

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Заринская средняя общеобразовательная школа»  
(МОУ «Заринская СОШ»)**

**ПРИНЯТО:**

на Педагогическом совете  
Протокол № 3 от 11.11.2024г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МОУ «Заринская СОШ»



И.Н.Кондратьева  
Приказ № 224-од от 11.11.2024г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении уроков физической культуры в муниципальном  
общеобразовательном учреждении «Заринская средняя общеобразовательная  
школа»**

**1. Общие положения**

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

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Уставом МОУ «Заринская СОШ»;

Настоящее Положение определяет требования к организации и проведению урока физической культуры в МОУ «Заринская СОШ».

**2. Группы здоровья. Порядок определения группы здоровья  
для занятий физической культурой.**

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

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

**2.3.** К **основной медицинской группе** относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья. К **подготовительной медицинской группе** относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных). К **специальной медицинской группе (СМГ)** относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

В специальную медицинскую группу входят две подгруппы: **подгруппа "А"** (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и **подгруппа "Б"** (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями). Комплектование медицинских групп осуществляется на основании оценки

причине.

**3.4.** Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на 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 обучающимися на предстоящий урок (возможно также теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

**3.6.** Обучающийся, не имеющий спортивной формы, **к практическим занятиям по физической культуре не допускается;**

- находится в спортивном зале или на стадионе под присмотром учителя физкультуры;

- во время урока изучает теоретический учебный материал, выполняет указания учителя физкультуры.

**3.7.** Неудовлетворительная оценка обучающемуся за отсутствие спортивной формы **невыставляется**, при этом учащийся не допускается до физических занятий и не оценивается на уроке.

**3.8.** Освобожденным обучающимся запрещается пользоваться на уроке телефоном, планшетом, ноутбуком, фотоаппаратом, умными часами, **любыми разновидностями гаджетов.**

В начальной школе обучающиеся оставляют ценные вещи в своём классе или у классного руководителя.

**3.9.** Обучающимся запрещается покидать место проведения занятия без разрешения учителя.

**3.10.** Учащиеся 1-4 классов доходят до спортивного зала и обратно только в сопровождении классного руководителя. Классный руководитель приводит учащихся в спортивный зал со звонком и забирает по окончании занятий.

#### **4. Порядок оценивания результатов физического воспитания.**

**4.1.** В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется оценка по физической культуре.

**4.2.** Текущее оценивание обучающихся, посещающих уроки физической культуры:

- оценивание обучающихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе;

- оценивание обучающихся 1-х классов безотметочное.

При выставлении отметки учитывается старание обучающегося, его способности, физическая подготовка, знание теоретического учебного материала.

**4.3.** Итоговое оценивание происходит на основе текущих отметок, полученных обучающимся в течение учебного периода. Количество текущих отметок для выставления итоговой отметки за учебный период - не менее трех за четверть и не менее шести за полугодие.

**4.4.** Оценивание обучающихся 2-11 классов, освобожденных от практических занятий физической культурой на длительный срок или освобожденных после болезни:

- если обучающийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет теоретические задания учителя, то оценивание происходит на уроке;

- если обучающийся имеет освобождение от практических занятий физкультурой и обоснованно не присутствует на уроках физкультуры, то выставление отметки происходит на основании выполнения домашних письменных заданий или по результатам теоретического тестирования. Для организации теоретического тестирования учитель

после представления справки об освобождении от практических занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача) выдает обучающемуся теоретический материал по изучаемой теме (в качестве теоретического материала могут быть использованы работы обучающихся прошлых лет) и вопросы или задания по этому материалу. На предпоследней неделе учебного периода обучающийся отвечает устно на один теоретический вопрос и выполняет письменный тест по выданным теоретическим материалам и получает две оценки.

Утверждённый список тем для теоретического раздела содержится в *Приложении № 1*.

## **5. Организация урока физической культуры**

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

- обучающиеся допускаются в раздевалку за 5 минут до начала урока;
- перед уроком обучающимся необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой - браслеты, перстни, часы и т.д.
- обучающиеся 1 - 11 классов обязаны соблюдать технику безопасности на уроке физической культуры. Инструктаж по технике безопасности проводится учителем перед каждым занятием, а вводный и повторные инструктажи не реже двух раз в учебный период (четверть или полугодие) с записью под подпись в журнале инструктажей каждого обучающегося.

При систематическом несоблюдении правил поведения и техники безопасности на уроке физической культуры к обучающемуся могут применяться следующие меры: устное предупреждение и замечание в электронном журнале, докладная записка администрации школы с привлечением социального педагога. При этом, на усмотрение администрации, учащийся не допускается до практической части урока и осваивает материал в теоретической форме.

**5.2.** Перед началом урока учителю следует проконтролировать самочувствие обучающихся. Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся при:

- наличии жалоб на боли различной локализации, в том числе, выявленные при визуальном осмотре учителем.

При плохом самочувствии ребёнка в день занятий физической культурой родитель имеет право написать **заявление о временном освобождении ребёнка от практических занятий**, но не более, чем на одно занятие (см. п. 3.4.). Утверждённая форма заявления размещена в *Приложении № 2*.

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

**5.4.** В течение всего урока учитель обеспечивает безопасные условия учебного процесса:

- осуществляет постоянный контроль за действиями обучающихся;
- осуществляет визуальный контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- следит за соответствием выполняемых упражнений уровню физической подготовленности;
- своевременно реагирует на жалобы о плохом самочувствии согласно внутреннему регламенту.

**5.5.** Урок физической культуры включает подготовительную, основную и заключительную части. При организации занятий обучающихся со специальной

медицинской группой «А» продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается за счет сокращения продолжительности основной части. Физические упражнения для обучающихся данной группы подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

- 5.6.** При организации и проведении уроков физической культуры недопустимо:
- давать чрезмерную нагрузку на функциональные системы организма обучающихся без учета их уровней физической подготовленности;
  - принимать контрольные упражнения, тестировать уровень развития физических качеств без предварительной подготовки и прохождения программного материала в плановом режиме;
  - осуществлять подготовку к соревнованиям на уроках физической культуры.

## **6. Модели освоения образовательной программы по предмету «Физическая культура»**

6.1. Уроки физической культуры для обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с рабочей программой предмета в полном объеме.

6.2. Уроки физической культуры для обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с рабочей программой предмета при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, посещение спортивных секции со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

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

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

7.2. Оценка успеваемости обучающихся, не допущенных к практической части занятия по физической культуре по неуважительной причине, но находящихся на уроке, осуществляется аналогично оценке успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре, подразделяется на текущий и итоговый (см. раздел 4).

7.3. Обучающиеся, прошедшие лечебно-физкультурный курс (ЛФК) в медицинских учреждениях могут предъявить соответствующую медицинскую справку, на основании которой в электронном журнале обучающемуся выставляется положительная отметка.

7.4. Обучающемуся, не посещающему уроки физической культуры без уважительной причины по результатам промежуточной и итоговой аттестации выставляется оценка «не аттестован».

**СПИСОК ТЕМ для теоретического раздела, утверждённый методическим объединением учителей физической культуры (для обучающихся, освобожденных от практических занятий)**

**1-4 класс**

1. Нарисовать рисунок на любую тему, связанную со спортом.
2. Небольшой доклад к рисунку.

**Примерные темы рефератов по физической культуре 5-11 класс**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культуры.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятия спортом.
22. Адаптация профессиональных предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в школьных заведениях.
27. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
28. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
29. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
30. Лечебная физическая культура.
31. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
32. Олимпийские игры современности: пути развития.

33. Значение физической культуры в развитии личности.
34. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
35. Физическая культура в моей семье.
36. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
37. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
38. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
39. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) XX веков в России и в мире.
40. Место физической культуры в общей культуре человека.
41. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
42. Культура здоровья, как одна из составляющих образованности.
43. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
44. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
45. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культуры, школьным спортом и туризмом.
47. Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, гигиены, закаливания и т.д. (на выбор).
48. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
49. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
50. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
51. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями спортом.
52. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
53. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
54. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
55. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
56. Физическая культура в профилактике сердечнососудистых заболеваний.
57. Физическая культура в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
58. Средства и методы воспитания физических качеств.
59. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
60. Моторика обучения школьников игре в баскетболе (азбука баскетбола, элементы техники броски мяча). Организация соревнований.
61. Моторика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
62. Моторика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.
63. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутка, физкультпауза, динамичные перемены, спорт-час)
64. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
65. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
66. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
67. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
68. Здоровый образ жизни и факторы его определения.

**ФОРМА ЗАЯВЛЕНИЯ об освобождении от урока физической культуры по  
причине плохого самочувствия**

Учителю физкультуры МОУ «Заринская СОШ»

от Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
телефон: \_\_\_\_\_

**ЗАЯВЛЕНИЕ**

Прошу освободить моего ребенка  
ученика (-цу) \_\_\_\_\_ класса, от физической активности на уроке  
физкультуры" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г по причине  
\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
(ФИО родителя/законного представителя)

\_\_\_\_\_  
(дата)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**«Ознакомлен(-а)»** \_\_\_\_\_

(ФИО классного руководителя)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**«Не возражаю»** \_\_\_\_\_

(ФИО учителя физкультуры)

\_\_\_\_\_  
(подпись)