

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1547»**

СОГЛАСОВАНО

Председатель Управляющего совета

 (А.А. Мирошник)

Протокол № 2

«28» 08 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ Школы № 1547

 А.Ю. Баринов

Приказ № 17

«28» 08 2017 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о порядке посещения уроков физической культуры и аттестации обучающихся по физической культуре в ГБОУ Школе № 1547**

**1. Общие положения**

- 1.1. Положение о порядке посещения уроков физической культуры и аттестации обучающихся по физической культуре в ГБОУ Школе № 1547 (далее – Школа) устанавливает порядок посещения учебных занятий по предмету «Физическая культура», требования к внешнему виду при посещении занятий, порядок промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по физической культуре.
- 1.2. Положение о порядке посещения уроков физической культуры и аттестации обучающихся по физической культуре в ГБОУ Школе № 1547 (далее – Положение) разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  - Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21.12.2012 г. № 1346-н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них»;
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту и Российской Академии образования от 16.07.2002 г. №2715/227/166/19 «О

- совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Письмо Министерства образования и науки 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»;
- Письмо 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».

## **2. Определение медицинских групп для занятий физической культурой**

- 2.1. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную медицинскую*. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.
- 2.2. Определение медицинских групп для занятий обучающихся физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.
- 2.3. В зависимости от состояния здоровья обучающиеся относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой:
- ◆ основная,
  - ◆ подготовительная,
  - ◆ специальная.
- 2.4. К **основной** медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся:
- без нарушений состояния здоровья и физического развития;
  - с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.
- Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются

занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

2.5. К **подготовительной** медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет.

2.5.1. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

2.5.2. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.

2.6. **Специальная медицинская группа** для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

2.6.1. К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;
- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

2.6.2. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии) в рамках урока или в кабинетах лечебной физкультуры детской поликлиники.

2.6.3. При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности,

рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

- 2.6.4. К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.
- 2.6.5. Отнесенным к этой группе несовершеннолетним рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.
- 2.7. 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.
- 2.8. Учитель физической культуры и классный руководитель совместно с родителями определяет порядок посещения уроков физкультуры освобожденными учащимися и форму опроса в рамках данного положения.
- 2.9. 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 обучающихся включает в себя: спортивный костюм (при занятиях на улице), шорты (спортивные трусы) или спортивные брюки темного цвета, футболку с коротким рукавом, носки (исключить капрон и лайкру), спортивную обувь (кеды или кроссовки), шапку (для занятий в холодное время года на улице).
- 3.3. При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предъявляется классному руководителю и учителю физкультуры, после чего сдается в медицинский кабинет.
- 3.4. Все обучающиеся, освобожденные от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры. Если урок первый или последний, то по заявлению родителей и согласованию с учителем физической культуры учащийся может находиться

дома, если отсутствие на уроке не противоречит п.2.8-2.9

- 3.5. Учитель физкультуры определяет вид занятий с освобожденными от практических занятий обучающимися на предстоящий урок (возможно теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе, организации урока и т.д.)
- 3.6. Если обучающийся не имеет спортивной формы:
  - он к занятиям физической культурой не допускается,
  - он должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры.
- 3.7. Неудовлетворительная оценка за отсутствие спортивной формы на уроке обучающемуся не выставляется, но может выставляться отметка за работу на уроке.
- 3.8. Если обучающийся не приносит спортивную форму на урок физической культуры, учитель обязан сделать соответствующую запись в электронном дневнике и донести эту информацию до классного руководителя и родителей (законных представителей) обучающегося.
- 3.9. Освобожденным учащимся в целях соблюдения правил техники безопасности на уроке **нельзя** пользоваться телефоном, наушниками, музыкальными колонками, планшетом, ноутбуком, фотоаппаратом и т.п. (исключение составляют случаи использования технических средств по требованию педагога).
- 3.10. Учащиеся, которые не занимаются на уроке, должны находиться в специально отведенном месте, портфели и личные вещи должны находиться в раздевалке.
- 3.11. Ученик не может выходить из спортивного зала без разрешения учителя.
- 3.12. Учащимся запрещено входить в спортивный зал и находиться на уроке с посторонними предметами, продуктами питания, в том числе жевательной резинкой во рту.
- 3.13. Опоздавшие учащиеся допускаются на урок без допуска к выполнению физических упражнений.

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

- 4.1. 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:
  - 4.1.1. Учащиеся допускаются в раздевалку за 5 минут до звонка на урок;
  - 4.1.2. Во время урока раздевалки закрываются на ключ;
  - 4.1.3. Освобожденным учащимся **нельзя** пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой;

- 4.1.4. Учащимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока с жевательной резинкой во рту;
- 4.1.5. Незанимающиеся учащиеся находятся в отведенном для них месте;
- 4.1.6. Ученик не может выходить из зала без разрешения учителя;
- 4.1.7. Во время переодевания учащихся учителя физической культуры дежурят в тамбуре перед раздевалками;
- 4.1.8. На переодевание учащихся после урока физической культуры отводится 5-7 минут.
- 4.2. Уроки физической культуры проводятся согласно методическим рекомендациям:
- Организационный момент. Построение.
  - Разминка.
  - Работа по теме урока.
  - Подведение итогов. Выставление отметок за урок.

## **5. Порядок оценивания результатов занятий физической культурой**

- 5.1. В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании **обязательно** выставляется отметка по физической культуре.
- 5.2. Учет успеваемости по физической культуре обучающихся проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи:
- определение уровня знаний обучающихся разных классов;
  - формирование интереса всех категорий обучающихся к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточному и недельному двигательному режиму;
  - воспитание ответственного отношения обучающихся к собственному здоровью, здоровому образу жизни.
- 5.3. Оценивание обучающихся, посещающих уроки физической культуры

### *5.3.1. Текущее оценивание*

Оценивание учащихся 5-11 классов происходит по 5-балльной системе. При выставлении отметки учитывается старание обучающегося, его способности, физическая подготовка, знание теоретического учебного материала. Оценивание учащихся 1 классов – словесное, 2-4 классов – Согласно локальным нормативным актам ГБОУ Школы № 1547 (*Положение о безотметочном обучении обучающихся начальных классов по технологии, изобразительному искусству, музыке, физической культуре, ОРКСЭ в ГБОУ Школе № 1547*).

### *5.3.2. Итоговое оценивание*

Итоговое оценивание происходит на основе текущих отметок, полученных обучающимся в течение учебного периода (триместра/полугодия). Количество текущих отметок для выставления отметки за учебный период определены в

Положении о ведении электронного журнала.

5.4. Оценивание обучающихся 5-11 классов, освобожденных от занятий физической культурой на длительный срок (на учебный год) или освобожденных после болезни и не имеющих достаточное количество текущих отметок для выставления отметки за четверть, полугодие, год

5.4.1. Во время урока физкультуры освобожденный обучающийся находится на уроке (в спортивном зале, на стадионе).

5.4.2. Если обучающийся имеет освобождение и присутствует на уроке физкультуры, выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

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

5.4.4. Обучающемуся может быть дано домашнее задание в форме: подготовки письменного сообщения и/или устного доклада (Приложения 1, 2); дистанционного прохождения материала и/или выполнения тестовых заданий на платформе МЭШ; подготовке презентаций на заданную тему (приложение), проектных работ и т.д. В этом случае выставление отметки происходит на основании выполнения домашнего задания. Учащиеся 5-9 классов готовят сообщение в виде доклада, учащиеся 10-11 классов – в виде реферата.

5.4.5. *Порядок выполнения и сдачи письменного домашнего задания*

Задания, выдаваемые обучающимся, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающихся. Если обучающийся освобожден от уроков физкультуры на длительное время (например, на триместр или полугодие), то ему необходимо выполнить не менее трех письменных домашних работ. Если обучающийся освобожден на короткое время (например, на 10-14 дней), то ему достаточно выполнить одну-две работы (на усмотрение учителя физкультуры).

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

*Теоретическая часть (знания):*

**5.5.1.** Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе триместра ученики отвечают письменно (ученики 2-4 класса могут отвечать устно по решению педагога) на 3 вопроса из выданных вопросов и получают оценки (возможно выставление оценки за каждый

вопрос, в зависимости от сложности вопроса).

- 5.5.2. В начале учебного периода во время консультаций учитель предлагает учащемуся тему доклада (5-9 классы), реферата (10-11 классы), презентации или проекта, знакомит с правилами их оформления, составляет с учеником план доклада или реферата.
- 5.5.3. Доклад, реферат должны быть сданы в назначенные сроки, не позднее недели до окончания учебного периода: триместра (5-9 классы), полугодия (10-11 классы). Защита доклада (реферата) происходит в присутствии учащихся класса и/или других учителей. Требования к написанию (Приложение 1,2).
- 5.5.4. В первом докладе (реферате) 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).
- 5.5.5. В зависимости от возрастной группы подготовить, по заданию учителя раздел из программного теоретического материала (например, техника безопасности, оказание первой помощи, развитие качеств, самоконтроль, тактические действия и т.д.)
- 5.5.6. Учитель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например, работа с теоретическим материалом в системе МЭШ, учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, викторин и др.)
- 5.5.7. Обучающиеся начальной школы (2-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним.
- 5.5.8. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункт **5.5.1** оценивается обязательно, остальные – по усмотрению учителя.
- Практическая часть:*
- 5.5.9. Присутствие на уроках.
- 5.5.10. Сдача зачетов по технике исполнения упражнений (по медицинским показателям) (Приложение 3).
- 5.5.11. Участие в разминке на каждом уроке (по медицинским показателям).
- 5.5.12. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по заданию учителя в соответствии с рекомендациями врача.
- 5.5.13. Помощь при проведении урока, судейство, выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии).
- 5.5.14. Помощь в организации соревнований.
- 5.5.15. По результатам выполнения заданий практической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункты **5.5.10** и/или **5.6.12** оцениваются

обязательно, остальные по усмотрению учителя.

- 5.6. Для обучающихся, находящихся на надомном обучении, оценка по физической культуре выставляется по результатам выполнения пунктов теоретической части (при необходимости аттестации этой категории учащихся).
- 5.7. Учитель имеет право выбрать из каждой части те мероприятия, которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного обучающегося.

## **6. Критерии оценивания обучающихся на уроках физической культуры**

- 6.1. Оценка успеваемости в начальной школе (система зачет/незачет) должна складываться из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся:
- качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,
  - количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях.
- 6.2. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений обучающихся следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.
- 6.3. Учитель должен обеспечить каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.
- 6.4. Оценка успеваемости по физической культуре в 5-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:
- уровень соответствующих знаний,
  - степень владения двигательными умениями и навыками,
  - умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
  - выполнение учебных нормативов.

- 6.5. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.
- 6.6. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.
- 6.7. Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются, для того чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Оценивая достижения обучающегося по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.
- 6.8. Обучающийся оценивается на уроках физической культуры – **5 («отлично»)** в зависимости от следующих конкретных условий:
- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
  - выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе;
  - соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии;
  - стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями;
  - имеются существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
  - постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании

навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение учебного периода (триместра или полугодия);

- успешно сдает или подтверждает все требуемые для своего возраста нормативы по физической культуре;
- выполняет все теоретические задания учителя, овладевает доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также овладел необходимыми теоретическими навыками и знаниями в области физической культуры.

6.9. Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – **4 («хорошо»)** в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе;
- соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии;
- мотивирован к занятиям физическими упражнениями;
- имеются положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение учебного периода (триместра или полугодия);
- успешно сдает или подтверждает 80% всех требуемых для своего возраста нормативов по физической культуре;
- выполняет все теоретические задания учителя, овладевает доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также овладел необходимыми теоретическими навыками и знаниями в области физической культуры.

6.10. Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – **3 («удовлетворительно»)** в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- 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;
- обучающийся старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями;
- имеются незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры;
- демонстрирует несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств течение учебного периода (триместра или полугодия);
- частично выполняет все теоретические задания учителя, частично овладел навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

6.11. Обучающийся оценивается на уроках физической культуры – **2** («неудовлетворительно») в зависимости от следующих конкретных условий:

- не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;
- не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- не имеется положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры;
- не демонстрирует существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств;
- не выполняет теоретических или иных заданий учителя;
- не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

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

6.13. Оценка по физической культуре каждого обучающегося, освобожденного по медицинским показаниям, выставляется на основе проверки теоретических знаний и/или на основе справки из медицинского учреждения о посещении занятий по лечебной физкультуре.

## **7. Порядок оценивания и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой**

7.1. Основные задачи физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе (далее – СМГ):

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

7.2. Некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений представлены в таблице:

Заболевания	Противопоказания	Рекомендации и ограничения
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 выдоха

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 – 2-й 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 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	

7.3. При комплектовании СМГ школьный врач 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.

Общую выносливость обучающегося можно оценить при бете (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.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Испытуемый бежит (возможно чередование бега с ходьбой), стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут. Для более точного подсчета беговую дорожку размечают через каждые десять метров. По истечении шести минут бегуны останавливаются, контролеры подсчитывают

результаты в метрах для каждого из них.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при:

- прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Принять исходное положение перед линией старта, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднять руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Начинать отталкивание тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Отталкивание необходимо выполнять двумя ногами. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности. После отталкивания (во время полета) тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед. Во время приземления ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим и на две ноги. Длина прыжка с трех попыток измеряется с точностью до 1 см от стартовой линии до пятки, стоящей сзади ноги.
- Подъем туловища в сед за 30 сек. и/или 1 минуту. Исходное положение: лежа на спине (на гимнастическом мате или ковре), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки за головой, пальцы рук в «замок», локти разведены. Партнер прижимает стопы к полу. По команде «Марш!» – поднять туловище до перпендикулярного полу положения, локтями коснуться коленных чашечек сверху. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания пола лопатками. Считается количество подъемов за 30 секунд и/или 1 минуту. Во время подъема туловища таз не отрывается от пола.
- Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью:

- Подтягивание на перекладине хватом рук сверху (юноши). В висе на перекладине, руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, если руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем руки разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 10 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова-туловище-ноги». Считается максимальное количество выполненных повторений, без искажения техники отжиманий.
- Удержание тела в вися на перекладине. Тестируемый принимает исходное положение так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается. Фиксируется время удержания.

Оценить гибкость можно с помощью:

- наклона вперед из положения сидя. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибание ног в коленях;
- наклона вперед из положения стоя. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, оборудованной измерительной линейкой. При выполнении упражнения пятки и носки вместе, ноги в коленных суставах выпрямлены. Наклон выполняется плавно, без рывков. Касание плоскости опоры кончиками пальцев соответствует «0» на измерительной линейке. Показатели глубины наклона выше плоскости опоры отмечаются со знаком «-», ниже плоскости опоры - со знаком «+». Поза сохраняется 2 сек.

Оценить координационные способности можно с помощью следующего:

- броски и ловля теннисного мяча правой – левой рукой, 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. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке учащиеся продолжают прыжки с продолжением подсчета.

7.4. Тесты физической подготовленности для обучающихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет

обучения – в сентябре, декабре и апреле.

- 7.5. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок, обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для школьников основной и подготовительной групп.
- 7.6. 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. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.
- 7.7. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

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

- 7.8. В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании **обязательно** выставляется отметка по физической культуре.
- 7.9. *Промежуточная аттестация по физической культуре*
  - 7.9.1. Аттестация проводится во время первых уроков в спортивном зале школы.
  - 7.9.2. Обучающиеся приходят на аттестацию в спортивной форме.
  - 7.9.3. Температура в помещении должна быть не ниже 21 градуса по Цельсию.
  - 7.9.4. Для проведения аттестации учитель заранее готовит билеты, в которые включаются теоретический вопрос и практическое задание под условным номером (*Приложение 3*).
  - 7.9.5. Практическое задание должно быть доступно и разрешено к выполнению только обучающимся с конкретной формой заболевания.
  - 7.9.6. Аттестация проводится в присутствии медицинского работника школы.

7.9.7. При составлении аттестационных билетов учитель физкультуры должен учитывать реальное функциональное состояние учащихся и уровень организации образовательного процесса для СМГ в общеобразовательном учреждении.

## **8. Учет успеваемости и оценка обучающихся, не посещающих уроки физической культуры по неуважительной причине**

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

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

8.3. Если учащийся не посещал уроки физической культуры без уважительной причины, учитель физкультуры по окончании аттестационного периода (триместр, полугодие) ставит «не аттестован – н/а», и эта оценка является отрицательной.

## **9. Заключительные положения**

9.1. Внесение изменений и дополнений в Положение осуществляется педагогическим советом учреждения, согласуется с Управляющим советом.

9.2. Срок действия Положения – до внесения новых изменений.

### **Требования к написанию сообщения**

Представлять сообщения обучающиеся начинают с 5 класса. Сообщение представляет собой доклад на определенную тему.

### **Рекомендации по его оформлению**

1. Объем сообщения составляет от 2 до 8 печатных страниц.
2. Работа может быть выполнена в письменном виде, либо при помощи компьютера.
3. Сообщение должно иметь титульный лист, оглавление, основную часть, выводы по теме работы, а также список использованной литературы, который размещается на последней странице сообщения.
4. Сообщение должно быть написано 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.
5. При оформлении работы возможно использование рисунков, таблиц и других дополнительных материалов.

### **Оценивание сообщения**

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 |

## Примерные темы сообщений

### *Физическая культура и спорт*

1. Формирование ценностных ориентаций школьников на физическую культуру и спорт
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания
8. Средства и методы воспитания физических качеств
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады)
11. Организация физического воспитания
12. Развитие быстроты
13. Развитие двигательных способностей
14. Развитие основных физических качеств юношей
15. Развитие основных физических качеств девушек
16. Опорно-двигательный аппарат
17. Развитие силы и мышц
18. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
19. Утренняя гигиеническая гимнастика
20. Физическая культура и физическое воспитание
21. Физическое воспитание в семье
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
23. Физическая культура в системе общекультурных ценностей
24. Физическая культура в школе
25. Двигательный режим и его значение
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре
28. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
29. Оздоровительная физическая культура и ее формы
30. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
31. Основы спортивной тренировки
32. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке школьников
33. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

34. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма
  35. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека
  36. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
  37. Утомление при физической и умственной работе
  38. Восстановление
  39. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
  40. Адаптация к физическим упражнениям
  41. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок
  42. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
  43. История развития физической культуры как дисциплины
  44. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
  45. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
  46. Процесс организации здорового образа жизни
  47. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
  48. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние
  49. физической культуры и спорта.
  50. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью
  51. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки
  52. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом
  53. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом
  54. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта
  55. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма
  56. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание
  57. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления
  58. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом
  59. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом
- Здоровый образ жизни*
60. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни
  61. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом

62. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений
63. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения
64. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью
65. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
66. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний
67. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний
68. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата
69. Способы улучшения зрения
70. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры
71. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
72. Виды физических нагрузок, их интенсивность
73. Влияние физических упражнений на мышцы
74. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
75. Организация физического воспитания
76. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
77. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом
78. Профилактика травматизма
79. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение
80. Комплекс утренней гигиенической гимнастики
81. Здоровый образ жизни школьника
82. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание
83. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха
84. Биологические ритмы и сон
85. Наука о весе тела и питании человека
86. Формирование двигательных умений и навыков
87. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества)
88. Основы спортивной тренировки
89. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
90. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
91. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
92. Основные системы оздоровительной физической культуры
93. Меры предосторожности во время занятий физической культурой
94. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма
95. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний
96. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний
97. Взаимосвязь физического и духовного развития личности

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

124. Пути и условия совершенствования личной физической культуры
125. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня

#### *Туризм*

126. Основы и организация школьного туризма
127. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов
128. Необходимый инвентарь и оборудование для походов
129. Туристические узлы
130. Техника безопасности при организации похода

#### *Олимпийское движение*

131. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения
132. История возникновения и развития Олимпийских игр
133. Символика и атрибутика Олимпийских игр
134. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества
135. Развитие Олимпийского движения в России
136. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности)
137. Анализ современных летних Олимпийских игр
138. Анализ современных зимних Олимпийских игр
139. Олимпийские чемпионы
140. Президенты МОК

#### *Виды спорта*

141. Баскетбол
142. Возникновение и развитие баскетбола
143. Новые физкультурно-спортивные виды: стритбол
144. Развитие баскетбола в Европе
145. Развитие баскетбола в России
146. Характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания
147. Элементы техники игры в защите и нападении. Анализ техники передачи мяча двумя руками от груди. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди
148. Тактика игры: движущие силы, система игры, тактическая комбинация. Анализ групповых действий в нападении
149. Обучение командным тактическим действиям в нападении
150. Функции трюков. Комплектование команды
151. Способы проведения соревнований по баскетболу
152. Общая характеристика методики обучения баскетбола
153. Отбор в баскетболе
154. Тактика нападения: групповые действия
155. Тактика защиты: зонная защита
156. Анализ передачи одной рукой от плеча. Обучение передаче одной рукой от

плеча

157. НБА Западная конференция (Тихоокеанский и Среднезападный дивизион)
158. НБА Восточная конференция (Центральный и Атлантический дивизион)
159. Исторический очерк развития баскетбола
160. Развитие баскетбола на современном этапе
161. Подготовительные, подводящие упражнения. Анализ техники броска в прыжке
162. Обучение технике броска в прыжке
163. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите. Анализ техники штрафного броска. Обучения технике штрафного броска
164. Анализ техники постановки спины. Обучение технике постановки спины
165. Тактика игры (индивидуальная, групповая, командная). Анализ индивидуальной тактики игры в нападении. Обучение индивидуальной тактике.
166. Судейство

### *Волейбол*

167. Воспитание силы у юных волейболистов
168. Воспитание ловкости у юных волейболистов
169. Воспитание гибкости у юных волейболистов
170. Воспитание быстроты у юных волейболистов
171. Передача мяча двумя руками сверху в волейболе. Техника, методика обучения
172. Прием, передача мяча двумя руками снизу в волейболе. Техника методика обучения
173. Передачи мяча в волейболе. Их разновидности. Методика совершенствования
174. Верхняя прямая подача мяча в волейболе. Техника выполнения, методика обучения
175. Прямой нападающий удар в волейболе. Техника выполнения, методика обучения
176. Блок. Техника выполнения, методика обучения
177. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения
178. Групповые взаимодействия в нападении. Методика обучения
179. Командные в действия нападении
180. Система игры с выходящим связующим из зоны
181. Командные действия в нападении. Система игры с выходящим связующим из-за игрока
182. Расстановка игроков принимающей подачу команды. Разновидности, методика обучения
183. Индивидуальные действия в защите. Методика обучения
184. Индивидуальные взаимодействия в защите. Методика обучения
185. Командные действия в защите. Система игры углом вперед
186. Командные действия в защите. Система игры углом назад
187. Подвижные игры на уроках по волейболу в школе
188. Организация и методика проведения соревнований по волейболу в школе
189. Методика и последовательность обучения приемам игры волейбол
190. Специальное оборудование на уроках по волейболу в школе

191. Методика совершенствования передачи двумя руками сверху на уроках по волейболу в школе
192. Судейство
193. История развития волейбола

#### *Настольный теннис*

194. История возникновения и развития настольного тенниса
195. Настольный теннис в Олимпийских играх
196. Эволюция и развитие инвентаря для игры в настольный теннис
197. Эволюция и развитие правил игры в настольный теннис
198. Виды соревнований в настольном теннисе
199. Техника игры в настольный теннис. Современные тенденции развития
200. Тактика игры в настольный теннис. Современные тенденции развития
201. Рекреационные формы занятий настольным теннисом
202. Особенности организации занятий настольным теннисом с инвалидами
203. Настольный теннис как реабилитационное средство физической культуры
204. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста
205. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста
206. Инвентарь настольного тенниса. Столы для настольного тенниса. Фото, технические характеристики
207. Техника выполнения и методика обучения ударам по мячу с обратным вращением
208. Техника выполнения и методика обучения подачам
209. Тактика одиночной игры в нападении с методикой обучения
210. Тактика одиночной игры в защите с методикой обучения
211. Тактика парной игры с методикой обучения
212. Подвижные и подводящие игры при обучении игре в настольный теннис
213. Инвентарь, оборудование, тренажеры для настольного тенниса
214. Характеристика специальной физической подготовки
215. Возрастные особенности при обучении технике и тактике
216. История создания, структура и современная деятельность международной федерации настольного тенниса (ITTF)
217. Президенты международной федерации настольного тенниса (ITTF)
218. История создания, структура и современная деятельность Европейского союза настольного тенниса (ETTU)
219. Судейство

#### *Легкая атлетика*

220. Легкая атлетика в системе физического воспитания
221. История легкой атлетики
222. Античная легкая атлетика
223. Современная легкая атлетика
224. Легкая атлетика в России
225. Классификация легкоатлетических упражнений
226. Ходьба

227. Бег
228. Прыжки
229. Метания
230. Многоборье
231. Основы техники легкоатлетических упражнений
232. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой
233. Выдающиеся спортсмены
234. Правила соревнований и их разновидности
235. Судейство

#### *Лыжная подготовка*

236. Лыжная подготовка в системе физического воспитания
237. Лыжная подготовка: основы техники передвижения
238. Лыжная подготовка: способы лыжных ходов
239. Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков
240. Лыжная подготовка: подбор инвентаря
241. Спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований
242. Лыжный спорт: перспективы развития
243. Организация судейства и проведение соревнований
244. История развития вида

#### *Футбол*

245. Исторический очерк возникновения и развития футбола
246. История советского и российского футбола
247. Отбор юных футболистов
248. Развитие футбола на современном этапе
249. Тактические системы в футболе
250. Правила игры в футбол. Правила игры в мини-футбол
251. Организация соревнований по футболу
252. Подвижные игры с элементами футбола
253. Система проведения соревнований под эгидой ФИФА
254. Система клубных соревнований в Европе под эгидой УЕФА
255. ТСО в футболе. Оборудование стандартного футбольного поля
256. Оборудование площадки для мини-футбола
257. Развитие основных физических качеств футболистов
258. Развитие специальных физических качеств футболистов
259. Виды подготовки в футболе
260. Техника игры. Классификация. Методика обучения элементам техники
261. Интегральный метод обучения в футболе
262. Тактика игры. Классификация тактики. 2 фазы игры
263. Взаимосвязь тактики и техники
264. Классификация ударов в футболе. Методика обучения ударам
265. Основы вратарской подготовки
266. Классификация остановок мяча. Методика обучения
267. Обманные движения. Классификация. Методика обучения
268. Методика подготовки вратаря
269. Мини-футбол. Тактика игры

- 270. Сравнительный анализ техники игры в мини-футбол
- 271. Особенности тактической подготовки в мини-футболе
- 272. Методика развития стартовой скорости юных футболистов

*Лапта*

- 273. История русской лапты
- 274. Разновидности и правила лапты
- 275. Правила игры
- 276. Необходимый инвентарь и оборудование
- 277. Техника игры
- 278. Судейство

*Флорбол*

- 279. Флорбол в России
- 280. Национальные ассоциации флорбола
- 281. Правила игры во флорбол
- 282. Экипировка и инвентарь
- 283. Техника игры
- 284. Тактика игры
- 285. 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 обучающимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

*Примерные виды практических заданий  
(выполняются при отсутствии противопоказаний)*

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

## Общие правила оформления презентаций

### Общие требования

1. 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;
2. Количество слайдов должно быть не более 20;
3. При докладе рассчитывайте, что на один слайд должно уходить в среднем 1,5 минуты;
4. Не стоит заполнять слайд большим количеством информации. Наиболее важную информацию желательно помещать в центр слайда;
5. По желанию можно раздать слушателям бумажные копии презентации.

### Примерный порядок слайдов

- 1 слайд – Титульный (организация, название работы, автор, руководитель, рецензент, дата);
- 2 слайд – Вводная часть (постановка проблемы, актуальность и новизна, на каких материалах базируется работа);
- 3 слайд – Цели и задачи работы;
- 4 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

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

### **Правила выбора цветовой гаммы**

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

### **Графическая информация**

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

### **Анимация**

Анимация используется только в случае необходимости