

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»;

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

- 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»;

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

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 о методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль организации занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;

- Федеральный закон от 30.05.2023г. (одобрен Советом Федерации 07.06.2023г.) «О внесении изменений в статью 7 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» в статью 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

2. Группы здоровья

2.1. До занятий физической культурой допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации, выданном по результатам проведенных профилактических медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых в порядке, установленном законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья.

2.2. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную* медицинскую группу. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании документа, предоставленного родителями.

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

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

К *подготовительной* медицинской группе относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

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

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

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

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

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: шорты, футболку с коротким рукавом, спортивный костюм, шапку, футболку с длинным 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 передаётся классному руководителю или учителю физкультуры.

3.4. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры. Если урок первый или последний в расписании учебного дня, то по заявлению родителей учащийся может находиться дома и выполнять теоретическое задание, полученное от учителя ранее.

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 физической культуры.

3) неудовлетворительная оценка за отсутствие спортивной формы на уроке ученику **не выставляется**, но выставляется отметка за работу на уроке.

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

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 5-10 минут до звонка на урок;
- освобожденным учащимся нельзя пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой;
- учащимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока с жевательной резинкой во рту;
- не занимающиеся учащиеся сидят в отведенном месте с дневником, тетрадью и письменными принадлежностями (по необходимости) в руках;
- ученик не может выходить из зала без разрешения учителя;
- во время переодевания учащихся учителя физической культуры дежурят в тамбуре перед раздевалками;
- на переодевание учащихся после урока физической культуры отводится 5-7 минут;
- уроки физической культуры проводятся согласно методическим рекомендациям.

5. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся на уроках физической культуры

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

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

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

5.1. Оценивание учащихся, посещающих уроки физической культуры

5.1.1. Текущее оценивание:

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

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

5.1.2. Итоговое оценивание

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

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

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

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

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

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

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

5.2.5. Оценка каждого обучающегося, освобождённого по медицинским показаниям по физической культуре, выставляется на основе теоретических знаний или справки из поликлиник от занятий физкультурой. Определение материала для контроля знаний учеников, освобождённых на уроках физической культуры, происходит исходя из действующего календарно-тематического планирования по предмету.

5.2.6. Порядок выполнения теоретических заданий.

После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретические вопросы, которые выбираются согласно календарно-тематическому планированию. Вид контроля, предусматриваемый для проверки усвоения знаний, определяется учителем из возможностей ученика: устный, письменный или комбинированный. Вид контроля оговаривается заранее.

Также обучающиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения письменного задания в форме реферата.

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

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

Теоретическая часть (знания)

1. Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе четверти ученики отвечают письменно на 3 вопроса из выданных вопросов и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос).

2. 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).

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

Реферат должен быть сдан в назначенные сроки, не позднее недели до окончания четверти.

Требования к написанию реферата (см. Приложение 1)

3. 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.).

4. Учитель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например: ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, викторин и др.).

5. Обучающиеся начальной школы (2-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним.

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

Практическая часть

1. Присутствие на уроках.

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

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

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

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

6. Помощь в организации соревнований.

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

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

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

5.2.9. Итоговый контроль организуется по четвертям (2-9 классы), полугодиям (10 – 11 классы), на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре,

выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

6. Методика учёта успеваемости и оценки обучающихся, не посещающих уроки физической культуры по неуважительной причине

В случае непосещения обучающимися уроков физической культуры по неуважительной причине учитель обязан поставить в известность родителей обучающегося, сделав соответствующую запись в дневник или оставить комментарий в электронном дневнике ученика, а также сообщить об этом классному руководителю.

6.1. Учет успеваемости обучающихся, не занимающихся на уроке физической культуры по неуважительной причине, но находящихся на уроке, основывается на оценке успеваемости учащихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре, подразделяется на текущий и итоговый (см. раздел 5).

6.3. Если учащийся не посещал уроки физической культуры без уважительной причины, учитель физкультуры в графе четвертная (полугодовая, годовая, итоговая) оценка ставит «не аттестован – н/а», и эта оценка признаётся отрицательной.

7. Методика учёта успеваемости и оценки обучающихся на уроках физической культуры во время лыжной подготовки

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

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

7.2. В случае если обучающийся имеет физкультурную форму, но не имеет спортивного инвентаря (лыж, лыжных палок) учителю необходимо организовать работу учащегося на уроке без использования спортивного инвентаря. Не допускаются любые требования директивного характера по приобретению лыж родителями/законными представителями обучающихся. В случае явки на урок без соответствующего инвентаря работа должна быть организована иным способом.

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

8. Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

8.1. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **5 (отлично)** в зависимости от следующих конкретных условий:

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

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

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

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

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

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

3. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

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

1. Имеет с собой спортивную форму в неполном 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.

8.4 Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 **(неудовлетворительно)** в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

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

5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Предоставлять рефераты обучающиеся начинают с 5 класса.

Реферат представляет собой доклад на определенную тему. Это одна из начальных форм предоставления результатов научного исследования в письменном виде.

Рекомендации по его оформлению:

1. Объем реферата определяет сам референт. Обычно объем реферата колеблется от 2 до 12 машинописных страниц.
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:

Физическая культура и спорт

- Формирование ценностных ориентаций школьников на физическую культуру и спорт
- Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности
- Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма
- Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом
- Цели, задачи и средства общей физической подготовки
- Цели, задачи и средства спортивной подготовки
- Самоконтроль в процессе физического воспитания
- Средства и методы воспитания физических качеств
- Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
- Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады)
- Организация физического воспитания
- Развитие быстроты
- Развитие двигательных способностей
- Развитие основных физических качеств юношей
- Развитие основных физических качеств девушек
- Опорно-двигательный аппарат
- Развитие силы и мышц
- Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы

- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Физическая культура и физическое воспитание
- Физическое воспитание в семье
- Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
- Физическая культура в системе общекультурных ценностей
- Физическая культура в школе
- Двигательный режим и его значение
- Физическая культура и спорт как социальные феномены
- Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре
- Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
- Оздоровительная физическая культура и ее формы
- Влияние оздоровительной физической культуры на организм
- Основы спортивной тренировки
- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке школьников
- Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
- Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма
- Внешняя среда и ее воздействие на организм человека
- Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
- Утомление при физической и умственной работе
- Восстановление
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности
- Адаптация к физическим упражнениям
- Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок
- Значение физической культуры и спорта в жизни человека
- История развития физической культуры как дисциплины
- Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
- Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
- Процесс организации здорового образа жизни
- Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
- Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
- Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью
- Особенности, содержание и структура спортивной подготовки
- Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом
- Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом
- Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта
- Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма
- Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание
- Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления
- Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом
- Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом

Здоровый образ жизни

- Характеристика основных компонентов здорового образа жизни
- Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом
- Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений
- Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения
- Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью
- Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
- Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний
- Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний
- Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата
- Способы улучшения зрения
- Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры
- Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
- Виды физических нагрузок, их интенсивность
- Влияние физических упражнений на мышцы
- Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
- Организация физического воспитания
- Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
- Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом
- Профилактика травматизма
- Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение
- Комплекс утренней гигиенической гимнастики
- Здоровый образ жизни школьника
- Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание
- Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха
- Биологические ритмы и сон
- Наука о весе тела и питании человека
- Формирование двигательных умений и навыков
- Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества)
- Основы спортивной тренировки
- Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
- Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
- Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
- Основные системы оздоровительной физической культуры
- Меры предосторожности во время занятий физической культурой
- Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма
- Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний
- Профилактика возникновения профессиональных заболеваний
- Взаимосвязь физического и духовного развития личности

- Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах
- Развитие выносливости во время занятий спортом
- Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок
- Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности
- Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности
- Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм
- Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание
- Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма
- Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания
- Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия)
- Понятие гиподинамии, гипердинамии
- Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы
- Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма
- Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы
- Здоровье человека и факторы, его определяющие. требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ)
- Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта
- Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм
- Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание
- Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом
- Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта
- Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма
- Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом
- Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека
- Допинги в спорте и в жизни, их роль
- 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

Туризм

- Основы и организация школьного туризма
- Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов
- Необходимый инвентарь и оборудование для походов
- Туристические узлы
- Техника безопасности при организации похода
- Олимпийское движение
- История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения
- История возникновения и развития Олимпийских игр
- Символика и атрибутика Олимпийских игр
- Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества
- Развитие Олимпийского движения в России

- Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности)
- Анализ современных летних Олимпийских игр
- Анализ современных зимних Олимпийских игр
- Олимпийские чемпионы
- Президенты МОК

Виды спорта

- Баскетбол
- Возникновение и развитие баскетбола
- Новые физкультурно-спортивные виды: стритбол
- Развитие баскетбола в Европе
- Развитие баскетбола в России
- Характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания
- Элементы техники игры в защите и нападении. Анализ техники передачи мяча двумя руками от груди. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди
- Тактика игры: движущие силы, система игры, тактическая комбинация. Анализ групповых действий в нападении
- Обучение командным тактическим действиям в нападении
- Функции трюков. Комплектование команды
- Способы проведения соревнований по баскетболу
- Общая характеристика методики обучения баскетбола
- Отбор в баскетболе
- Тактика нападения: групповые действия
- Тактика защиты: зонная защита
- Анализ передачи одной рукой от плеча. Обучение передаче одной рукой от плеча
- НБА Западная конференция (Тихоокеанский и Среднезападный дивизион)
- НБА Восточная конференция (Центральный и Атлантический дивизион)
- Исторический очерк развития баскетбола
- Развитие баскетбола на современном этапе
- Подготовительные, подводящие упражнения. Анализ техники броска в прыжке
- Обучение технике броска в прыжке
- Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите. Анализ техники штрафного броска. Обучения технике штрафного броска
- Анализ техники постановки спины. Обучение технике постановки спины
- Тактика игры (индивидуальная, групповая, командная). Анализ индивидуальной тактики игры в нападении. Обучение индивидуальной тактике.
- Судейство

Волейбол

- Воспитание силы у юных волейболистов
- Воспитание ловкости у юных волейболистов
- Воспитание гибкости у юных волейболистов
- Воспитание быстроты у юных волейболистов
- Передача мяча двумя руками сверху в волейболе. Техника, методика обучения
- Прием, передача мяча двумя руками снизу в волейболе. Техника методики обучения
- Передачи мяча в волейболе. Их разновидности. Методика совершенствования
- Верхняя прямая подача мяча в волейболе. Техника выполнения, методика обучения
- Прямой нападающий удар в волейболе. Техника выполнения, методика обучения
- Блок. Техника выполнения, методика обучения
- Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения
- Групповые взаимодействия в нападении. Методика обучения
- Командные в действия нападении
- Система игры с выходящим связующим из зоны
- Командные действия в нападении. Система игры с выходящим связующим из- за игрока

- Расстановки игроков принимающей подачи команды. Разновидности, методика обучения
- Индивидуальные действия в защите. Методика обучения
- Индивидуальные взаимодействия в защите. Методика обучения
- Командные действия в защите. Система игры углом вперед
- Командные действия в защите. Система игры углом назад
- Подвижные игры на уроках по волейболу в школе
- Организация и методика проведения соревнований по волейболу в школе
- Методика и последовательность обучения приемам игры волейбол
- Специальное оборудование на уроках по волейболу в школе
- Методика совершенствования передачи двумя руками сверху на уроках по волейболу в школе
- Судейство
- История развития волейбола

Настольный теннис

- История возникновения и развития настольного тенниса
- Настольный теннис в Олимпийских играх
- Эволюция и развитие инвентаря для игры в настольный теннис
- Эволюция и развитие правил игры в настольный теннис
- Виды соревнований в настольном теннисе
- Техника игры в настольный теннис. Современные тенденции развития
- Тактика игры в настольный теннис. Современные тенденции развития
- Рекреационные формы занятий настольным теннисом
- Особенности организации занятий настольным теннисом с инвалидами
- Настольный теннис как реабилитационное средство физической культуры
- Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста
- Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста
- Инвентарь настольного тенниса. Столы для настольного тенниса. Фото, технические характеристики
- Техника выполнения и методика обучения ударам по мячу с обратным вращением
- Техника выполнения и методика обучения подачам
- Тактика одиночной игры в нападении с методикой обучения
- Тактика одиночной игры в защите с методикой обучения
- Тактика парной игры с методикой обучения
- Подвижные и подводящие игры при обучении игре в настольный теннис
- Инвентарь, оборудование, тренажеры для настольного тенниса
- Характеристика специальной физической подготовки
- Возрастные особенности при обучении технике и тактике
- История создания, структура и современная деятельность международной федерации настольного тенниса (ITTF)
- Президенты международной федерации настольного тенниса (ITTF)
- История создания, структура и современная деятельность Европейского союза настольного тенниса (ETTU)
- Судейство

Легкая атлетика

- Легкая атлетика в системе физического воспитания
- История легкой атлетики
- Античная легкая атлетика
- Современная легкая атлетика
- Легкая атлетика в России
- Классификация легкоатлетических упражнений
- Ходьба
- Бег

- Прыжки
- Метания
- Многоборье
- Основы техники легкоатлетических упражнений
- Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой
- Выдающиеся спортсмены
- Правила соревнований и их разновидности
- Судейство

Лыжная подготовка

- Лыжная подготовка в системе физического воспитания
- Лыжная подготовка: основы техники передвижения
- Лыжная подготовка: способы лыжных ходов
- Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков
- Лыжная подготовка: подбор инвентаря
- Спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований
- Лыжный спорт: перспективы развития
- Организация судейства и проведение соревнований
- История развития вида

Футбол

- Исторический очерк возникновения и развития футбола
- История советского и российского футбола
- Отбор юных футболистов
- Развитие футбола на современном этапе
- Тактические системы в футболе
- Правила игры в футбол. Правила игры в мини-футбол
- Организация соревнований по футболу
- Подвижные игры с элементами футбола
- Система проведения соревнований под эгидой ФИФА
- Система клубных соревнований в Европе под эгидой УЕФА
- ТСО в футболе. Оборудование стандартного футбольного поля
- Оборудование площадки для мини-футбола
- Развитие основных физических качеств футболистов
- Развитие специальных физических качеств футболистов
- Виды подготовки в футболе
- Техника игры. Классификация. Методика обучения элементам техники
- Интегральный метод обучения в футболе
- Тактика игры. Классификация тактики. 2 фазы игры
- Взаимосвязь тактики и техники
- Классификация ударов в футболе. Методика обучения ударам
- Основы вратарской подготовки
- Классификация остановок мяча. Методика обучения
- Обманные движения. Классификация. Методика обучения
- Методика подготовки вратаря
- Мини-футбол. Тактика игры
- Сравнительный анализ техники игры в мини-футбол
- Особенности тактической подготовки в мини-футболе
- Методика развития стартовой скорости юных футболистов

Ланга

- История русской лапты
- Разновидности и правила лапты
- Правила игры
- Необходимый инвентарь и оборудование

- Техника игры
- Судейство

Флорбол

- Флорбол в России
- Национальные ассоциации флорбола
- Правила игры во флорбол
- Экипировка и инвентарь
- Техника игры
- Тактика игры
- Судейство и организация соревнований

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Примерные вопросы

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

Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)

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

Общие правила оформления презентаций

Общие требования

- На слайдах должны быть только тезисы, ключевые фразы и графическая информация (рисунки, графики и т.п.) – они сопровождают подробное изложение мыслей докладчика, но не наоборот;
- Количество слайдов должно быть не более 20;
- При докладе рассчитывайте, что на один слайд должно уходить в среднем 1,5 минуты;
- Не стоит заполнять слайд большим количеством информации. Наиболее важную информацию желательно помещать в центр слайда;
- По желанию можно раздать слушателям бумажные копии презентации.

Примерный порядок слайдов

- слайд – Титульный (организация, название работы, автор, руководитель, рецензент, дата);
- слайд – Вводная часть (постановка проблемы, актуальность и новизна, на каких материалах базируется работа);
- слайд – Цели и задачи работы;
- слайд – Методы, применяемые в работе; 5...n слайд – Основная часть;
- n+1 слайд – Заключение (выводы);
- n+2 слайд – Список основных использованных источников;
- n+3 слайд – Спасибо за внимание! (подпись, возможно выражение благодарности тем, кто руководил, рецензировал и/или помогал в работе).

Правила шрифтового оформления

- Рекомендуется использовать шрифты с засечками (Georgia, Palatino, Times New Roman)
- Размер шрифта: 24-54 пункта (заголовки), 18-36 пунктов (обычный текст)
- Курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы используются для смыслового выделения ключевой информации и заголовков
- Не рекомендуется использовать более 2-3 типов шрифта
- Основной текст должен быть отформатирован по ширине, на схемах – по центру

Правила выбора цветовой гаммы

- Цветовая гамма должна состоять не более чем из 2 цветов и выдержана во всей презентации. Основная цель – читаемость презентации
- Желателен одноцветный фон неярких пастельных тонов (например, светло-зеленый, светло-синий, бежевый, светло-оранжевый и светло-желтый)
- Цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться, белый текст на черном фоне читается плохо)
- Оформление презентации не должно отвлекать внимания от её содержания

Графическая информация

- Рисунки, фотографии, диаграммы должны быть наглядными и нести смысловую нагрузку, сопровождаться названиями
- Изображения (в формате jpg) лучше заранее обработать для уменьшения размера файла
- Размер одного графического объекта – не более 1/2 размера слайда
- Соотношение текст-картинки – 2/3 (текста меньше чем картинок)

Анимация

- Анимация используется только в случае необходимости