

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Леньковская средняя общеобразовательная школа №1»
Благовещенского района Алтайского края

Принято
на заседании Педагогического совета
от 05.02.2012. протокол № 16

Утверждено
приказом по школе
от 10.02.2012. № 21

Директор



Положение о проведении уроков физической культуры
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Леньковская средняя общеобразовательная школа №1» Благовещенского района Алтайского края

1. Общие положения

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

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

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

- Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. №1722 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Постановлением правительства от 11 июня 2014г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 30 мая 2012 г. № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья";

- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

- Письмом Министерства образования РФ от 31.10.2003 13-51-263/13 « Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой;

- Приказом Минздрава РФ от 10.08.2017г. №514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних».

1.2. Настоящее Положение является локальным нормативным актом, регламентирующим деятельность учителя и учащихся на уроках физической культуры.

2. Группы здоровья.

2.1. В соответствии с:

- Приказом Минздрава России от 10.08.2017 г № 514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»;
- Приказом Минздрава России от 30.12.2003 г №621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей»

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.

2.2. Комплектование медицинских групп осуществляется на основании:

- заключения о состоянии здоровья;
- оценки функциональных возможностей организма (по типу реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку);
- уровня физической подготовленности обучающегося.

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* для занятий физической культурой относятся:

- обучающиеся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

Занятия физической культурой обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, кружков. Участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту.

2.5. К *подготовительной медицинской группе* для занятий физической культурой относятся:

- обучающиеся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;
- обучающиеся с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио- респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;
- часто болеющих (3 и более раз в год);

- выздоравливающий из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

2.6.

Специальную медицинскую группу составляют:

- обучающиеся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.
- обучающиеся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонением в состоянии здоровья

2.7. Классный руководитель в начале учебного года выявляет (на основании предоставленной родителями справки медицинской организации) обучающихся специальной медицинской группы и предоставляет список учителям физической культуры и зам.директора по УР, вносит информацию в электронный журнал совместно с медицинским работником.

2.8. Заявление от родителей об особом порядке посещения уроков физической культуры обучающимися, формах опроса, системе оценивания и порядке посещения предоставляется директору школы.

2.9. Списки обучающихся, отнесенных к медицинским группам, утверждаются приказом директора школы.

2.10. Изменение медицинской группы обучающихся для занятий физической культурой в течение учебного года устанавливается врачом-педиатром по представлению преподавателя по физической культуре на основании

особенностей динамики показателей состояния здоровья, функциональных особенностей организма и ФП

3. Организация и проведение уроков физической культуры

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

3.2. Спортивная форма для уроков физической культуры:

для зала:

- 1-11 классы: футболки светлые однотонные (допускается небольшая спортивная эмблема), спортивные шорты или брюки, носки, кеды (кроссовки); *для улицы (осенний и весенний период):*

- спортивный костюм, майка или футболка светлые однотонные (допускается небольшая спортивная эмблема), носки, кеды (кроссовки), в соответствии с погодой шапки, перчатки;

для лыжной подготовки (зимний период):

- лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее бельё, шапочка и перчатки или рукавицы.

3.3. Если учащийся не имеет спортивной формы:

- он не выполняет физические нагрузки;

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

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

- при отсутствии у обучающегося спортивной формы учитель обязан сделать соответствующую запись в дневнике или через классного руководителя донести эту информацию до родителей (законных представителей) обучающегося.

3.4. Перед началом занятия физической культурой преподавателю следует проконтролировать самочувствие обучающихся. Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся всех медицинских групп при:

- наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость, сердцебиение;

- остром периоде заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);

- травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;

- опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);

- выраженном нарушении носового дыхания;

- выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастнo-половых нормативов).

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

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

3.7. Обучающиеся, временно освобождённые от физической нагрузки, от предмета «Физическая культура» не освобождаются. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными обучающимися на предстоящий урок:

- теоретическое изучение материала (рефераты, устные доклады);
- посильная помощь в судействе или организации урока;
- интеллектуальные игры (шашки, шахматы).

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

3.9. Медицинский работник школы систематически, не реже 1 раза в месяц, посещает занятия физической культуры для оценки влияния нагрузки на функциональное состояние организма обучающихся. Оценивается характер физиологической кривой и внешние признаки утомления в течение занятия, гигиенические условия его проведения, а также одежда и обувь занимающихся. Особое внимание уделяется профилактике травматизма.

Осуществляя контроль, медицинский работник должен обращать внимание на внешние признаки утомления и степень их выраженности.

4. Организация урока физической культуры.

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

- учащиеся допускаются в раздевалку за 5 минут до звонка на урок;
- учащимся, в том числе освобожденным от урока, на уроке нельзя пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой;
- учащимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока без спортивной обуви и с жевательной резинкой во рту. Все украшения (серьги, цепочки, браслеты) перед уроком также необходимо снимать;
- незанимающиеся учащиеся сидят в отведенном учителем месте;
- ученик не может выходить из зала без разрешения учителя;
- во время переодевания учащихся учителя физической культуры дежурят перед раздевалками;
- на переодевание учащихся после урока физической культуры отводится 7-10 минут;
- 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. Организация и проведение уроков физкультуры с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе

- 5.1. С обучающимися подготовительной группы физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.
- 5.2. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.
- 5.3. Для обучающихся с подготовительной группой здоровья в первую очередь оцениваются их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.
- 5.4. При выставлении итоговой отметки по физической культуре обучающимся с подготовительной группой здоровья учитываются теоретические и практические знания (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также динамика физической подготовленности.

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

- 6.1. Уроки физической культуры с обучающимися специальной медицинской группы направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.
- 6.2. Продолжительность подготовительной и заключительной частей урока физической культуры для обучающихся специальной медицинской группы увеличивается, а основной - сокращается. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.
- 6.3. При подборе средств и методов необходимо неукоснительно соблюдать основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, разносторонность.
- 6.4. На каждом уроке физической культуры должны выполняться комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с увеличением от урока к уроку количества повторений каждого упражнения от 4 до 12 раз.
- 6.5. На уроках обучающиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для обучающихся специальной

медицинской группы, а также научиться использовать данные самоконтроля для оценки своего здоровья.

6.6. На каждом занятии педагог создает благоприятную обстановку, уверенность, что средствами физической культуры обучающиеся могут восстановить свое здоровье.

6.7. Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

6.8. Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

7. Посещение уроков физической культуры обучающимися, временно освобождёнными от занятий физкультурой.

7.1. Учащиеся, временно освобождённые от уроков физкультуры (до 2х недель), должны находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, осуществлять посильную помощь в судействе и проведении урока, выполнять все указания учителя физической культуры. Данные учащиеся сдают учителю физической культуры рефераты или делают устные доклады (по усмотрению учителя) по пройденному материалу. Темы докладов указываются учителем.

7.2. При проведении занятий физической культуры на открытом воздухе в зимний период обучающиеся, освобожденные от уроков физической культуры на 10 дней, на 2 недели должны находиться в месте проведения урока (лыжная база), теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока.

7.3. Если урок физкультуры лыжной подготовки первый или последний, то по заявлению родителей обучающийся может находиться дома.

7.4. В классном журнале учителем не проставляется отметка об отсутствии на уроке данного обучающегося.

8. Посещение уроков физической культуры обучающимися, освобожденными от уроков на длительный период (месяц, полугодие, год)

8.1. Обучающиеся, освобожденные от уроков физической культуры на длительный период, под руководством учителя готовят теоретический материал, посещают уроки, осуществляют посильную помощь в судействе и проведении урока и отчитываются о проделанной работе 1 раз в четверть.

8.2. Теоретический материал сдается обучающимся учителю не позднее трех дней до окончания четверти.

8.3. Отметка за подготовленный теоретический материал выставляется в графу сдачи контрольных нормативов по итогам четверти вместе со всеми обучающимися класса.

8.4. Для освобождения обучающегося от физических нагрузок на уроках физической культуры родители (законные представители) предоставляют в школу заключение врачебной комиссии медицинского учреждения .

8.5. Присутствие на уроках физической культуры этой категории обучающихся обязательно

9. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся по физической культуре.

9.1. 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.

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

9.3. Критерии оценивания учебных достижений учащихся по физической культуре. Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в

обязательный минимум содержания и образования и в школьный образовательный стандарт.

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

9.4. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

I. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование, доклады, рефераты.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично излагает, используя деятельность.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

ход выполнения деятельности и оценивать итоги	средств; и контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
---	---	--	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально

выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

9.5. *Общая оценка успеваемости* складывается по видам программ: гимнастике, баскетболу, легкой атлетике, волейболу, лыжной подготовке - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений и нормативов ГТО.

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

9.7. Особенности оценивания учебных достижений учащихся специальной медицинской группы.

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

9.7.2. В соответствии с письмом Минобразования России органам управления образованием от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» рекомендуется:

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

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

- положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

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

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

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

9.5.1. Если обучающийся имеет¹³ освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

9.5.2. Если обучающийся имеет освобождение и не выполняет физические упражнения, то оценивание происходит на основании выполнения письменного тестирования, заданий в виде устных докладов, рефератов.

9.5.3. Порядок выполнения и сдачи задания:

- после предоставления справки об освобождении от врача учитель на уроке выдает обучающимся теоретический материал по изучаемой теме и варианты вопросов по этому материалу;

9.5.4. Порядок выполнения и сдачи реферата (проекта):

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

- реферат должен быть сдан на ознакомление учителю и предоставлен менее чем за три дня до окончания курса;

9.5.5. При оценивании реферата учитывается:

- правильность оформления,

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

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

9.6. В случае непосещения обучающимися уроков физической культуры по неуважительной причине классный руководитель по просьбе учителя физической культуры обязан поставить в известность родителей обучающегося и классного руководителя.

9.7. Итоговый контроль организуется по четвертям (2-11 классы), на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре.

9.8. Итоговая отметка для учащихся 9, 11 - х классов выставляется с учетом оценок за четверти, годовой отметки. Итоговая отметка выставляется в аттестат об основном и среднем общем образовании.

Приложение 1. ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Представлять рефераты обучающиеся начинают с 5 класса.

Реферат представляет собой доклад на определенную тему. Это одна из начальных форм представления результатов научного исследования в письменном виде. Учитель имеет право предоставить избрать тему реферата по физической культуре и спорту обучающемуся самостоятельно.

Рекомендации по оформлению реферата:

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

Оценивание реферата

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

- правильное и полное раскрытие темы реферата, ее актуальности - 1 балл;
- правильное цитирование теоретических источников, уровень обобщения и анализа научных трудов - 1 балл;
- грамотность, логичность и общий стиль письменного изложения - 1 балл;
- умение сформулировать выводы - 1 балл;

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

Примерные темы рефератов:

- Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
- Олимпийские игры современности: пути развития.
- Значение физической культуры в развитии личности.
- Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- Физическая культура в моей семье.
- Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
- Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
- Допинги в спорте и в жизни, их роль.
- История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
- Место физической культуры в общей культуре человека.
- Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
- Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
- Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
- Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
- Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.
- Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
- Здоровый образ жизни и молодежь.
- Влияние циклических видов спорта на сердечно-сосудистую системы организма.
- Зрение школьников: тенденции и реальность
- Аэробика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий.
- Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся.
- Сотовая связь и ее влияние на организм человека.
- Ценностные ориентации современной молодежи.
- Холодовая тренировка организма.
- Выживание в различных климатических зонах.
- Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
- Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.
- Адаптация и конституция человека

- Как выжить в экстремальных условиях
- Физическая культура в учебном и свободном времени школьников.
- Метод круговой тренировки
- Понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культуры на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека;
- Понятие о правильном режиме питания;
- Понятие о формах двигательной активности;
- Методы самоконтроля;
- Основы организации самостоятельных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и подготовленности);
- Понятие о правильной осанке;
- Понятие о рациональном дыхании;
- Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- Гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала, бассейна;
- Понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.
- Отдельные виды спорта;
- Правила по отдельным видам спорта.

Приложение 2

Формы
занятий физической культурой с учетом состояния здоровья
обучающихся

Основная медицинская группа	Подготовительная медицинская группа	Специальная медицинская группа	
1	2	3	
Предметная область «Физическая культура»			
Уроки физической культуры по учебным программам в полном объеме	Уроки физической культуры по учебным программам в условиях более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно предъявлением к организму повышенных требований	Уроки физической культуры по специальным учебным программам для учащихся специальной медицинской группы (в случае дополнительного финансирования)	
		Занятия	
		корректирующей гимнастикой	
Тестирование уровня физической подготовленности			
Разрешено выполнение тестовых	Разрешено при отсутствии противопоказаний	Программа тестовых испытаний	Не допускаются

испытаний соответственно возрасту.	по заболеваниям. Программа тестовых испытаний	составляется с учетом рекомендаций врача. При	
	составляется с учетом рекомендаций врача	подборе тестовых упражнений необходимо учитывать противопоказания по состоянию	
		здоровья, количество пропущенных занятий, перенесённые заболевания	
Занятия спортом в секциях и кружках			
Рекомендовано посещение	Рекомендовано посещение	Рекомендовано дополнительно	
спортивных секций, кружков	спортивных секций со значительным	посещать занятия ЛФК	
	снижением интенсивности и объема физических нагрузок с допуском врача		
1	2	3	
Соревновательная деятельность			
Рекомендовано участие в	Не допускается участие в		
спортивных соревнованиях	официальных спортивных соревнованиях различного уровня.		

	Рекомендовано	
	участие в	
	соревнованиях по	
	плану школы по	
	видам спорта, если физические нагрузки не	
противоречат заболеванию		

Приложение 3

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		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 после приступа	Если приступы не чаще 1 -2 раз в год	При частых приступах
Операции на легких		Через 1 год после операции при	Через 4-6 месяцев после операции при	В раннем послеоперационном периоде

		нормальном течении послеоперационного периода	нормальном течении послеоперационного периода	
Туберкулез легких	При отсутствии дыхательной недостаточности, интоксикации	При благоприятном течении заболевания	При благоприятном течении, при дыхательной недостаточности 1 степени	Решается индивидуально
Хронический гастрит, колит		При общем хорошем состоянии	При отсутствии обострений в течение 6 месяцев	При не резко выраженной интоксикации и признаках истощен.
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки			Не ранее чем через 1 год после окончания лечения	Вне обострения, при отсутствии кровотечения, болей
Гемофилия, болезнь Вельгофа				Может быть назначена при очень легкой форме
Хронический пиелонефрит			Вне периода обострения и при отсутствии изменений в сердце	При резких нарушениях с первых дней
Эндокринные заболевания (диабет, ожирение)		Назначается при легких и незначительных нарушениях	При умеренно выраженных нарушениях, недостаточной массе тела	При резких нарушениях с первых дней
Отставание в развитии		Когда показатели роста и массы	При показателях роста и массы	В ранние сроки

		тела ниже возрастных стандартов	тела ниже возрастных стандартов	
Грыжа паховая, бедренная, аппендицит	Не ранее чем через полгода после лечения	В течение полгода после возобновления занятий	В течение полгода после операции	В раннем послеопераци онном периоде
Переломы костей	Не ранее чем через полгода	Через полгода после операции	В течение полу года после операции	С первых дней после операции
Сколиозы и нарушения осанки	При нарушениях осанки	-	-	При сколиозе
Врожденные и приобретенные деформации опорно- двигательного аппарата	При отсутствии нарушения двигательных функций	При не резко выраженных нарушениях двигательной функции, не ранее чем через 1 год занятий в спецгруппе	Решается индивидуально	При существенных нарушениях двигательных функций
Параличи, парезы, ДЦП, полиомиелит			Решается индивидуально в связи с клиникой и характером изменений мышечной системы	Рекомендуется с первых дней
Хронические болезни органов дыхания	При отсутствии существенн ых нарушений носового дыхания	При умеренном нарушении носового дыхания	При частых обострениях хронических заболеваний органов дыхания	В стационаре
Хронический	Противопок	При	При гнойных	После

отит с перфорацией барабанной перепонки	азано плавание, прыжки в воду	отсутствии нарушений функции слуха	процессах	операции
Близорукость	Менее + 3 или - 3 без коррекции зрения	Мене + 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;
- Симптомов острых инфекционных заболеваний;
- Появлении признаков утомления или снижения остроты зрения;
- При недоедании ребенка вследствие плохих социально - бытовых условий семьи;
- При наличии признаков физического насилия (кровоподтеки, ссадины);
- В случае алкогольного или наркотического опьянения.

Признаки нарушений со стороны нервно - психической сферы:

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

Признаки нарушений со стороны желудочно - кишечного тракта:

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

Приложение 4

Памятка педагогу

При комплектовании СМГ школьный медработник и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
1	2	3
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10

		мин. - первый год обучения, 10-15 мин. - второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

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

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

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

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от

стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приложение 5

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

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