

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 2
от 31 октября 2019 года

Утверждено
приказом директора МОБУ
«Гимназия №3» г. Кудымкара
№ 425 от 7 ноября 2019 года
Дунаева И.М.



Положение

о проведении уроков физической культуры в МОБУ «Гимназия №3» г. Кудымкара

1. Общие положения

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

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 30.05. 2012 г. №583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культуры обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов; авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич -М.: Дрофа,2009.

2. Группы здоровья

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 Листа здоровья в журнале, заполненного медицинским персоналом школы.

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.

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

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

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

3. Требования к внешнему виду и посещению уроков

3.1. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

3.2. Спортивная форма учащихся включает в себя: спортивный костюм, спортивную обувь (кеды или кроссовки) носки, шапку (при проведении уроков на улице). Требования к форме и внешнему виду обучающихся на уроки хореографии различаются для мальчиков и девочек, а также по годам обучения (**Приложение 1.**)

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

3.4. Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры. Если урок последний, то по заявлению родителей, учащийся может находиться дома.

3.5. Учитель физической культуры определяет организационную форму и методы проведения урока, с освобожденными от практических занятий учащимися на предстоящий урок (возможно: теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

3.6. Если учащийся не имеет спортивной формы:

1) он не допускается к практическим занятиям физической культурой,

2) он должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры.

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

Если ученик не приносит спортивную форму на урок физической культуры систематически, учитель обязан сделать соответствующую запись в дневнике учащегося и через классного руководителя донести эту информацию до родителей (законных представителей) обучающегося.

3.7 Учащиеся, которые не выполняют практические задания на уроке, должны находиться в специально отведенном месте с дневником в руках, портфели должны находиться в раздевалке.

4. Организация урока физической культуры.

4.1. В целях организованного начала и окончания урока, 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.
- * Освобожденным учащимся нельзя пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой.
- * Учащимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока с жевательной резинкой во рту.
- * Не выполняющие физические упражнения учащиеся находятся в спортивном зале, в специально отведенном месте с дневником.
- * Ученик не может выходить из зала во время урока без разрешения учителя.
- * Во время переодевания учащихся учителя физической культуры дежурят в коридоре перед раздевалками.
- * На переодевание учащихся после урока физической культуры отводится 5-7 минут.
- * Рекомендуемая структура проведения урока физической культуры:
 - 1) Орг. момент. Построение.
 - 2) Разминка.
 - 3) Организация деятельности учащихся по теме урока.
 - 4) Заминка.
 - 5) Подведение итогов. Выставление отметок.

5. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся на уроках физической культуры

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

5.1. Оценивание учащихся, посещающих уроки физической культуры.

5.1.1. Текущее оценивание:

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

При выставлении оценки учитывается замотивированность и старание учащегося при выполнении заданий учителя, его физическая подготовка, способности, динамика результатов практической деятельности.

Критерии оценки деятельности учащихся на уроках физической культуры указываются в рабочей программе учителя, которая утверждается в начале учебного года.

5.1.2. Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия). Количество текущих оценок для выставления четвертной отметки – не менее 3.

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

5.2.1. Если учащийся имеет освобождение, присутствует на уроке физкультуры, но не выполняет практическую часть, то выставление текущей оценки происходит на основании выполнения теоретических заданий.

5.2.2. Итоговая аттестация обучающегося освобожденного по медицинским показаниям от физической культуры выставляется на основе оценки теоретических знаний или справки, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК.

5.2.3. Порядок выполнения теоретических заданий.

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

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

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

Оценивание обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям проводится по пятибалльной системе, возможно по теоретическому и практическому разделам программы в следующей форме:

Теоретический раздел (Приложения 2, 3)

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

2. Реферат в котором обучающийся, основываясь на своем диагнозе, должен описать комплекс мероприятий: образ жизни, двигательный режим (чередование периодов работы и отдыха), режим питания, распорядок дня, интенсивность нагрузок, лечебные и поддерживающие мероприятия (влияние их на организм). В начале курса во время консультаций учитель предлагает учащемуся тему реферата, знакомит с правилами оформления рефератов, составляет с учеником план реферата. Реферат выполняется в соответствии с требованиями **Приложения 2**.

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

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

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

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

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

Практическая часть (Приложение 4)

1. Присутствие на уроках.

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

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

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

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

6. Помощь в организации соревнований.

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

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

5.2.5. Итоговый контроль организуется по четвертям (2-9 классы), полугодиям (10 – 11 классы), на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

6. Учет успеваемости и оценка знаний обучающихся не посещающих уроки физической культуры по неуважительной причине.

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

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

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

7. Учет успеваемости и оценки знаний обучающихся на уроках физической культуры во время лыжной подготовки.

7.1. Учет успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям или не посещающих уроки по неуважительной причине основывается на оценке успеваемости учащихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре (раздел 5). Данные учащиеся должны быть одеты соответственно погоде и находиться на улице вместе с классом.

7.2. В случае если обучающийся имеет физкультурную форму, но не имеет спортивного инвентаря (лыж, лыжных палок), учителю необходимо организовать работу учащегося на уроке без использования спортивного инвентаря.

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

8. Критерии оценивания деятельности обучающегося на уроках физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5) Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, частично овладел навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

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

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

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

3) 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.

9. Оценка и аттестация на уроках физической культуры обучающихся специальной медицинской группы (СМГ).

Все учащиеся, освобождённые по состоянию здоровья от уроков физкультуры, обязаны иметь аттестацию по этому предмету в каждой четверти и в году. Оценки можно получить за знание теории (доклады, презентации, сообщения по теме (в рамках школьной программы), согласованной с учителем, или посещения занятий ЛФК, откуда должна быть предоставлена справка и дневник с текущими отметками.

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка выставляется по теоретической и практической части занятий, или только по теоретической части, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре. Следовательно, итоговая оценка может отличаться от средней арифметической оценки.

Требования к форме и внешнему виду на урок хореографии.

<p align="center">Девочки</p>	<p align="center">Мальчики</p>
<p align="center">5, 7 классы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прическа: волосы прибраны в «култышку» и зашпилены; 2. Черная футболка или водолазка (без рисунка), на контрольный урок – белая блузка; 3. Юбка школьная или черная до колена, не прямого кроя (полусолнце, солнце, в складку); 4. Колготы черного цвета; 5. Туфли обязательно с фиксацией стопы или шнуровкой, или ремешком, каблук 3-3,5 см., запрещена платформа и пластиковая подошва. <p align="center">6, 8-9 классы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прическа: волосы прибраны в «култышку» и зашпилены; 2. Черная футболка или водолазка (без рисунка), на контрольный урок – белая блузка; 3. Юбка черного цвета длиной до щиколотки, фасон – полусолнце, солнце; 4. Колготы черного цвета; 5. Туфли обязательно с фиксацией стопы или шнуровкой, или ремешком, каблук 3-3,5 см., запрещена платформа и пластиковая подошва. 	<p align="center">5 – 9 классы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прическа: аккуратная стрижка; 2. Черная футболка или водолазка (без рисунка), на контрольный урок – белая рубашка, галстук или бабочка (по договоренности); 3. Брюки классические темного цвета школьные; 4. Носки черного цвета; 5. Туфли классические черного цвета с закругленным носком, каблук: 1,5-2 см.

Требования к написанию реферата

Представлять рефераты обучающиеся начинают с 5 класса.

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

Рекомендации по его оформлению:

1. Объем реферата определяет сам референт. Обычно объем реферата колеблется от 2 до 12 печатных страниц.
2. Реферат должен иметь титульный лист, оглавление, основную часть и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи реферата.
3. Реферат должен быть написан простым, ясным языком. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если такие термины и символы приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте.

Оценивание реферата

Максимальная оценка за подготовку и защиту реферата – 5 баллов. Оценивание реферата производится на основании следующих критериев:

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

Примерные темы рефератов:

- 1) Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми;
- 2) Олимпийские игры современности: пути развития.
- 3) Значение физической культуры в развитии личности.
- 4) Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- 5) Физическая культура в моей семье.
- 6) Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
- 7) Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
- 8) Допинги в спорте и в жизни, их роль.
- 9) История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
- 10) Место физической культуры в общей культуре человека.
- 11) Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
- 12) Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
- 13) Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
- 14) Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
- 15) Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.
- 16) 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.
- 17) Здоровый образ жизни и молодежь.
- 18) Влияние циклических видов спорта на сердечно-сосудистую систему организма.

- 19) Зрение школьников: тенденции и реальность
- 20) Аэробика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий.
- 21) Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся.
- 22) Сотовая связь и ее влияние на организм человека.
- 23) Ценностные ориентации современной молодежи.
- 24) Холодовая тренировка организма.
- 25) Выживание в различных климатических зонах.
- 26) Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
- 27) Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.
- 28) Адаптация и конституция человека
- 29) Как выжить в экстремальных условиях
- 30) Физическая культура в учебном и свободном времени школьников.
- 31) Метод круговой тренировки
- 32) Понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культуры на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека;
- 33) Понятие о правильном режиме питания;
- 34) Понятие о формах двигательной активности;
- 35) Методы самоконтроля;
- 36) Основы организации самостоятельных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и подготовленности);
- 37) Понятие о правильной осанке;
- 38) Понятие о рациональном дыхании;
- 39) Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- 40) Гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала, бассейна;
- 41) Понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.

Приложение 3

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 (см. письмо Минобразования России от 31.10.2003 N 13-51-263/123)

Сентябрь

1. Составить примерный режим дня?
2. Правила поведения во время занятий по лёгкой атлетике?
3. Основные приемы игры в баскетболе?
4. Виды прыжков в легкой атлетике (назовите 2-3 Российских Олимпийских чемпиона в прыжках)
5. Перечислите легкоатлетические снаряды для метания.
6. Какие виды бега вы знаете? Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

Октябрь

1. Личная гигиена?
2. Виды бега в лёгкой атлетике?

3. Спортивная одежда и обувь для баскетбола?

Ноябрь

1. Какие виды спорта входят в лёгкую атлетику?

2. Основные приемы игры в волейболе?

3. Что такое физическая подготовка?

4. Какие физические качества вы знаете? Перечислите их и приведите примеры этих качеств в видах спорта.

5. Правила поведения во время занятий по гимнастике?

Декабрь

1. Какие бывают упражнения для развития силы?

2. Какие виды спорта включает в себя гимнастика?

3. Что такое подвижные игры?

4. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

5. Составить комплекс упражнений для развития гибкости.

Январь

1. Какие бывают упражнения для развития гибкости?

2. Перечислить зимние олимпийские виды спорта?

3. Спортивная одежда и обувь для волейбола?

4. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжной подготовке.

Февраль

1. Какие бывают упражнения для развития ловкости?

2. Перечислить летние олимпийские виды спорта?

3. Для чего нужны подвижные игры?

4. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?

Март

1. Основные правила игры футбола?

2. Правила выполнения утренней гимнастики?

3. Основные правила игры в волейболе?

4. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми?

5. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами

Апрель

1. Перечислите гимнастические упражнения?

2. Что такое легкоатлетический кросс?

3. Виды передач в баскетболе?

4. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?

Май

1. Виды передачи подачи в волейболе?

2. Назови известные тебе спортивные снаряды?

3. Какие игры с мячом вы знаете?

4. Упражнения, содействующие развитию выносливости. Какие виды спорта развивают выносливость лучше всего?

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).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309096

Владелец Головина Ирина Михайловна

Действителен с 12.09.2024 по 12.09.2025