

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
02.11.2022г. протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 563 от 03.11.2022  
Директор МБОУ Школы № 154 г.о.Самара  
Н.Н.Корнилова

**ПОЛОЖЕНИЕ  
ОБ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ С ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫМИ ОБУЧАЮЩИМИСЯ  
МБОУ ШКОЛЫ №154 г.о.САМАРА**

**1. Общие положения**

1.1. Временно освобожденные учащиеся после болезни не являются освобожденными от предмета физическая культура. Присутствие на уроке физкультуры таких детей, обязательно.

1.2. Понятие «освобождение от урока» не существует. Врач освобождает от физической нагрузки.

1.3. Если урок проходит на улице, то освобожденных учеников по согласованию с родителями учитель оставляет в школе с выполнением определенных теоретических заданий, но в данном случае учитель снимает с себя ответственность за жизнь и здоровье ребенка в данный период, так как школьник находится вне поля видимости учителя.

По согласованию с классным руководителем освобожденный ученик может остаться в школе под его присмотром, или присмотром библиотекаря.

1.4. Если урок проходит в зале, то временно освобожденные учащиеся так же присутствуют на уроке.

1.5. Временно освобожденным учащимся, категорически запрещается пользоваться на уроке сотовыми телефонами и планшетами. При подобных случаях, учитель имеет право конфисковать гаджеты. Возвращает их классному руководителю или родителям учащегося. Исключением могут являться специальные задания данные учителем, типа фотокросс или фотографирование показа учителем специальных упражнений.

1.6. Временно освобожденным категорически запрещается отлучаться и уходить с урока без разрешения учителя.

## **2. Оценивание временно освобожденных учащихся**

2.1. Временно освобожденные учащиеся, должны получить не менее одного задания в неделю и соответственно не менее одной отметки в неделю за период освобождения. При выставлении отметки учитывается качество и эстетичность выполнения теоретических заданий, творческий подход.

2.2. Несвоевременное выполнение или не выполнение задания оценивается как «не удовлетворительное». Данная оценка выставляется в журнал.

2.3. Виды заданий к выполнению временно освобожденными учащимися:

- реферат,
- тест,
- творческая работа (рисунок, стенгазета, кроссворд, сценарий спортивного праздника, спортивного соревнования),
- краткосрочное исследование, опыт,
- работа с учебником,
- ответы на вопросы по билетам (Приложение 1)
- судейство игры.

2.4. Вид задания, которое необходимо выполнить обучающемуся, освобожденному от физической нагрузки после перенесенного заболевания, определяет педагог.

**Вопросы для билетов**

1-2 класс

1. Что такое физическая культура?
2. Зачем нужно двигаться?
3. Что необходимо на уроке физической культуры?
4. Зачем нужен режим дня?
5. Что нужно чтобы проснуться?
6. В чем польза физкультминуток?
7. Зачем нужна гимнастика для глаз?
8. Что такое правильная осанка и зачем она нужна?
9. Знать зимние и летние виды спорта.
10. Комплекс упражнений для утренней зарядки.
11. Зачем человеку нужна сила и как ее развить?
12. Зачем нужна быстрота и как ее развить?
13. Зачем нужна выносливость и как ее развить?
14. Зачем нужна гибкость и как ее развить?
15. Зачем нужно умение сохранять равновесие?
16. Зачем нужна ловкость и как ее развить?
17. Какие физические качества нужны чемпиону?
18. Зачем человеку нужно правильно ходить? Разновидности ходьбы.
19. Зачем человеку нужно правильно бегать?
20. Зачем человеку нужно правильно бегать? Разновидности бега.
21. Зачем человеку нужно правильно прыгать? Разновидности прыжков.
22. Зачем человеку нужно правильно лазать?
23. Зачем человеку нужно правильно метать? Виды метания.
24. Зачем нужны общеразвивающие упражнения?

3-4класс.

1. Как появились физические упражнения?
2. Что такое комплекс Г.Т.О.?
3. Откуда появились Олимпийские игры? Символы Олимпийских игр.
4. Виды спорта. Зимние, летние.
5. Почему гимнастика –основа спорта?
6. Почему легкую атлетику называют «Королевой спорта»?
7. Почему нужно уметь плавать?
8. Лыжи. Что развивает катание на лыжах? Правила техники безопасности. Как подобрать лыжи и палки?
9. Что такое спортивные игры? Какие спортивные игры ты знаешь?

10. Что такое самоконтроль?
11. Как измерит рост и вес?
  
12. Зачем нужны контрольные упражнения?
13. Как укрепить органы дыхания?
14. Как научиться расслабляться?
15. Зачем нужно закаляться? С чего начинать. Виды закали. Как ты закаляешься?
16. Зачем нужны полезные привычки? Какие привычки полезные и вредные ты знаешь?
17. Как избежать травмы во время физических упражнений?
18. Как оказать первую помощь? При ушибах, потертостях, ссадинах, кровотечениях? Номер телефона скорой помощи.
19. Зачем нужно соблюдать правила в игре?

5-9 классы.

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу.
3. Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.
4. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
5. Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжной подготовке.
6. Требования безопасности по окончании занятий по плаванию.
7. Общие требования безопасности при проведении туристических походов.
8. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.
9. Требования безопасности перед занятиями по легкой атлетике.
10. Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале.
11. Требования безопасности перед началом занятий по плаванию.
12. Охарактеризовать основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
13. Требования безопасности во время занятий по плаванию.
14. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
15. Требования безопасности при проведении экскурсий.
16. Что такое здоровый образ жизни и как Вы его реализуете?
17. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?
18. В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?

19. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур.
20. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
21. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (Комплекс упражнений).
22. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
  
23. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?
24. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?
25. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течении дня (составить комплекс).
26. От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
27. Какие приемы самоконтроля вам известны? Что такое ортостатическая или функциональная проба? Что такое антропометрические измерения).
28. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми?
29. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
30. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности.
31. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?
32. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы?
33. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки?
34. Продемонстрировать жесты судьи одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).
35. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)?
36. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела?
37. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению. Способствуют ускоренному обучению плаванию?
38. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете? Каким образом анализируете полученные данные?
39. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.

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

41. Участие российских спортсменов – олимпийцев в развитии олимпийского движения в развитии Олимпийского движения в России и мире.

10-11 классы

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
3. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
5. Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
6. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.
7. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
8. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
  
9. Общие требования безопасности при организации и проведении туристических походов.
10. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
11. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
12. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
13. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкретные действия.
14. Что лежит в основе отказа от вредных привычек, в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
15. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
16. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
17. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
18. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
19. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
20. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?

21. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
22. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.
23. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
24. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
25. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
26. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как вести себя в подобных ситуациях?
26. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).
27. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?
28. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физической минутки? Изложить два-три варианта. Продемонстрировать один из них.
29. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
30. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.
31. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
32. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу).
33. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
34. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду.
35. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?
36. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки.
37. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?

38. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры. А если Вы это делаете, то расскажите каким образом).
39. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
40. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т.д.)
41. как правильно экипировать себя для 2-3-дневного туристического похода?
42. История Олимпийских игр и их значение.
43. Что Вы знаете о XXII Олимпийских играх?
44. Что Вы знаете об Российских спортсменах победителях зимних, летних Олимпийских игр.