ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МОУ «СОШ № 221».

Протокол от 29.03.2021 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ № 221»

А.Г.Сидоркин

Приказ от «12» апреля 2021г. № 31 ахд

ПОЛОЖЕНИЕ

О ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 221» ГОРОДА ЗАРЕЧНОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 221» ГОРОДА ЗАРЕЧНОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ (далее–Положение) регламентирует организацию учебного процесса на уроках физической культуры в МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 221» ГОРОДА ЗАРЕЧНОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ (далее – Школа).

1.2. Положение разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказ Министерства образования и науки от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. №13-51- 263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Письмо Минобрнауки России от 20 июля 2015 г. № 09-1774 «О направлении учебно-методических материалов»;
- Методическое письмо Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;
- Устав МОУ «СОШ № 221».

II. МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

2.1. Все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинские группы: основную, подготовительную, специальную.

2.2. Определение медицинской группы учащемуся для занятий физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях:

- дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры;
- оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего,
- выбора оптимальной программы физического воспитания,
- реализации медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

2.3. Отнесение учащегося к соответствующей медицинской группе для занятий физической культурой происходит на основании:

- медицинской справки, предоставленной родителями (законными представителями) учащегося;
- результатов ежегодных медицинских осмотров учащихся, предоставленных ФГБУЗ «МСЧ-59» ФМБА России.

2.4. Классный руководитель в начале учебного года:

- на основании данных, указанных в п.2.2., заполняет в электронном и бумажном виде форму «Лист здоровья класса»;
- утверждает «Лист здоровья класса» подписью и личной печатью врача-терапевта, закреплённого за Школой согласно договору с ФГБУЗ «МСЧ-59» ФМБА России;
- предоставляет «Лист здоровья класса» учителю физической культуры.

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

2.6. К основной медицинской группе (I группа) относятся учащиеся:

- - без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе учащимся разрешаются:

А) занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий,

Б) подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

2.7. К подготовительной медицинской группе (II группа) относятся учащиеся:

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

Отнесенным к данной группе учащимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в Школе или в домашних условиях. К участию в спортивных соревнованиях данные учащиеся не допускаются.

2.8. Специальная медицинская группа делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

2.8.1. К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся учащиеся:

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

Отнесенным к этой группе учащимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

2.8.2. К специальной подгруппе "Б" (IV группа) относятся учащиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в 3 стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Отнесенным к этой группе учащимся рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВНЕШНЕМУ ВИДУ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1. Для освоения практической части предмета «Физическая культура» учащиеся должны иметь спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока согласно требованиям техники безопасности.

3.2. Спортивная форма учащихся включает в себя:

- для занятий в бассейне – плавательный костюм (девочки), плавки (мальчики), плавательная шапочка;
- для занятий в спортивном зале и на стадионе в теплое время года – спортивные брюки или шорты, футболка с коротким рукавом, спортивная обувь (кеды или кроссовки);
- для занятий на стадионе в холодное время года – длинные спортивные брюки и куртка с длинным рукавом в соответствии с погодными условиями, футболка, головной убор, спортивная обувь (кеды или кроссовки);

- для занятий на стадионе (лыжная подготовка) – зимние спортивные брюки и куртка с длинным рукавом в соответствии с погодными условиями, футболка с длинным рукавом, головной убор, варежки или перчатки.

3.3. При отсутствии спортивной формы или её несоответствии погодным условиям учащийся:

- не допускается к занятиям физической культурой,
- должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физической культуры.

Неудовлетворительная отметка за отсутствие спортивной формы на уроке ученику не выставляется, но выставляется отметка за работу на уроке.

IV. ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

4.1. В целях организованного начала и окончания урока, недопущения случаев травматизма и правонарушений:

1) учащиеся допускаются в раздевалку только на переменах;
2) сумки с учебными принадлежностями должны находиться в раздевалке;
3) во время урока раздевалки закрываются учителем физической культуры на ключ;
4) по окончании урока все спортивные кабинеты закрываются на ключ.

4.2. Правила поведения на спортивных занятиях и уроках физической культуры

1) Спортзал учащиеся посещают по расписанию уроков физической культуры и секций.
2) Занимающиеся должны быть в спортивной форме.
3) Перед уроком учащимся необходимо снять часы, цепочки, серьги и другие металлические предметы.
4) При выполнении упражнений на снарядах учащийся использует приёмы страховки и самостраховки.
5) Со звонком на урок учащиеся собираются на построение в спортивном зале. В случаях, когда занятия проводятся на улице, учащиеся не выходят из помещения Школы без сопровождения учителя физической культуры.
6) На уроках учащиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять учитель.
7) Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и т.п.) учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.
8) Во время выполнения упражнений с мячами (волейбольный, баскетбольный, футбольный) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других учащихся.

9) Во время проведения спортивных игр учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим игрокам.
10) Учащиеся обязаны соблюдать осторожность при переходе из одной половины зала в другую, когда зал разделен на две части для двух групп (классов).
11) При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом учителю физической культуры.
12) В случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физической культуры. Он также обязан проинформировать учителя о травме или плохом самочувствии, которые проявились после урока физкультуры.

4.3. На уроках физической культуры запрещается:

1) входить в спортивные кабинеты «Игровой зал», зал «Ритмика», «Бассейн» без спортивной формы;
2) входить в спортивный зал и находиться во время урока с жевательной резинкой в ротовой полости.
3) пользоваться телефонами, планшетами и другой техникой в развлекательных целях.
4) брать спортивный инвентарь без разрешения учителя.
5) выполнять любые упражнения на перекладине, шведской стенке, спортивных снарядах без разрешения учителя.
6) создавать помехи другим учащимся при выполнении упражнения на уроке.
7) виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов, защитных сетках, портить школьное имущество.

4.4. Уроки физической культуры проводятся согласно следующему плану:

1) Организационный момент. Построение.
2) Разминка.
3) Работа по теме урока.
4) Заминка.
5) Подведение итогов. Выставление отметок.

4.5. Если учащийся не имеет спортивную форму на урок физической культуры, учитель обязан сделать соответствующую запись в дневнике учащегося или через классного руководителя довести эту информацию до родителей (законных представителей) учащегося.

4.6. Учащиеся, освобождённые от физических нагрузок по медицинским показаниям находятся:

- в помещении спортивного зала или бассейна под присмотром учителя физической культуры;
- в теплое время года (температура окружающего воздуха выше +5) - на стадионе, на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры;

- в холодное время года (температура окружающего воздуха ниже +5) – в фойе школы на 1 этаже под присмотром гардеробщика и дежурного администратора.

Учет успеваемости учащихся, временно освобождённых от физических нагрузок по медицинским показаниям на срок более 10 дней, происходит согласно п 5.2. настоящего Положения.

4.7. В случае непосещения учащимся урока физической культуры по неуважительной причине учитель физической культуры обязан поставить в известность родителей (законных представителей) учащегося, сделав соответствующую запись в дневник ученика, а также сообщить об этом классному руководителю.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ ВЫБРАННЫХ МОДЕЛЕЙ

5.1. С целью применения дифференцированного подхода в преподавании, учета личностных и физиологических особенностей учащихся в Школе дополнительно применяется модельный принцип освоения учебного предмета «физическая культура»

5.2. Модель 1 - «Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

5.2.1. Модель предполагает освоение учебного предмета «Физическая культура» с применением информации, передающейся по линиям связи, и взаимодействии педагогических работников с учащимися:

- временно освобожденными от физических нагрузок после перенесенных заболеваний по рекомендации врача на срок более 10 дней;

- имеющими ограничения по состоянию здоровья для занятий физической культурой и установленную специальную медицинскую группу: специальную группу «А» или специальную группу «Б» (по показаниям);

- имеющими инвалидность.

5.2.2. Основанием для перевода учащегося на данную модель освоения учебного предмета «Физическая культура» является заявление учащегося или родителя (законного представителя) несовершеннолетнего учащегося на основании справки из медицинского учреждения, подтверждающая наличие временного или постоянного освобождения от физических нагрузок, или содержащая перечень противопоказаний к занятиям физической культурой.

5.2.3. Отметка данным учащимся выставляется учителем физической культуры на основании выполнения:

- творческого задания (1-3 классы) - (рисунок и пояснение к нему, поделка и т.п.)

- письменного задания согласно учебной программе,
- доклада (4-9 классы) или реферата (10-11 класса) в соответствии с правилами их написания и оформления (Приложение 1, 2, 3)
- выполнения практических заданий при отсутствии противопоказаний (Приложение 4).

Количество и виды заданий определяются учителем физической культуры на основании индивидуально-личностного подхода.

5.3. Модель 2 - «Зачет Школой результатов освоения учащимися учебного предмета «Физическая культура» в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».

5.3.1. Модель предполагает использование спортивной инфраструктуры города Заречного и г.Пенза в области физической культуры и спорта по индивидуальному выбору учащегося. Школа осуществляет дополнительный зачет показателей физической подготовленности и (или) результатов освоения двигательных действий, полученных в других организациях, для учащихся, системно занимающихся каким-либо видом спорта в учреждении, входящем в систему Комитета по физической культуре и спорту г.Заречного или г.Пенза. Дополнительный зачет может, по усмотрению учителя физической культуры, конвертироваться в положительные отметки.

5.3.2. Основанием для перевода учащегося на данную модель освоения учебного предмета «Физическая культура» является справка из спортивной школы, спортивного объединения, учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивного профиля, подтверждающая системное посещение учащимся занятий физической культурой или спортом.

5.4. Модель 3 - «Сводный урок физической культуры».

5.4.1. Модель предполагает объединение учащихся уровня среднего общего образования для занятий физической культурой общеразвивающей направленности на уроках по гендерному признаку.

5.4.2. Основанием для перевода учащихся на данную модель освоения учебного предмета «Физическая культура» являются приказ директора Школы.

6. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

6.1. 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 требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений.

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 для своего возраста на уроках нормативы по физической культуре.

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.

6.2. 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.

6.3. 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, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

6.4. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

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

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

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

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. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

7.1. В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании выставляется отметка по предмету «физическая культура».

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

- определение уровня знаний учащихся разных классов;
- формирование интереса всех категорий учащихся к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточному и недельному двигательному режиму;
- воспитание ответственного отношения учащихся к собственному здоровью, здоровому образу жизни.

7.3. Оценивание учащихся, посещающих уроки физической культуры, происходит по 5-балльной системе. При выставлении отметки учитываются возрастные и половые особенности, старание учащегося, его физическая подготовка, способности.

Количество текущих оценок для выставления отметки за учебный период – не менее 3.

7.4. Учет успеваемости учащихся, системно не занимающихся на уроке физической культуры по неуважительной причине, происходит согласно п. 5.2. настоящего Положения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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 рассуждение, 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: 10-12 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 автора с современным состояниям проблемы;

2. Характеристика работы: грамотность и логичность изложения материала, соответствие оформления реферата стандартам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДОКЛАДОВ ИЛИ 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 системы 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 4

Перечень вопросов и практических заданий по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Теоретическая часть

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?

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).