

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета МАОУ СОШ № 50 г. Томска
протокол № 1
от 26 .08.2024 г.
И.А. Доброволянская

СОГЛАСОВАНО
советом Учреждения МАОУСОШ № 50 г. Томска
протокол № 1
от 26. 08 . 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 50 г. Томска
№ 281 от 26.08.2024г.
И.А.Доброволянская

**Положение
о проведении уроков физической культуры,**

в том числе с обучающимися, освобождёнными от физических нагрузок

1.1. Настоящее Положение о проведении уроков физической культуру (далее – Положение) в МАОУ СОШ № 50 г. Томска разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ письмом Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 года № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к медицинской специальной группе для занятий физической культурой»;
- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ✓ Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья учащихся, воспитанников»;
- ✓ письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 г. МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
- ✓ Федеральным законом №256-ФЗ от 13.06.2023 года «О внесении изменений в статью 7 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и статью 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

1.2. Настоящее положение является локальным нормативным актом, регламентирующим деятельность учителя и учащихся на уроках физической культуры, в том числе учащихся, освобождённых от физических нагрузок.

2. Порядок определения группы здоровья для занятий физической культурой

2.1. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся МАОУ СОШ № 50 г. Томска (далее - школа) в зависимости от состояния здоровья делятся на четыре группы (Приказ Минздрава № 514 н от 2017 года)

- **Основная (I)** – дети, не имеющих противопоказаний по здоровью, могут посещать занятия и делать упражнения в полном объеме, участвовать в соревнованиях, сдавать нормативы;
- **Подготовительная (II)** – дети с хроническими заболеваниями в ремиссии или ослабленным здоровьем, им рекомендуют ограниченные нагрузки с исключением некоторых видов активности;
- **Специальная «А» (III)** – получают школьники с серьезными патологиями, но им разрешают выполнение простых упражнений, иногда занятия проходят по программе адаптивной физкультуры;
- **Специальная «В» (III)** – ее присваивают детям с тяжелыми заболеваниями, им рекомендуют занятия ЛФК в медучреждении.

Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании решения врачей о допуске или ограничениях при занятиях физкультурой и является обязательным.

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

2.3. Классный руководитель в начале учебного года выявляет (на основании предоставленной родителями (законными представителями) медицинской справки) учащихся, освобожденных от занятий физкультурой на учебный год или длительный период, и предоставляет список администрации школы и учителям физической культуры.

3. Требования к внешнему виду и посещению уроков

3.1. Уроки физической культуры посещают все учащиеся, имеющие 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, спортивные шорты темного цвета (черный, темно-синий, темно-коричневый), футболку с коротким рукавом. Цвет футболок для класса определяют и принимают на родительском собрании родители с классным руководителем, допускается другой цвет футболки у учащихся в непредвиденном случае (покупка новой, стирка и т.д.) Спортивная обувь: кеды, кроссовки. Для начальной школы рекомендуется обувь на нескользкой подошве и на липучках или затягивающихся шнурках.

3.3. Спортивная форма для занятий на улице: теплая, не стесняющая движений одежда, при необходимости шерстяные носки, шарф, шапка, перчатки или варежки.

3.4. Спортивная форма для занятий на улице в зимний период у учащихся в обязательном порядке должна быть в наличии соответствующая одежда: головной убор, рукавицы или болоньевые перчатки, теплые шерстяные носки для лыжного инвентаря.

Рекомендации по проведению занятий физической культуры в зависимости от температуры воздуха и скорости ветра

Возраст учащихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/сек	При скорости ветра 6-10 м/сек	При скорости ветра более 10 м/сек
До 12 лет	-10-11 С	-6-7 ° С	-3-4° С	Занятия не проводятся
12-13 лет	-12 ° С	-8° С	-5 ⁰ С	
14-15 лет	-15° С	-12°С	-8°С	
16-17 лет	-16°С.	-15 ⁰ С	-10°С	

3.5. Все учащиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры.

3.4. 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).

3.5. Если обучающийся не имеет спортивной формы:

- 1) к занятиям физической культурой не допускается;
- 2) 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 обучающийся не приносит спортивную форму на урок физической культуры, учитель обязан сделать соответствующую запись в дневнике обучающегося или через классного руководителя донести эту информацию до родителей (законных представителей) обучающегося.

3.7. Учащиеся, освобожденные от урока физической культуры, находятся в специально отведенном месте с дневником, ручкой, тетрадью, учебником в руках, портфели должны находиться в раздевалке.

4. Организация урока физической культуры

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

- учащиеся допускаются в раздевалку за 5 минут до звонка на урок.
- во время урока раздевалки закрываются на ключ.
- 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.

4.2. не занимающиеся учащиеся сидят в отведенном месте с дневником, ручкой, тетрадью, учебником в руках.

- учащийся не может выходить из зала без разрешения учителя.
- во время переодевания учащихся учителя физической культуры дежурят перед раздевалками.
- на переодевание учащихся после урока физической культуры отводится 5-7 минут.

Уроки физической культуры проводятся согласно действующим методическим рекомендациям

4.3 Урок физической культуры включает подготовительную, основную и заключительную части. При организации занятий учащихся со специальной медицинской группой «А» продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается за счет сокращения продолжительности основной части. Физические упражнения для учащихся данной группы подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях. Перед началом урока учителю следует проконтролировать самочувствие учащихся. Не разрешается допускать к занятиям физической культурой учащихся при наличии жалоб на боли различной локализации, в том числе, выявленные при визуальном осмотре учителем, плохом самочувствии ребёнка в день занятий физической культурой родитель (законный представитель) имеет право написать заявление о временном освобождении ребёнка (Приложение № 3) от практических занятий, но не более, чем на одно занятие.

4.4. 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).

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

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

4.6. При организации и проведении уроков физической культуры недопустимо:

- давать чрезмерную нагрузку на функциональные системы организма учащихся 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.

5. Модели освоения образовательной программы по предмету «Физическая культура»

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

5.2. Уроки физической культуры для учащихся 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.

5.3. Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий возможно для:

- учащихся, временно освобожденных от физических нагрузок после перенесенных заболеваний по рекомендации врача;
- учащихся, с ограниченными возможностями здоровья, имеющих специальную медицинскую группу «А» или «В»;
- учащихся на домашней форме обучения;
- если класс на карантине.

6. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся на уроках физической культуры

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

6.2. Оценивание учащихся происходит по 5-балльной системе. Оценивание учащихся класса происходит на основании требований «Положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся».

6.3. При выставлении текущей оценки учитывается старание обучающегося, его физическая подготовка, способности и личные достижения.

6.4. Оценивание учащихся 2-9 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, недостаточное для выставления итоговой оценки.

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

6.5. Оценивание учащихся, которые не предоставили заключения медорганизации, выданное по результатам проведенных профилактических медосмотров

Если учащийся не имеет заключение медорганизации, выданное по результатам проведенных профилактических медосмотров, присутствует на уроке физкультуры, но не занимается, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения теоретических заданий.

6.6. Порядок выполнения теоретических заданий.

Учитель выдает ученику теоретический вопросы.

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

Оценивание учащихся, освобождённых по медицинским показаниям, проводится по пятибалльной системе

К формам работы с учащимися освобожденными от занятий физкультурой, относятся:

- работа с учебниками по предмету на уроке;
- работа с дополнительной литературой и умение составлять индивидуальный комплекс утренней гимнастики;
- обзорные выступления по заданному разделу программы и выборочный контроль (проверка работы выборочно);
- реферат;

Результатами изучения учащимися, освобождёнными от занятий физической культурой и от физической нагрузки, в соответствии с рабочей программой учителя, должны быть знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности из раздела «Содержание учебного предмета» и Требования к уровню подготовки.

Теоретическая часть (знания)

1. Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе.

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 четверти учитель

предлагает учащемуся тему реферата, знакомит с правилами оформления рефератов, составляет с учащимся план реферата. Реферат должен быть сдан в назначенные сроки, не позднее недели до окончания четверти. Требования к написанию реферата (Приложение № 1)

1. 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.).

2. 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.).

3. Учащиеся начальной школы (2-4 классы) могут представить теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним.

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

Практическая часть

1. Присутствие на уроках.

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

(Приложение № 2)

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.

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

6.6. Промежуточная аттестация организуется в конце года, на её основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

Требования к написанию реферата

Предоставлять рефераты учащиеся начинают с 5 класса. Реферат — это краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Рекомендации по его оформлению:

1. Объем реферата определяет сам обучающийся: 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 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 литературы 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

- *Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.*
- *Олимпийские игры современности.*
- *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 корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и подготовленности). □ Понятие о правильной осанке, □ Понятие о рациональном дыхании.*
- *Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.*
- *Гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала, бассейна.*
- *Понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.*
- *История возникновения и развития комплекса ГТО*

Приложение № 2

Памятка педагогу

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной и средней общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (из Письма Минобразования России 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»)

- **Что такое «здоровый образ жизни»?**
- **Что значит «рациональный режим питания»?**
- **Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?**
- **Чем характеризуется здоровый досуг?**

- Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
- Какие физические упражнения полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
- Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
- Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
- Как сформировать правильную осанку?
- 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?
- Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
- Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
- Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
- Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
- Какие ты знаешь основные физические качества?
- Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
- 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).

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма. функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания. напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы. в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит. воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой. частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростносиловой направленностью. переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5—10 мин. — первый год обучения, 10—15 мин. второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию; точность движений, динамическое равновесие. гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

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

Директору
МАОУ СОШ № 50 г. Томска
Доброволянской И.А.
от _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу _____ освободить _____ моего _____ ребенка
_____ обучающуюся (обучающегося)
_____ класса, от физической активности на уроке физической культуры с «_____»
_____ 20 _____ г. _____ по _____ причине
_____ до
«_____» _____ 20 _____ г.

Число

Подпись

