

Принято

Педагогический совет

МАОУ №5 Гимназия

Протокол № 1 от 22.08.2022

Утверждаю
директор МАОУ №5 «Гимназия»

В.Н.Подлиповская

приказ № 324-1 от 22.08.2022



Положение о проведении уроков физической культуры

1. Общие положения

- Положение разработано в соответствии:
- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказом Минобрнауки от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказом Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказом Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- с письмом Минобрнауки РФ «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13;
- методическими рекомендациями «Медико- педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» от 30.05.2012 №МД-583/1912.

2. Группы здоровья

2.1. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры, в зависимости от состояния здоровья выделяют три медицинские группы для занятий физкультурой: основную, подготовительную и специальную. Ее определяет медработник по итогам ежегодного профилактического осмотра и указывает в медицинском заключении (п. 2 приложения № 3 к Порядку, утв. приказом Минздрава от 10.08.2017 № 514н, в ред. Приказов Минздрава РФ от 03.07.2018 N 410н, от 13.06.2019 N 396н, от 19.11.2020 N 1235н). Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья заполняется медицинском работником в «Листе здоровья» электронного классного журнала.

2.2. Ученик должен заниматься физическими занятиями по той группе, которую ему определил врач. Учитель физкультуры не вправе самостоятельно установить медицинскую группу для занятий, поэтому не может допустить ребенка к практическим упражнениям (ч. 7 ст. 41 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

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

2.4. 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.

Медицинская группа	Какое состояние здоровья может быть у ученика
Основная	Нет нарушений здоровья и физического развития. Есть функциональные нарушения, которые не повлекли отставания от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности
Подготовительная	Есть морфофункциональные нарушения. Ребенок физически слабо подготовлен или входит в группы риска по возникновению патологических состояний заболеваний. Имеет хронические заболевания в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее трех–пяти лет
Специальная	
«А»	Есть нарушения здоровья постоянного или временного характера, врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования в стадии компенсации. Нарушено физическое развитие, которое требует ограничения физических нагрузок
«Б»	Есть нарушения здоровья постоянного и временного характера, например, хронические заболевания в стадии субкомпенсации. При этом нет выраженных нарушений самочувствия

2.5. 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, заместителям директора по учебной работе для формирования количественного состава групп. Состав групп утверждается приказом директора гимназии.

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: спортивные шорты или спортивные брюки, футболку с коротким рукавом, 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 передается классному руководителю и (или) учителю физкультуры.

3.4. Все обучающиеся, освобожденные от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала 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) учитель обязан сделать соответствующую запись в электронном 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 или другими электронными устройствами (исключение составляют случаи использования технических средств по требованию педагога).
- 3.8. Ученик не может выходить из спортивного зала без разрешения учителя.
- 3.9. Учащимся запрещено входить в спортивный зал и находиться на уроке с жевательной резинкой во рту и другими видами еды, напитками.

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 10 минут до звонка на урок.
 2. Ученик не может входить и выходить из зала без разрешения учителя.
 3. На переодевание учащихся после урока физической культуры отводится 5-7 минут.
4. Уроки физической культуры проводятся согласно методическим рекомендациям:
- Организационный момент. Построение.
 - Разминка.
 - Работа по теме урока.
 - Подведение итогов. Выставление отметок.

5. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся на уроках физической культуры

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 триместра (полугодия).
- Количество текущих оценок для выставления отметки за учебный период – не менее 5 при двух часах в неделю и не менее 8 при 3-х часах в неделю.

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

5.2.1. По своей направленности учет успеваемости обучающихся, освобожденных по медицинским показаниям по физической культуре подразделяется на текущий и итоговый. Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы.

5.2.2. Оценка каждого обучающегося освобожденного по медицинским показаниям по физической культуре выставляется на основе теоретических знаний.

5.2.3. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретические вопросы. Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, возрасту учащихся.

5.2.4. Оценивание обучающихся, освобожденных по медицинским показаниям, проводится по пятибалльной системе по следующим показателям:

- Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе четверти ученики отвечают письменно (ученики 2-4 класса могут отвечать устно по решению педагога) на 3 вопроса из выданных вопросов и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос).
- Учитель выдает учащемуся теоретические вопросы, знакомит с правилами их оформления, составляет с учеником план оформления доклада. Доклад должен быть сдан в назначенные сроки, не позднее недели до окончания четверти.
- 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.).

- 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.).

- Обучающиеся начальной школы (2-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним в соответствии с программой учебника по физической культуре для 1-4 кл.

6. Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

6.1. 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.
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.

6.2. 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. На уроках в течение года демонстрирует некоторые сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.
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.

6.3. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму не 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 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.

6.4. 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.

2 класс, 1 четверть.

1. Когда и как возникли физическая культура и спорт.
2. Современные Олимпийские игры.

2 класс, 2 четверть.

1. Твой организм.
2. Осанка.
3. Формирование правильной осанки.

2 класс, 3 четверть

1. Сердце и кровеносные сосуды.
2. Органы чувств.
3. Орган осязания.

2 класс, 4 четверть

1. Личная гигиена.
2. Закаливание.

3 класс, 1 четверть

1. Мозг и нервная система.
2. Органы дыхания.

3 класс, 2 четверть

1. Органы пищеварения.
2. Вода и питьевой режим.

3 класс, 3 четверть.

1. Тренировка ума и характера.
2. Спортивная одежда и обувь.
3. Самоконтроль.

3 класс, 4 четверть.

1. Первая помощь при травмах.
2. Проверь себя.

4 класс, 1 четверть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Утренняя гимнастика.
3. Правила соревнований по легкой атлетике.

4 класс, 2 четверть

1. Акробатические упражнения.
2. Подвижные игры, правила.

4 класс, 3 четверть.

1. Правила поведения на занятиях по лыжам.
2. Одежда лыжника.

4 класс, 4 четверть.

1. Твои физические способности.
2. Как оценить свои физические способности.

5-6 классы

1 четверть

1. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
2. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр, роли Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
3. Основные правила освоения двигательных действий.
4. Расскажите о физическом качестве «сила» и о том, как ее развивать.
5. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и о том, как ее развивать.
6. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и о том, как ее развивать.

2 четверть

1. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и о том, как ее развивать.
2. Расскажите о физическом качестве «равновесие» и о том, как ее развивать.
3. Расскажите, как влияют регулярные занятия физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие органов дыхания, кровообращения.

4. Расскажите об основных закалывающих процедурах (солнцем, воздухом, водой), их влиянии на здоровье человека.

5. Правила подготовки мест занятий по физической культуре, выбора спортивной одежды, обуви.

3 четверть

6. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.

7. Основные правила самостоятельного контроля физической работоспособности.

8. Физическая культура в семье.

9. Сведения о личной гигиене и режиме дня.

10. Герои Олимпийских игр.

4 четверть

11. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

12. Расскажите об организации режима дня. Что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека?

7 класс

1 четверть

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.

2 четверть

6. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.

7. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.

8. Допинги в спорте и в жизни, их роль.

9. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.

10. Место физической культуры в общей культуре человека.

3 четверть

11. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.

12. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.

13. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закалывания и т. д.

14. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.

15. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закалывания.

16. Современные виды двигательной активности.

4 четверть

17. Двигательная активность и здоровье человека.

18. Гиподинамия - болезнь неподвижного образа жизни.

19. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.

20. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

21. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

22. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

23. Использование общеразвивающих и корригирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.

24. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).

25. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

26. Личности в современном олимпийском движении.

8 класс

1 четверть

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Здоровый образ жизни.
3. Бег на короткую дистанцию.
4. Взаимосвязь физической подготовки с укреплением здоровья.
5. Физическая подготовка и вредные привычки.
6. Закаливания.

2 четверть

7. Самоконтроль в процессе физического воспитания и само воспитания.
8. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Физическая подготовленность.
10. Виды гимнастики.
11. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3 четверть

12. История развития олимпийского движения.
13. Значение спорта в формировании личности.
14. Общая физическая подготовка: цели и задачи
15. Развитие общей выносливости
16. Процесс организации здорового образа жизни

4 четверть

17. Развитие силы и мышц для подростка
18. Развитие двигательных способностей
19. Роль физической культуры
20. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
21. Виды бега и их влияние на здоровье человека.

9 класс

1 четверть

1. Развитие быстроты.
2. Баскетбол.
3. Влияние физических упражнений на мышцы.
4. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Общая физическая подготовка: цели и задачи.

2 четверть

6. Здоровый образ жизни.
7. Развитие двигательных способностей.
8. Методика организаций самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Значение физической подготовленности.
10. Влияние общей физической подготовленности на физическую и умственную работоспособность.

3 четверть

11. Волейбол.
12. Закаливание.
13. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
14. Основы техники спусков и поворотов в движении.
15. Техника и методика обучения лыжным ходам.

4 четверть

16. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
17. Организация физического воспитания.
18. Питание спортсменов.
19. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.
20. Развитие силы и мышц.

10-11 класс
1-ое полугодие.

1. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
2. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистая, дыхательная и нервная системы.
3. Развитие быстроты у подростков.
4. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям.
5. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
6. Баскетбол как вид спорта для учеников
7. Утренняя гигиеническая гимнастика для подростков.
8. Формирование ценностных ориентаций школьников на физическую культуру и спорт.
9. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям.
10. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

2-ое полугодие

11. Физическая культура и физическое воспитание.
12. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
13. Средства и методы воспитания физических качеств.
14. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
15. Техника одновременного двушажного хода.
16. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.
17. Правила волейбола. Терминология волейбола.

Требования к написанию доклада

Представлять доклады 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 доклада.
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.