

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете
АНОО «ЦИТО»

Протокол № 3 от 30 мая 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНОО «ЦИТО»

 Мисютина Г.А.

30 мая 2021 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273ФЗ;

Федеральный Закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Настоящее Положение устанавливает правила проведения и объем учебных занятий по физической культуре по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами по очно-заочной и заочной формам обучения, при сочетании форм обучения, при реализации программ с применением исключительно электронного обучения и дистанционных технологий.

1.2. Целью настоящего Положения является обеспечение равных условий для освоения предмета «Физическая культура» независимо от форм и технологий обучения, выполнение требований, установленных образовательным стандартом, а также обеспечение сохранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств личности.

1.3. Структура и содержание предмета «Физическая культура», а также планируемые результаты обучения отражаются в рабочей программе предмета.

2. Организация учебного процесса по физической культуре

2.1. Образовательная область "физическая культура" рассматривается как часть культуры человека, целью обучения является не только развитие опорно-двигательных качеств, но и приобретение знаний в области гигиены, укрепления физического здоровья, воспитания потребности в систематических, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2.2. Образовательный процесс по физической культуре осуществляется в соответствии с ФГОС и рабочей программой по предмету.

2.3. Образовательный процесс осуществляется на основании состояния здоровья обучающихся и интереса обучающихся к занятию физической культурой.

2.4. Самостоятельная работа рассматривается как один из видов познавательной деятельности, направленной на образовательную подготовку обучающихся (получение теоретических знаний и их практическое использование в жизненных ситуациях).

2.5. Требования к оформлению результатов самостоятельной работы обучающихся, а также методические указания по освоению предмета «Физическая культура», учитывающие особенности самостоятельной работы обучающихся при очно-заочной и заочной формах обучения устанавливаются рабочей программой предмета «Физическая культура».

3. Группы здоровья

3.1. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся.

3.2. В целях дифференцированного подхода к организации занятий физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. Распределение учащихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях проводится на основании справок о состоянии здоровья.

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

3.4. 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.

3.5. В начале учебного года информация о распределении учащихся по медицинским группам с согласия родителей вносится в планер и доводится до сведения учителя физкультуры.

3.6. В начале учебного года совместно с родителями определяется порядок организации занятий физкультурой освобожденными учащимися и порядок аттестации в соответствии с данным положением. Заявление от родителей об организации занятий физкультурой и поведении аттестации предоставляется администрации школы.

4. Организация занятий

4.1. На первых уроках каждой четверти учащиеся проходят инструктаж по охране труда.

4.2. Учитель физической культуры знакомит обучающихся с программным материалом данной четверти, с требованиями к урокам, с санитарно-гигиеническими нормами.

4.3. В течение учебного года перед каждым новым разделом программы с учащимися проводится текущий инструктаж по охране труда с целью ознакомления со способами

предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, о чем делается запись в соответствующем журнале учета проведения инструктажа по охране труда. Учитель физической культуры обращает внимание учащихся на необходимость соблюдать эти правила во время самостоятельных занятий.

5. Аттестация обучающихся

5.1. Обучение по учебному предмету «физическая культура» во всех классах основного начального, основного общего образования и среднего общего образовании является обязательным.

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

- определение уровня знаний и физической подготовленности 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;
- сдача норм ГТО;
- привлечение учащихся к занятиям в спортивных школах;
- выявление способных и одаренных детей.

5.2. Контроль результатов освоения предмета «Физическая культура» осуществляется в форме, установленной рабочей программой предмета «Физическая культура».

5.3. Обучающиеся, выполнившие требования рабочей программы по предмету «Физическая культура», проходят промежуточную аттестацию в соответствии с локальным нормативным актом, устанавливающим порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

5.4. Рабочей программой предмета «Физическая культура» могут устанавливаться дополнительные условия допуска обучающихся к прохождению промежуточной аттестации (зачетные требования, контрольные нормативы), а также порядок их выполнения.

5.5. Промежуточная аттестация обучающихся, освобожденных от занятий на длительный срок (более одного месяца), осуществляется на основании следующих требований по теоретическому и практическому разделу предмета «Физическая культура»:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным темам предмета «Физическая культура»;
- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья обучающегося, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- написания рефератов по индивидуальной теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- включения обучающегося в проектную работу по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.

5.6. При выставлении текущих отметок по физической культуре учащимся 211 классов учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности, возрастные и половые особенности, личные достижения.

Оценивание учащихся 1 класса безотметочное.

6. Критерии оценивания

6.1. Учащиеся оцениваются на занятиях физической культурой отметкой «5» (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:

6.1.1. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

6.1.2. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений.

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

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

6.1.5. Владеет теоретическими и практическими знаниями и умениями в области физической культуры, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, выполняет все теоретические или иные задания учителя.

6.2. Учащиеся оцениваются на занятиях физической культурой отметкой «4» (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий:

6.2.1. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

6.2.2. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений.

6.2.3. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительная динамика в развитии физических качеств, которые замечены учителем.

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

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

6.3. Учащиеся оцениваются на занятиях физической культурой отметкой «3» (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

6.3.1. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

6.3.2. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений.

6.3.3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических качествах обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

6.3.4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

6.3.5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, имеет навыки самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, обладает необходимыми теоретическими и практическими знаниями и умениями в области физической культуры.

6.4. Учащиеся оцениваются на занятиях физической культурой отметкой «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

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

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

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

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

7. Организация изучения предмета «физическая культура» с обучающимися, временно освобожденными по медицинским показаниям от физических нагрузок

7.1. Изучение предмета «физическая культура» с обучающимися, временно освобожденными по медицинским показаниям от физических нагрузок, организуется в форме выполнения практических и теоретических заданий.

7.2. С целью развития физических возможностей и общего оздоровления обучающихся изучение предмета «физическая культура» с обучающимися, временно освобожденными по медицинским показаниям от физических нагрузок, организуется с первую очередь в форме выполнения практических заданий. Выполнение практических заданий фиксируется видеозаписью.

7.3. Практические задания для обучающихся, временно освобожденных по медицинским показаниям от физических нагрузок:

7.3.1. Сдача зачетов по технике исполнения упражнений (по медицинским показателям, см. Приложение)

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

7.3.3. Помощь в организации внеурочных спортивных мероприятий, проведении занятий (проверяются знания терминологии, правильность выполнения общеразвивающих упражнений).

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

7.4. Теоретические задания для обучающихся, временно освобожденных по медицинским показаниям от физических нагрузок (по выбору учащегося п.п.7.4.1.7.4.4.):

7.4.1. Письменный зачет в форме ответа на три вопроса. Зачет организуется следующим образом: после предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой или документа, подтверждающего уважительную причину длительного пропуска уроков, учащиеся получают список теоретических вопросов, соответствующих изучаемой программе и возрасту учащихся. На предпоследней неделе четверти учащиеся сдают письменные ответы на три вопроса из выданных и получают три отметки (по одной за каждый вопрос).

7.4.2. Подготовка реферата. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой или документа, подтверждающего уважительную причину длительного пропуска уроков, учащиеся получают список тем рефератов, из которого учащиеся самостоятельно выбирают тему реферата. Реферат должен быть сдан не позднее недели до окончания четверти (59 классы), полугодия (10-11 классы).

7.4.3. В зависимости от возрастной группы подготовить по заданию учителя раздел из программного теоретического материала (например, техника безопасности оказание первой помощи и т.п.)

7.4.4. Реферат, в котором обучающийся с учетом своего состояния здоровья должен описать комплекс мероприятий: двигательный режим (чередование работы и отдыха), режим питания, распорядок дня, интенсивность нагрузок, лечебные и поддерживающие мероприятия (их влияние на организм).

7.5. Учитель может оценить теоретическую часть на основании результатов онлайнтестирования.

7.6. Обучающиеся начальной школы представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним.

7.7. Обучающиеся, освобожденные на текущий год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения письменного теоретического задания.

Приложение 1

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

1. Объем: от 2 до 5 машинописных страниц.
2. Оформление: титульный лист, оглавление, основная часть, краткий список использованной литературы.
3. Текст должен быть написан простым, ясным языком. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если такие термины и символы приводятся, то необходимо разяснять их значение при первом упоминании в тексте.

Оценивание реферата.

Максимальная оценка – 5 баллов. Оценивание производится на основании следующих критериев:

- правильное и полное раскрытие темы, ее актуальности – 1 балл;
- правильное цитирование теоретических источников, уровень обобщения и анализа – 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.

Приложение 2

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ:

- Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
- Олимпийские игры современности: пути развития.
- Значение физической культуры в развитии личности.
- Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- Физическая культура в моей семье.
- Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
- Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
- Допинги в спорте и в жизни, их роль.
- История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
- Место физической культуры в общей культуре человека.
- Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
- Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
- Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
- Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
- Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.
- Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
- Здоровый образ жизни и молодежь.
- Влияние циклических видов спорта на сердечно-сосудистую систему 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 корректирующей 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 ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ И СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ, 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 корректирующей 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).