

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от 13.11.2019 № 8



УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ СОШ № 11
от 18.11.2019 № 02-01-545

Положение
о проведении уроков физической культуры для учащихся
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о проведении уроков физической культуры для учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 11» (далее – Положение) разработано в соответствии со следующими нормативными документами и правовыми актами:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- письмом Минобрнауки России от 20.07.2015 № 09-1774 «О направлении учебно-методических материалов»;
- Приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 №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 №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;
- Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №11» (далее – Школа).

2. Группы здоровья

2.1. В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры все учащиеся 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 Листа здоровья в тетради классного руководителя, заполненного медицинским персоналом Школы.

2.2. Задания на уроке для учащихся, 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 (далее – ОМГ) относятся учащиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

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

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

2.4. Группа учащихся, отнесенных к СМГ, комплектуется для занятий физической культурой по заключению врачебной комиссии (справка) и заявлению родителей (законных представителей), оформляется приказом директора Школы в начале учебного года.

2.5. Движение детей по группам здоровья в течение учебного года (из СМГ в ПМГ, далее в ОМГ и наоборот) проводится на основании справки врачебной комиссии и заявлению родителей (законных представителей). На основании этих документов издается приказ о переводе учащегося в другую группу здоровья.

3. Требования к внешнему виду и посещению уроков

3.1. Уроки физической культуры посещают все учащиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии:

- с видом спортивного занятия или урока;
- согласно требованиям техники безопасности и охраны труда;
- с погодными условиями (если урок проводится на улице).

3.2. Спортивная форма учащихся включает в себя:

3.2.1. для занятий в спортивном зале:

- спортивный костюм (спортивные брюки, шорты, футболку с длинным или коротким рукавом);
- носки;
- спортивную обувь (кеды или кроссовки).

3.2.2. для занятий на улице (осенний и весенний период):

- спортивный костюм (спортивное брюки или трико, ветровка или легкая курточка);
- майка (футболка);
- кеды (кроссовки);
- в соответствии с погодой шапка, перчатки.

3.2.3. для занятий по лыжной подготовке (зимний период):

- лыжный костюм (или теплая куртка и теплые спортивные штаны);
- сухие носки;
- шапочка и перчатки (рукавицы).

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

3.4. Все учащиеся, освобожденные от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на школьном стадионе под присмотром учителя физической культуры.

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

3.6. В случае отсутствия у учащегося на уроке спортивной формы неудовлетворительная оценка учащемуся **не выставляется**, но выставляется отметка за работу на уроке.

3.7. В случае, если ученик не приносит спортивную форму на урок физической культуры, учитель обязан сделать соответствующую запись в электронном дневнике учащегося или через классного руководителя донести эту информацию до родителей учащегося (законных представителей).

4. Организация урока физической культуры

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

- учащиеся допускаются в раздевалку за 5 минут до звонка на урок;

- во время урока раздевалки закрываются на ключ;
- учащимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока с жевательной резинкой во рту;
- не занимающиеся учащиеся сидят в отведенном для них месте;
- во время урока учащиеся не могут выходить из спортивного зала без разрешения учителя;
- учащимся нельзя пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой;
- во время переодевания учащихся учителя физической культуры дежурят в тамбуре перед раздевалками;
- на переодевание учащихся после урока физической культуры отводится 5-7 минут.

5. Организация уроков физической культуры по лыжной подготовке и пользование лыжной базой

5.1. Уроки физической культуры по программе «Лыжная подготовка» проводятся в зимний период времени (III четверть). Их обязаны посещать все учащиеся, имеющие ОМГ и ПМГ здоровья. Учащимся, которым на основании медицинского заключения нельзя заниматься на улице, по приказу директора Школы занимаются с СМГ. Учащиеся, временно освобожденные от физической нагрузки по болезни, по согласованию с классным руководителем, во время урока находятся в библиотеке или уходят домой.

5.2. Уроки по лыжной подготовке могут проводиться на территории школы, вне территории школы (лесная полоса микрорайона «Завокзальный»).

5.3. Решение о проведении уроков по лыжной подготовке на свежем воздухе принимает учитель физической культуры, ориентируясь на погодные условия и с учетом данных норм:

- учащиеся 1-4 классов занимаются на улице при температуре воздуха до -13°C , с ветром до -10°C ;
- учащиеся 5-8 классов занимаются на улице при температуре воздуха до -15°C , с ветром до -12°C ;
- учащиеся 9-11 классов занимаются на улице при температуре воздуха до -18°C , с ветром до -15°C .

5.4. Школьные лыжные комплекты хранятся в специально оборудованном помещении (далее – Лыжная база). На урок по лыжной подготовке учащиеся могут иметь личный лыжный комплект.

5.5. На уроках по лыжной подготовке необходимо придерживаться следующего порядка:

- перед началом урока учащиеся переодеваются в спортивную форму в раздевалке спортивного зала;
- со звонком на урок учащиеся следуют вместе с учителем по физической культуре на Лыжную базу;
- учитель физической культуры проводит проверку присутствующих на уроке и инструктаж по технике безопасности;
- учащиеся получают лыжный комплект, проверяют его техническое состояние;
- учащиеся организовано под руководством учителя физической культуры следуют к установленному месту проведения урока по лыжной подготовке;
- возвращение в школу осуществляется за 10-15 минут до окончания второго из парных уроков по лыжной подготовке;
- учащиеся очищают лыжный инвентарь от снега, сдают его на Лыжную базу, переодеваются в раздевалке спортивного зала в школьную форму и готовятся к следующему по расписанию уроку;
- учитель физической культуры проводит осмотр сданных лыжных комплектов.

6. Организация оценивания учащихся, посещающих уроки по физической культуре

6.1. Учет успеваемости учащихся по физической культуре проводится в течение всего учебного года, итоговая оценка выставляется по результатам промежуточной и итоговой аттестации.

6.2. Оценивание учащихся, посещающих уроки физической культуры, может быть текущим и итоговым.

6.2.1. Текущее оценивание:

- оценивание учащихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе, оценивание учащихся 1 класса – безотметочное;
- при выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности.

6.2.2. Итоговое оценивание:

- итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия);
- количество текущих оценок для выставления отметки за учебный период – не менее 3.

6.3. **Текущий учет** знаний на уроке физической культуры может быть осуществлен путем опроса учащихся, освобождённых по медицинским показаниям. При ответе 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 учащихся, физической и двигательной подготовленности учащихся. Учет должен согласовываться с задачами урока.

6.4. Если учащийся имеет освобождение, присутствует на уроке физкультуры, но не занимается, то осуществление **итогового учета** происходит на основании выполнения теоретических заданий или справки из поликлиники о посещении лечебной физкультуры.

6.5. Порядок выполнения теоретических заданий.

После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает учащемуся теоретические вопросы.

Также учащиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения письменного задания в форме доклада (5-9 классы), реферата (10-11 класса).

Вопросы, выдаваемые учащимся, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту.

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

6.5.1. Теоретическая часть (знания):

- Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе четверти (полугодия) ученики отвечают письменно (ученики 2-4 класса могут отвечать устно по решению педагога) на 3 вопроса из выданных вопросов и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос) (Приложение 3).

- В начале курса во время консультаций учитель предлагает учащемуся тему доклада (5-9 классы), реферата (10-11 классы), знакомит с правилами их оформления, составляет с учащимся план доклада или реферата.

Доклад, реферат должны быть сданы в назначенные сроки, не позднее недели до окончания четверти (5-9 классы), полугодия (10-11 классы). Защита доклада (реферата) происходит в присутствии учащихся класса. Требования к написанию (Приложение 1,2).

- Доклад (реферат), в котором учащийся, 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 зависимости от возрастной группы подготовить по заданию учителя раздел из программного теоретического материала (например: техника безопасности, оказание первой помощи, развитие качеств, самоконтроль, тактические действия и т.д.).

- Учитель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например: работа с теоретическим материалом в учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, викторин и др.).

- Учащиеся 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.

6.5.2. Практическая часть:

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

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

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

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

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

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

6.8. 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.

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ ДОКЛАДА

Представлять доклады или рефераты обучающиеся начинают с 5 класса.

Доклад представляется учащимися на определенную тему. Это одна из начальных форм представления результатов научного исследования в письменном виде.

Рекомендации по его оформлению:

1. Объем доклада обычно колеблется от 2 до 5 машинописных страниц.
2. Доклад должен иметь титульный лист, оглавление, основную часть и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи реферата.
3. Доклад должен быть написан простым, ясным языком. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если такие термины и символы приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте.

Оценивание доклада.

Максимальная оценка за подготовку и защиту реферата – 5 баллов.

Оценивание доклада производится на основании следующих критериев:

- правильное и полное раскрытие темы, ее актуальности – 1 балл;
- правильное цитирование теоретических источников, уровень обобщения и анализа научных трудов – 1 балл;
- грамотность, логичность и общий стиль письменного изложения – 1 балл;
- умение сформулировать выводы – 1 балл;
- умение устно изложить краткое содержание, выбрав основную суть вопроса; соблюдение логики изложения (введение, основное содержание, краткие выводы по теме) – 1 балл.

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат (от лат. *refero* - "сообщаю") - краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, статьи или нескольких работ, научного труда, литературы по общей тематике.

Реферат - это самостоятельная научно-исследовательская работа учащегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Тематика рефератов определяется учителем, а право выбора темы реферата предоставляется самому обучающемуся.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Учитель должен ознакомить обучающихся с требованиями, предъявляемыми к форме написания реферата, определить его примерный объем, количество первоисточников, которые будут проанализированы в работе. Помощь в выборе литературы для реферата также входит в компетенцию учителя.

Этапы работы над рефератом.

1. Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию.

2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10).

3. Составление библиографии.

4. Обработка и систематизация информации.

5. Разработка плана реферата.

6. Написание реферата.

7. Публичное выступление с результатами исследования.

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Компоненты содержания.

1. Титульный лист.
2. План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
3. Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
4. Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
5. Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
6. Список литературы (в соответствии со стандартами).

Требования к оформлению работы.

1. Работа оформляется на белой бумаге (формат А-4) на одной стороне листа.
2. На титульном листе указывается Ф.И.О. автора, название образовательного учреждения, тема реферата, Ф.И.О. научного руководителя (учителя).
3. Обязательно в реферате должны быть ссылки на используемую литературу.
4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографии.
5. Приложения: чертежи, рисунки, графики не входят в общий объем работы и располагаются в конце реферата.
6. Объем работы: 10-15 листов машинописного текста. В реферате используется шрифт Times New Roman, начертание – обычный, размер шрифта – 14 пт (при оформлении таблиц допускается 12 пт); одинарный межстрочный интервал, выравнивание абзаца по ширине, с отступом первой строки 1,25 см. Для оформления заголовков допускается использование шрифта размером 14 – 16 пт в зависимости от размеров основного текста. В документе кавычки оформляются следующим образом: «...».

При оформлении реферата устанавливаются следующие размеры полей:

- левое – не менее 20 мм;
- правое – 10 мм;
- верхнее – 20 мм;
- нижнее – 20 мм.

Рецензия на реферат содержит оценку.

1. Эрудированности в рассматриваемой области:

- актуальность заявленной проблемы;
- степень знакомства с современным состоянием проблемы;
- использование известных результатов и научных фактов в работе;
- полнота цитируемой литературы.

2. Собственные достижения автора:

- использование знаний вне школьной программы;
- степень новизны;
- научная значимость проблемы;
- владение научным и специальным аппаратом.

3. Характеристика работы:

- грамотность и логичность изложения материала;
- структура работы (введение, основная часть, вывод, приложения, список литературы);
- соответствие оформления реферата стандартам.

Рекомендации по работе учащихся с рефератом.

1. Тема реферата должна быть определена учителем и учащимся совместно. Важно, чтобы цель и задачи реферативной работы были осознаны и приняты учащимся.

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

3. Желательно показать учащимся эффективные приёмы конспектирования литературных источников. В частности, может быть рекомендовано выписывание необходимых фрагментов текста на небольшие карточки, с указанием фамилии и инициалов автора печатной работы, её названия и других необходимых данных.

4. После окончания работы с литературными источниками полученный материал обсуждается учащимся и учителем. На этой основе составляются оглавление реферата и список литературы.

5. На литературном листе работы указываются: наименование учебного заведения, в котором выполнена реферативная работа; Ф. И. О. исполнителя; тема реферата; Ф. И. О. руководителя работы, его должность и учёная степень; год написания реферата.

6. В оглавлении должны быть: главы; в каждой главе – параграф; заключение; список литературы. Главам и параграфам даются названия. Справа, напротив каждого параграфа или главы, указываются номера страниц.

7. Весь наработанный учащимися теоретический материал перед написанием реферата должен быть логично распределён по главам и параграфам.

8. При изложении материала необходимо правильно делать ссылки на литературные источники.

9. В процессе изложения материала следует избегать "уходов в сторону" от темы реферата, нарушения логической, последовательности в анализе фактов и идей, искажения мыслей автора научного труда.

10. Не рекомендуется наклеивание на страницы реферата вырезанных из различных книг и журналов картинок, схем, иллюстраций. Это считается признаком "дурного тона", и не допускается в научных работах любого уровня.

11. Желательно, чтобы все схемы и рисунки были выполнены самим автором реферата. Если это невозможно, в тексте работы или под каждым рисунком должно быть указано, кто именно является его исполнителем.

12. Если фрагмент текста переписывается в реферативную работу без изменений, т. е. цитируется, он заключается в кавычки, а в конце цитаты обязательно указывается порядковый номер источника в списке литературы и страница печатной работы, где эта мысль сформулирована.

13. В конце каждой главы желательно сформулировать краткие выводы, выделив основные идеи. А в "Заключении" подвести общие итоги, сформулировать основные выводы, проанализировать степень успешности решения поставленных автором реферата целей и задач, определить перспективы дальнейшей разработки данной темы.

14. При составлении списка литературы печатные работы располагаются либо в алфавитном порядке (по фамилии автора), либо в соответствии со сроком выхода работы в печати.

15. Тема реферата может быть связана непосредственно с изучаемым по программе учебным материалом, а может выходить за его пределы и касаться истории геометрии, её интересных приложений, связи с современностью и т. п.

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

17. В процессе защиты учащийся делает небольшой доклад. В нём он, по возможности, отражает основные вопросы, затронутые в работе, её результаты и показывает наиболее красивые примеры, задачи, теоремы, удачные иллюстрации. Затем зачитывается рецензия. Вслед за этим все желающие обмениваются мнениями. На этом защита реферата заканчивается, и учитель выставляет учащемуся соответствующую оценку.

Примерные темы докладов или рефератов:

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

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

Приложение 3.

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации учащихся основной и средней 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).