроков физической культуры на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и имеющих количество текущих отметок, недостаточное для выставления итоговой отметки**

5.4.1. По своей направленности учет успеваемости обучающихся, освобожденных от уроков физической культуры на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и имеющих количество текущих отметок, недостаточное для выставления итоговой отметки, подразделяется на текущий и итоговый (далее – освобожденные обучающиеся).

5.4.2. Текущий учет осуществляется в процессе обучения.

5.4.3. Если освобожденный обучающийся присутствует на уроке физической культуры, то выставление итоговой отметки происходит на основании выполнения теоретических заданий.

5.4.4. На уроке физической культуры путем опроса или вызова освобождённых обучающихся 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 отметки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, физической и двигательной подготовленности обучающихся. Учет должен согласовываться с задачами урока.

5.4.5. Порядок выполнения теоретических заданий.

Учитель выдает освобожденному обучающемуся теоретические вопросы или освобожденные обучающиеся, по желанию, могут быть аттестованы на основании выполнения письменного задания в форме доклада (5-9 классы), реферата (10-11 класса).

Примерный перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной и средней общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе приведен в Приложении 1.

Примерные темы докладов или рефератов приведены в Приложении 2. Оценивание освобождённых обучающихся проводится по пятибалльной системе по следующим показателям:

Теоретическая часть (знания):

1) Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе четверти (полугодия) обучающиеся отвечают письменно (обучающиеся 2-4 классов могут отвечать устно по решению учителя) на 3-5 вопросов из выданных вопросов и получают 3-5 отметок (отметка за каждый вопрос) (Приложение 4).

2) В начале курса во время консультаций учитель предлагает обучающемуся тему доклада (5-9 классы), реферата (10-11 классы), знакомит с правилами их оформления, составляет с обучающимся 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 (Приложение 3,4).

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.

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

5.4.6. Порядок выполнения практических заданий:

1) Присутствие на уроках.

2) Сдача зачетов по технике исполнения упражнений (по медицинским показателям) (Приложение 3).

3) Участие в разминке на каждом уроке (по медицинским показателям).

4) Выполнение индивидуального комплекса упражнений по заданию учителя в соответствии с рекомендациями врача.

5) Помощь при проведении урока, судейство, выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии).

6) Помощь в организации соревнований.

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

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

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

5.4.9. Итоговый контроль организуется по четвертям (2-9 классы), полугодиям (10 – 11 классы), на его основе выставляется годовая отметка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

**5.5. Методика учета успеваемости и оценка обучающихся, не посещающих уроки физической культуры без уважительных причин**

5.5.1. В случае непосещения обучающимися уроков физической культуры без уважительной причины, учитель обязан поставить в известность родителей (законных представителей) обучающегося, сделав соответствующую запись в дневник обучающегося, а также сообщить об этом классному руководителю.

5.5.2. Учет успеваемости обучающихся, не занимающиеся на уроке физической культуры без уважительной причины, но находящиеся на уроке, основывается на оценке успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре, подразделяется на текущий и итоговый (см. раздел 5.4).

5.5.3. Если обучающийся 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.

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

5.6.1. Обучающиеся 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 требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений.

3) Обучающийся, 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.

5.6.2. Обучающиеся 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 требования 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.

5.6.3. Обучающиеся 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) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4) Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

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

5.6.4. Обучающиеся 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) Обучающийся, 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.

## **6. Заключительные положения**

6.1. Данное Положение вступает в силу со дня его утверждения. Срок действия не ограничен (или до момента введения нового Положения).

6.2. Дополнения и изменения к данному Положению могут вноситься ежегодно.

6.3. Дополнения и изменения утверждаются приказом директора МБОУ «Лицей № 20» на основании решения педагогического совета МБОУ «Лицей № 20».

Приложение 1.

**Примерный перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной и средней общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

**Примерный перечень вопросов**

- 1) Что такое "здоровый образ жизни"?
- 2) Что значит "рациональный режим питания"?
- 3) Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
- 4) Чем характеризуется здоровый досуг?
- 5) Зачем нужно заниматься физической культурой обучающимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
- 6) Какие физические упражнения полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
- 7) Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
- 8) Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
- 9) Как сформировать правильную осанку?
- 10) Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
- 11) Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
- 12) Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
- 13) Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
- 14) Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
- 15) Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
- 16) Какие ты знаешь основные физические качества?
- 17) Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
- 18) Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Примерные виды практических заданий  
(выполняются при отсутствии противопоказаний)

- 1) Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
- 2) Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
- 3) Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
- 4) Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
- 5) Комплекс упражнений для развития координации движений.
- 6) Комплекс упражнений для развития быстроты.
- 7) Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
- 8) Комплекс упражнений для развития гибкости.
- 9) Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
- 10) Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
- 11) Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
- 12) Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
- 13) Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
- 14) Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
- 15) Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Приложение 2.

**Примерные темы докладов или рефератов:**

- 1) Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
- 2) Олимпийские игры современности: пути развития.
- 3) Значение физической культуры в развитии личности.
- 4) Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- 5) Физическая культура в моей семье.
- 6) Современные виды спорта и спортивные увлечения обучающихся моей школы.
- 7) Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
- 8) Допинги в спорте и в жизни, их роль.
- 9) История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
- 10) Место физической культуры в общей культуре человека.
- 11) Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
- 12) Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
- 13) Пути и условия совершенствования личной физической культуры.

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

## **ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ ДОКЛАДА**

Представлять доклады или рефераты обучающиеся начинают с 5 класса. Доклад представляется обучающимися 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 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 4.

## **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 обучающегося, 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 и 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).

б) Список литературы (в соответствии со стандартами).

Требования к оформлению работы

Работа оформляется на белой бумаге (формат А-4) на одной стороне листа.

На титульном листе указывается Ф.И.О. автора, название образовательного учреждения, тема реферата, Ф.И.О. научного руководителя (учителя).

Обязательно в реферате должны быть ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографии.

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

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 современными состояниями 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 обучающимся совместно. Важно, чтобы цель и задачи реферативной работы были осознаны и приняты обучающимся.

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

3. Желательно показать обучающимся 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 обучающимся 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; 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 обучающимися 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 физкультуры и спорта и т. п.

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

17. В процессе защиты ученик делает небольшой доклад. В нём он 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.



## 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) выздоровливающие 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 1 года	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	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 I степени	Решается индивидуально
Хронический гастрит, колит	—	При общем хорошем состоянии	При отсутствии обострений в течение 6 месяцев	При не резко выраженной интоксикации и признаках истощения.

Заболевание, его форма и стадия	Медицинская группа			Занятия ЛФК
	Основная	Подготовительная	Специальная	
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 полугода 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,	—	—	Решается индивидуально	Рекомендуется с первых дней

Заболевание, его форма и стадия	Медицинская группа			Занятия ЛФК
	Основная	Подготовительная	Специальная	
полиомиелит			в связи с клиникой и характером изменений мышечной системы	
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	Менее + 3 или - 3 с коррекцией зрения	+ 7 и более	—

**Педагогу следует направлять ребенка к медработнику при:**

- появлении признаков нарушений со стороны нервно-психической сферы, желудочно-кишечного тракта;
- симптомах 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 случаях алкогольного и/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, рассеянность внимания.

## Внешние признаки утомления при умственном труде

Объекты наблюдения	Незначительное утомление	Значительное утомление	Резкое утомление
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые словесные указания отсутствуют
Поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поворота головы в разные стороны, облокачивание, поддержание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, отклонившись на спинку стула
Движение	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка)
Интерес	Живой интерес, задавание вопросов	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса, апатия

### Признаки нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта:

- жалобы на боли в животе;
- снижение аппетита;
- частые просьбы ребенка посетить туалет.

### Признаки утомления или снижения остроты зрения:

- жалобы на усталость и резь в глазах, двоение в глазах, отсутствие резкости зрения;
- покраснение склер, конъюнктивы век;
- слезотечение;
- ребенок щурит глаза, близко держит книгу, низко наклоняется при письме.

### Отдельные признаки и симптомы употребления наркотиков

Внешние признаки	Очевидные признаки	Изменения в поведении
Бледность или покраснение кожи	Следы от уколов, порезы, синяки	Беспричинное возбуждение, вялость
Расширенные или суженные зрачки	Свернутые в трубочку бумажки	Нарастающее безразличие ко всему
Покрасневшие или мутные глаза	Закопченные ложечки	Ухудшение памяти и внимания
Несвязная, замедленная или ускоренная речь	Ампулы, капсулы, пузырьки, жестяные банки	Трудности в сосредоточении на чем-то конкретном
Плохая координация движений (пошатывание или спотыкание)	Пачки лекарств снотворного или успокоительного действия	Болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения
Неопрятность внешнего вида	Папиросы и пачки из-под сигарет	Прогулы в школе по непонятным причинам