



ПРИНЯТО

на педагогическом Совете
протокол № 1 от «29» августа
2023г.

ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ
приказом по школе № 167
от 29 августа 2023 г
УТВЕРЖДЕНО
Директор

Е.Г. Киркина
от 29 августа 2023 г

Приложение к ООП ООО

**Критерии оценивания предметных результатов ФГОС ООО (5-9 классы).
ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
по учебному предмету «Физическая культура» 1. Список итоговых планируемых результатов с указанием
этапов их формирования и способов оценки**

| К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: | Способ оценки |
|--|----------------------|
| Выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга | Устный опрос |
| Проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня. | Устный опрос |
| Составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями | Устный опрос |
| физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий. | |

| | |
|---|----------------------|
| Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики. | Устный опрос |
| Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения. | Устный опрос |
| Выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки). | Контрольный норматив |
| Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки). | Контрольный норматив |
| Передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали. | Контрольный норматив |
| Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции. | Контрольный норматив |
| Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | Контрольный норматив |
| Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения). | Контрольный норматив |
| Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. | Контрольный норматив |
| Демонстрировать технические действия в спортивных играх. | Контрольный норматив |
| Баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении). | Контрольный норматив |
| Волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача). | Контрольный норматив |
| Футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега). | Контрольный норматив |
| К концу обучения в 6 классе обучающийся научится: | Способ оценки |

| | |
|---|----------------------|
| Характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр. | Устный опрос |
| Измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития. | Устный опрос |
| Контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой. | Устный опрос |
| Подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями. | Устный опрос |
| Отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности. | Устный опрос |
| Составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. | Контрольный норматив |
| Выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки). | Контрольный норматив |
| Выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости. | Контрольный норматив |
| Выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. | Контрольный норматив |
| Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения). | Контрольный норматив |
| Тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. | Контрольный норматив |

| | |
|---|----------------------|
| Выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности). | Контрольный норматив |
| Выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности). | Контрольный норматив |
| Выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности). | Контрольный норматив |
| К концу обучения в 7 классе обучающийся научится: | Способ оценки |
| Проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России. | Устный опрос |
| Объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни. | Устный опрос |
| Объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения. | Устный опрос |
| Составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу). | Устный опрос |
| Выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки). | Контрольный норматив |
| Составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки). | Контрольный норматив |
| Выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши). | Контрольный норматив |
| Выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый | Контрольный норматив |

| | |
|---|----------------------|
| бег», применять их в беге по пересечённой местности. | |
| Выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень. | Контрольный норматив |
| Выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, | Контрольный норматив |

| | |
|---|----------------------|
| наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода). | |
| Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. | Контрольный норматив |
| Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности). | Контрольный норматив |
| Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности). | Контрольный норматив |
| Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности). | Контрольный норматив |
| К концу обучения в 8 классе обучающийся научится: | Способ оценки |
| Проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации. | Устный опрос |
| Анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом. | Устный опрос |
| Проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела. | Устный опрос |

| | |
|--|----------------------|
| Составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств. | Устный опрос |
| Выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки). | Контрольный норматив |
| Выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши). | Контрольный норматив |
| Выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения. | Контрольный норматив |
| Выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике. | Контрольный норматив |
| Выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения). | Контрольный норматив |
| Соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений. | Контрольный норматив |
| Выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы. | Контрольный норматив |
| Выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием. | Контрольный норматив |
| Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. | Контрольный норматив |
| Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности). | Контрольный норматив |
| Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. | Контрольный норматив |

| | |
|---|----------------------|
| Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности). | Контрольный норматив |
| Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности). | Контрольный норматив |
| Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности). | Контрольный норматив |
| К концу обучения в 9 классе обучающийся научится: | Способ оценки |
| Отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в | Устный опрос |
| профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность. | |
| Понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака. | Устный опрос |
| Объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации. | Устный опрос |
| Использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа. | Устный опрос |
| Измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой. | Устный опрос |

| | |
|--|----------------------|
| Определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи. | Устный опрос |
| Составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши). | Контрольный норматив |
| Составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши). | Контрольный норматив |
| Составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки). | Контрольный норматив |
| Составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки). | Контрольный норматив |
| Совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | Контрольный норматив |
| Совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | Контрольный норматив |
| Соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений. | Контрольный норматив |
| Выполнять повороты кувырком, маятником. | Контрольный норматив |
| Выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием. | Контрольный норматив |
| Совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите. | Контрольный норматив |
| Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. | Контрольный норматив |

2. Требования к выставлению отметок за промежуточную аттестацию

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по пятибалльной системе оценивания. Для письменных работ, результат прохождения которых фиксируется в баллах или иных значениях, разрабатывается шкала перерасчета полученного результата в отметку по пятибалльной шкале. Шкала перерасчета разрабатывается с учетом уровня сложности заданий, времени выполнения работы и иных характеристик письменной работы.

Отметки за промежуточную аттестацию обучающихся фиксируются педагогическим работником в журнале успеваемости и дневнике обучающегося в сроки и порядке, предусмотренном локальным нормативным актом школы.

3. График контрольных мероприятий

| Контрольное мероприятие | Тип контроля | Срок проведения | Классы |
|--|--------------------------|------------------------------|--------|
| Проверка домашнего задания | Текущий | На каждом занятии | 5-9 |
| Устный опрос | Тематический | По итогам освоения темы | 5-9 |
| Контрольный норматив | Тематический | По итогам освоения темы | 5-9 |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО | Тематический | По итогам освоения темы | 5-9 |
| Зачет | Промежуточная аттестация | По графику контрольных работ | 5-9 |

I. Медицинские группы для занятий физической культурой

1. Определение медицинской группы обучающемуся для занятий физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

2. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинские группы: **основную, подготовительную, специальную.**

3. К **основной медицинской группе** для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся:

- 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 обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. 4. К **подготовительной медицинской группе** для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;

- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);

- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико- лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет.

Отнесенным к этой группе обучающимся 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. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся допускаются, но с ограничениями. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.

5. **Специальная медицинская группа** для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б". К **специальной подгруппе "А"** (III группа) относятся обучающиеся:

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

Отнесенным к этой группе обучающимся 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.

К **специальной подгруппе "Б"** (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе обучающимся 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, от занятия на уроке физкультуры освобождается.

6. Отнесение ребенка к соответствующей медицинской группе для занятий физической культурой происходит на основании Листа здоровья в журнале медицинского работника, заполненного медицинским персоналом Лицея, содержание которого доводится им до сведения классного руководителя и учителей физической культуры.

7. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

II. Требования к внешнему виду и посещению уроков

2.1 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.

2.2 Спортивную форму обучающихся определяет Положение о Единых требованиях к школьной форме и внешнему виду обучающихся в МБОУ Школа № 55.

- все обучающиеся для урока физической культуры обязаны иметь спортивную форму:
- для занятий в спортивном зале — белая футболка без рисунков, черные или темно-синие спортивные брюки, спортивные трусы черного или темно-синего цвета средней длины для занятий гимнастикой;
- для занятий на спортивной площадке - спортивный костюм: длинные спортивные брюки и куртка с длинным рукавом в соответствии с погодными условиями.

2.3 Если обучающийся не имеет спортивной формы:

- он не может быть допущен к практическим занятиям физической культурой;
- обучающийся находится на уроке физической культуры и выполняет задание учителя по изучению теоретического материала урока, следует всем указаниям учителя физкультуры;
- неудовлетворительная отметка за отсутствие спортивной формы на уроке ученику не выставляется, если данное нарушение допускается впервые, если повторно (следующий урок), то учитель физической культуры обращается к классному руководителю и родителям обучающегося о принятии необходимых мер и выставляет неудовлетворительную отметку. В электронном журнале учитель обязан сделать соответствующую запись на данный урок как комментарий.

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

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

2.6 Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с освобожденными от практических занятий обучающимися на предстоящий урок (возможно, теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

2.7 Обучающимся, занимающимся вне Школы во второй половине дня в спортивных школах и секциях при большой физической нагрузке, возможно частичное посещение уроков физической культуры в школе при условии предоставления справки из спортивного учреждения с указанием информации о нагрузке и присвоенного спортивного разряда, а также наличия Заявления родителей согласованного с директором МБОУ Школа № 55.

III. Порядок оценивания результатов физического воспитания

3.1 Аттестация обучающихся по физической культуре производится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся, Положением об итоговой аттестации выпускников 9-х классов МБОУ Школа № 55.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре всем обучающимся выпускных классов.

3.2 Оценивание обучающихся осуществляется следующим образом:

2-11 классов происходит по 5-балльной системе;

- при выставлении отметки учитывается старание обучающегося, его способности, физическая подготовка, знание теоретического учебного материала;

- количество текущих отметок для выставления отметки за предметный модуль - не менее трех за четверть и не менее шести за полугодие. - итоговое оценивание происходит на основе текущих отметок, полученных обучающимся в течение предметного модуля (начальная школа, 5- 9 классы).

3.3 Оценивание обучающихся 5-9 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, достаточное для выставления итоговой оценки происходит следующим образом:

Оценивание теоретической части проходит в форме зачета из трех вопросов, или компьютерной презентации, или доклада (для обучающихся 5-8 классов), реферата (для обучающихся 9 классов).

3.3.1 Во время урока физкультуры освобожденный по состоянию здоровья обучающийся находится либо на уроке (в спортивном зале, на стадионе), либо, в крайнем случае, по заявлению родителей и по согласованию с администрацией, в читальном зале библиотеки или у кл. руководителя (если уроки не первые и не последние по расписанию). Теоретический материал изучается обучающимся самостоятельно. Кл. руководитель информирует учителя физкультуры о наличии согласованного Заявления.

3.3.2 Если урок физической культуры приходится на первый или последний по счету урок, то по заявлению родителей (утвержденному директором Школы), освобожденный по состоянию здоровья обучающийся может находиться дома (первый урок) или уходить домой (если последний урок). Теоретический материал изучается обучающимся самостоятельно. Кл. руководитель информирует учителя физкультуры о наличии согласованного Заявления.

3.3.3 Если обучающийся имеет освобождение от урока физической культуры по медицинским показаниям, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке. Если обучающийся имеет освобождение от урока физической культуры по медицинским показаниям и не присутствует на уроках физкультуры (по Заявлению родителей, согласованному с администрацией) или, присутствуя на уроке, не может выполнять задания учителя, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения только задания по теоретической части (без снижения отметки за отсутствие выполнения практической части программы).

3.3.4 Порядок выполнения и сдачи задания. После предоставления медицинского обоснования освобождения от практической части занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача), учитель выдает ученику задание по теоретической части, которые соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающихся.

Ученики отчитываются по выданному заданию не позднее чем на предпоследней неделе окончания предметного модуля у данного учителя (5- 9 классы).

- при аттестации в форме зачета получают отметку за каждый из трех вопросов зачета,

- при аттестации в форме творческого задания получают отметку за содержание, наглядность и выполнение общих требований к презентации; получают отметку за полноту раскрытия темы, практическую значимость и выполнение общих требований к реферату. Отдельно поощряется выступление обучающихся перед своими одноклассниками по теории предложенного им вопроса.

3.3.5 В начале курса за оцениваемый период во время консультаций учитель предлагает обучающемуся форму отчета по теоретической части, или тему презентации, или доклада или реферата и знакомит с правилами оформления докладов/ рефератов, составляет с учеником план, выдает вопросы для зачета по теории.

- оформление сообщения (доклада) производится в следующем порядке:

титальный лист; оглавление; введение; основная часть; список литературы; приложения (таблицы, схемы, рисунки, графики); - объем сообщения (доклада):

5-8 классы - от 5 до 10 страниц машинописного текста (шрифт размером 14 пунктов гарнитуры Times New Roman, интервал полуторный) или от 7 до 12 страниц рукописного текста.

- оформление реферата (9-11 кл.) производится в следующем порядке: титульный лист;

оглавление; введение; основная часть, разбитая на главы и параграфы; список

литературы; приложения (таблицы, схемы, рисунки, графики);

- объем реферата: от 10 до 15 страниц машинописного текста (шрифт размером 14 пунктов гарнитуры Times New Roman, интервал полуторный) или от 12 до

17 страниц рукописного текста;

Реферат должен быть сдан на ознакомление членами комиссии не позднее чем за две недели до окончания учебного периода.

Выполненную письменную работу в форме реферата, сообщения (доклада) обучающийся может представить как на бумажном носителе, так и на электронных носителях. Зачетные работы обучающихся хранятся у учителей физической культуры в течение текущего учебного года и до октября следующего учебного года.

3.4. В соответствии с п.7 ч.1 ст.34 Федерального закона № 273-ФЗ обучающимся школа производит зачет по предмету

«физическая культура» результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в физкультурно-спортивных организациях, осуществляющих образовательную деятельность (спортивные секции, спортивные клубы и т.п.) Обучающимся, занимающимся вне Школы во второй половине дня в спортивных школах и секциях, при наличии сокращенной посещаемости уроков физической культуры (по Заявлению родителей, согласованному с администрацией), выставляются текущие отметки при посещении уроков с учетом самостоятельного изучения тем пропущенных уроков и (или) отметок выставленных в спортивной школе или секции по пропущенным темам (на основе предоставленной справки из учреждения дополнительного образования).

По решению педагогического совета, обучающиеся, имеющие выдающиеся достижения в спорте – победа или призер на соревнованиях регионального и федерального уровня, значок кандидата в мастера спорта, значок мастера спорта, могут быть аттестованы по предмету Физическая культура с отметкой «отлично» за учебный год.

IV. Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

4.1 Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий: 4.1.1 Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдает или подтверждает все требуемые для своего возраста нормативы по физической культуре.

4.1.2 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.

4.1.3 Выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также овладел необходимыми теоретическими навыками и знаниями в области физической культуры. 4.1.4 Стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями, несмотря на проблемы со здоровьем. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем.

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

4.2 Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий.

4.2.1 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.

4.2.2 Мотивирован к занятиям физическими упражнениями, несмотря на выраженные отклонения в состоянии здоровья, Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем.

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

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

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

4.3 Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий.

4.3.1 Проявил несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-

волевых качеств в течение четверти или полугодия.

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

4.3.3 Имеет проблемы в физической подготовке, но при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

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

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

4.4 Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

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

4.4.2 Не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

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

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

V. Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры обучающихся специальной медицинской группы (СМГ)

5.1 При выставлении отметки за предметный модуль, полугодовой (10-11 кл) отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

5.2 Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (А или Б), должны быть аттестованы по результатам сдачи учителю теоретического материала по предмету и выполнения домашнего письменного задания.

5.3 Обучающихся со специальной медицинской группой здоровья необходимо оценивать за их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

5.4 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.

При условии регулярного посещения занятий, старательного выполнения заданий учителя, овладения доступными навыками здорового образа жизни, ученик положительно аттестуется по итогам предметного модуля, полугодия и учебного года

о проведении уроков физической культуры и
аттестации обучающихся по физической культуре
в МБОУ Школа № 55

«Нормативы по физической культуре»

Нормативы по физкультуре за 5 класс

| Упражнения, 5 класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|-------------------|------|------|---------|------|-------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Челночный бег 4×9 м с кубиками, сек | 10,5 | 11,3 | 12,1 | 11,0 | 11,8 | 12,7 |
| Челночный бег 3×10 м, сек | 8,4 | 9,2 | 9,7 | 8,6 | 9,4 | 10,1 |
| Бег 30 м, с | 5,3 | 5,9 | 6,2 | 5,5 | 6,1 | 6,5 |
| Бег 60 м, с | 10,6 | 11,8 | 12,4 | 11,2 | 12,2 | 12,7 |
| Бег 300 м, мин, с | 1.05 | 1.10 | 1.15 | 1.10 | 1.15 | 1.20 |
| Бег 1000 м, мин, с | 4.42 | 5.41 | 6.20 | 5.03 | 6.12 | 6.40 |
| Бег 2000 м, мин, с | Без учета времени | | | | | |
| Кросс 1,5 км, мин, с | 7.10 | 8.30 | 8.50 | 7.40 | 8.55 | 9.30 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз | 6 | 4 | 2 | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | 21 | 13 | 8 | 16 | 10 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 22 | 13 | 10 | 13 | 7 | 5 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз | 43 | 33 | 26 | 37 | 28 | 23 |
| Прыжок в длину с места, см | 162 | 142 | 128 | 152 | 132 | 118 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 310 | 255 | 240 | 275 | 220 | 210 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 95 | 90 | 85 | 85 | 80 | 75 |
| Бег на лыжах 1 км, мин, сек | 6.35 | 7.35 | 8.25 | 7.19 | 8.10 | 10.15 |

| | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз | 100 | 90 | 80 | 110 | 100 | 90 |
| Прыжок со скакалкой, 30 сек, раз | 55 | 50 | 45 | 60 | 55 | 50 |
| Наклон сидя на полу, на гибкость, см | 8 | 4 | 2 | 11 | 5 | 3 |
| Бросок набивного мяча сидя на полу, 1 кг, см | 530 | 430 | 330 | 450 | 350 | 230 |
| Метание мяча с разбега на дальность, м | 28 | 22 | 18 | 20 | 15 | 12 |

Нормативы по физкультуре за 6 класс

| Упражнения, 6 класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|-------------------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Челночный бег 4×9 м с кубиками, сек | 10,2 | 11,0 | 11,8 | 10,6 | 11,5 | 12,5 |
| Челночный бег 3×10 м, сек | 8,0 | 8,8 | 9,4 | 8,3 | 9,1 | 9,8 |
| Бег 30 м, с | 5,1 | 5,6 | 6,0 | 5,3 | 5,9 | 6,3 |
| Бег 60 м, с | 10,0 | 10,8 | 11,6 | 10,7 | 11,6 | 12,0 |
| Бег 300 м, мин, с | 1.00 | 1.03 | 1.07 | 1.05 | 1.08 | 1.12 |
| Бег 1000 м, мин, с | 4.30 | 4.40 | 4.52 | 4.55 | 5.25 | 5.40 |
| Бег 2000 м, мин, с | Без учета времени | | | | | |
| Кросс 1,5 км, мин, с | 6.50 | 8.05 | 8.20 | 7.14 | 8.29 | 8.55 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз | 7 | 5 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | 23 | 15 | 9 | 17 | 11 | 8 |

| | | | | | | |
|--|------|------|------|------|------|------|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 26 | 16 | 11 | 14 | 8 | 6 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз | 45 | 35 | 28 | 39 | 30 | 25 |
| Прыжок в длину с места, см | 173 | 152 | 138 | 160 | 140 | 125 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 335 | 280 | 270 | 300 | 240 | 230 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 100 | 95 | 90 | 90 | 85 | 80 |
| Бег на лыжах 1 км, мин, сек. | 6.00 | 6.30 | 7.00 | 6.30 | 7.00 | 7.30 |

| | | | | | | |
|--|-----------|-----------|---------|-----------|-----------|-------|
| Бег на лыжах 2 км, мин, сек | 12.3 0 | 13.5 0 | 14.10 | 13.3 0 | 14.4 0 | 15.00 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз | 110 | 100 | 90 | 120 | 110 | 100 |
| Прыжок со скакалкой, 30 сек, раз | 60 | 55 | 50 | 65 | 60 | 55 |
| Наклон сидя на полу, на гибкость, см | 9 | 5 | 3 | 12 | 6 | 4 |
| Бросок набивного мяча сидя на полу, 1 кг, см | 550 | 450 | 40 0 | 470 | 370 | 300 |
| Метание мяча с разбега на дальность, м | 31 | 25 | 21 | 22 | 17 | 14 |

Нормативы по физкультуре за 7 класс

| Упражнения, 7 класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Челночный бег 4×9 м с кубиками, сек | 9,9 | 10,7 | 11,5 | 10,6 | 11,0 | 12,3 |
| Челночный бег 3×10 м, сек | 7,7 | 8,5 | 9,2 | 8,0 | 8,9 | 9,6 |
| Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 | 5,8 | 5,2 | 5,7 | 6,1 |

| | | | | | | |
|--|-----------|-----------|---------|-----------|-----------|-------|
| Бег 60 м, с | 9,4 | 10,2 | 11,1 | 9,9 | 10,7 | 11,5 |
| Бег 300 м, мин, с | 0.58 | 1.01 | 1.05 | 1.03 | 1.06 | 1.10 |
| Бег 1000 м, мин, с | 4.15 | 4.30 | 4.45 | 4.50 | 5.10 | 5.25 |
| Кросс 1,5 км, мин, с | 6.40 | 7.55 | 8.30 | 7.03 | 8.15 | 9.10 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз | 8 | 5 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | 24 | 16 | 10 | 18 | 12 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 29 | 18 | 12 | 15 | 9 | 6 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз | 47 | 37 | 31 | 41 | 31 | 27 |
| Прыжок в длину с места, см | 183 | 162 | 147 | 167 | 147 | 132 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 360 | 305 | 290 | 320 | 260 | 245 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 110 | 105 | 100 | 100 | 95 | 90 |
| Бег на лыжах 1 км, мин, сек | 5.30 | 6.00 | 6.30 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Бег на лыжах 2 км, мин, сек | 12.1 5 | 13.3 5 | 14.30 | 13.1 0 | 14.2 0 | 15.20 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз | 120 | 110 | 10 0 | 130 | 120 | 110 |
| Прыжок со скакалкой за 30 сек, раз | 65 | 60 | 55 | 70 | 65 | 60 |
| Наклон сидя на полу, на гибкость, см | 9 | 5 | 3 | 13 | 6 | 4 |
| Бросок набивного мяча сидя на полу, 1 кг, см | 600 | 550 | 43 0 | 500 | 450 | 330 |
| Метание мяча с разбега на дальность, м | 34 | 27 | 23 | 23 | 19 | 15 |

Нормативы по физкультуре за 8 класс

| Упражнения, 8 класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|-----------|-----------|---------|-----------|-----------|-------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Челночный бег 4×9 м с кубиками, сек | 9,6 | 10,4 | 11,2 | 10,4 | 11,2 | 12,1 |
| Челночный бег 3×10 м, сек | 7,4 | 8,1 | 8,7 | 8,0 | 8,8 | 9,3 |
| Бег 30 м, с | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| Бег 60 м, с | 8,6 | 9,6 | 10,3 | 9,7 | 10,4 | 11,1 |
| Бег 300 м, мин, с | 0.54 | 0.58 | 1.02 | 1.00 | 1.04 | 1.07 |
| Бег 1000 м, мин, с | 4.05 | 4.15 | 4.30 | 4.40 | 5.00 | 5.15 |
| Кросс 2 км, мин, с | 8.30 | 9.50 | 10.20 | 10.1 5 | 11.5 0 | 12.25 |
| Подтягивание на перекладине из вися, раз | 11 | 7 | 4 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз | 25 | 17 | 11 | 19 | 13 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 34 | 22 | 16 | 16 | 10 | 7 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз | 49 | 39 | 33 | 43 | 33 | 29 |
| Прыжок в длину с места, см | 205 | 185 | 160 | 175 | 155 | 140 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 385 | 330 | 310 | 330 | 270 | 260 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 115 | 110 | 105 | 105 | 100 | 95 |
| Бег на лыжах 1 км, мин, сек | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 5.30 | 6.00 | 6.30 |
| Бег на лыжах 2 км, мин, сек | 12.0 0 | 13.1 0 | 13.30 | 13.0 0 | 14.0 0 | 14.20 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз | 130 | 120 | 11 0 | 140 | 130 | 120 |

| | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Прыжок со скакалкой за 30 сек, раз | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 |
| Наклон сидя на полу, на гибкость, см | 10 | 6 | 4 | 14 | 7 | 5 |
| Бросок набивного мяча сидя на полу, 1 кг, см | 700 | 650 | 500 | 600 | 500 | 400 |
| Метание мяча с разбегу на дальность, м | 38 | 31 | 27 | 26 | 20 | 17 |

Нормативы по физкультуре за 9 класс

| Упражнения, 9 класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|------|-------|---------|-------|-------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Челночный бег 4×9 м с кубиками, сек | 9,3 | 10,0 | 10,8 | 10,2 | 11,0 | 11,8 |
| Челночный бег 3×10 м, сек | 7,1 | 7,7 | 8,2 | 7,9 | 8,7 | 9,1 |
| Бег 30 м, с | 4,6 | 5,0 | 5,4 | 4,9 | 5,3 | 5,7 |
| Бег 60 м, с | 8,1 | 9,1 | 9,7 | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| Бег 300 м, мин, с | 0.52 | 0.56 | 1.00 | 0.58 | 1.01 | 1.05 |
| Бег 1000 м, мин, с | 3.57 | 4.10 | 4.25 | 4.39 | 4.54 | 5.10 |
| Кросс 2 км, мин, с | 8.00 | 9.27 | 10.10 | 9.55 | 11.27 | 12.40 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз | 13 | 9 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | 25 | 18 | 12 | 19 | 11 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 37 | 25 | 19 | 16 | 11 | 7 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз | 50 | 40 | 34 | 44 | 35 | 31 |
| Прыжок в длину с места, см | 218 | 193 | 167 | 183 | 162 | 148 |

| | | | | | | |
|--|-----------|-----------|---------|-----------|-----------|-------|
| Прыжок в длину с разбега, см | 415 | 355 | 340 | 340 | 290 | 275 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 120 | 115 | 110 | 110 | 105 | 100 |
| Бег на лыжах 3 км, мин, сек | 16.0 5 | 17.1 5 | 19.15 | 19.0 5 | 20.2 5 | 22.55 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз | 135 | 125 | 11 5 | 145 | 135 | 125 |
| Прыжок со скакалкой за 30 сек, раз | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| Наклон сидя на полу, на гибкость, см | 11 | 6 | 4 | 15 | 8 | 5 |
| Бросок набивного мяча сидя на полу, 1 кг, см | 800 | 700 | 55 0 | 630 | 530 | 430 |
| Метание мяча с разбега на дальность, м | 41 | 35 | 30 | 27 | 21 | 19 |
| Метание гранаты на дальность, 700 г, м | 30 | 25 | 20 | - | - | - |

о проведении уроков физической культуры и
аттестации обучающихся по физической культуре
в МБОУ Школа № 55
«Лыжная подготовка»

Рекомендованные нормы САНПиН по проведению занятий физической культуры на открытом воздухе в зимний период

| Климатическая зона | Возраст учащихся | Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе. | | | |
|--------------------|---------------------|---|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | | Без ветра | При скорости ветра до 5 м/с | При скорости ветра от 6-10 м/с | При скорости ветра от 6-10 м/с |
| Средняя полоса РФ | Возраст обучающихся | | | | |
| | до 12 лет (3-4 кл) | -9 С | -6 С | -3 С | Занятия не проводятся |
| | 12-13 лет (5-6 кл) | -12 С | -8 С | - 5 С | |
| | 14-15 лет (7-8 кл) | -15 С | -12 С | - 8 С | |
| | 16-17 лет (9-11 кл) | -16 С | -15 С | - 10 С | |

ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Одежда и обувь. Одежда и обувь занимающихся должна соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и непромокаемыми. Необходимы легкая непродуваемая куртка, теплые непромокаемые спортивные штаны, теплое нижнее белье, лыжная спортивная шапочка, варежки или специальные перчатки, теплые шерстяные носки. Одежда должна быть легкой, теплой и не стесняющей движений.

Лыжи, крепления и палки. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника (до вытянутой руки или чуть короче). Лыжные палки должны соответствовать росту и весу лыжника. Они считаются правильно подобранными, когда доходят до уровня плеча (для конькового хода применяются немного длиннее). Пластиковые лыжи необходимо обрабатывать специальными парафинами в зависимости от температуры воздуха (под колодкой необходимо смазывать мазью, чтобы не было отдачи).

Правила переноски лыжного инвентаря:

-переноска лыж до места занятия должна быть организованной;

-лыжи и палки необходимо носить в **вертикальном положении (палки острыми концами вниз)**, не размахивая ими в строю; -лыжи для хранения должны быть связаны в пару или скреплены друг с другом специальным приспособлением и подписаны. **Правила во время занятий:**

- во время занятия необходимо следить за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно сообщить учителю;

- слушайте внимательно объяснение учителя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции (3 -4 м.) при спусках не менее 30м.; - лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и неудобных для обозрения спусках; не следует останавливаться и стоять на трассе спуска, пересекать трассу спуска, так как это может привести к столкновению;

- при спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножия горы; - при падении на спуске нужно быстро подняться и *освободить трассу*; *особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед*;

- запрещается бросаться снежками и другими предметами, а также толкаться, и создавать травмоопасные ситуации; - при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;

- при получении травмы необходимо немедленно сообщить учителю о случившемся;

- по окончании занятия по команде учителя ученики возвращаются в школу организованно, вместе со всем классом; - перед входом в школу необходимо отряхнуть одежду, инвентарь и обувь от снега;

- на перемене после урока необходимо переодеться в раздевалке спортивного зала и затем отнести одежду в большую раздевалку; - лыжный инвентарь необходимо хорошо скрепить и поставить в ячейки около зала.

Правила для освобожденных учащихся:

- освобожденные ученики во время урока находятся на улице вместе со всем классом; - одежда освобожденных учеников должна быть теплой и непродуваемой, в соответствии с температурным режимом;

- освобожденные ученики находятся в месте, указанном учителем, и выполняют указания учителя; - освобожденным запрещается отвлекать занимающихся, мешать им выполнять задания, а также создавать шум и громко разговаривать;

- освобожденные ученики возвращаются в школу вместе со всем классом по команде учителя.

Правила поведения учащихся в раздевалках:

В раздевалках необходимо соблюдать порядок и тишину.

Запрещается:

- шуметь, кричать и толкаться;

- мешать одноклассникам переодеваться; - выключать свет и устраивать беспорядок;

- пользоваться аэрозольными дезодорантами. Учащиеся, переодевшись и приготовившись к уроку выходят из раздевалки в холл перед спортзалом.

Подготовка к уроку по лыжам.

Утром перед 1-ым уроком оставить одежду для улицы в общей раздевалке. Лыжный инвентарь поставить в ячейки около спортивного зала. Перед уроком физкультуры на перемене взять одежду для улицы в общей раздевалке и подняться с ней в раздевалки спортзала. В раздевалках спортзала переодеться. Найти свой лыжный инвентарь в ячейках, вытащить и приготовиться к построению с инвентарем в спортивном зале. В спортивном зале проверяются присутствующие, внешний вид учеников, инвентарь и ставятся задачи урока. После этого, организованно, за учителем ученики спускаются по лестнице и проходят к центральному выходу. Необходимо соблюдать тишину

и порядок, так как в это время уже идет урок!

После урока.

Переодеться в раздевалках спортзала. Сложить лыжную одежду в пакеты. Скрепить лыжный инвентарь. Поставить его в ячейки перед спортзалом. С разрешения учителя отнести лыжную одежду.

| | |
|---|-------------------------------------|
| ОТПРАВИТЕЛЬ МБОУ "Средняя Общеобразовательная Школа №55 С Углубленным Изучением Отдельных Предметов" Московского | ПОДПИСАНО |
| ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Киркина Елена Геннадьевна | |
| ДОЛЖНОСТЬ Директор | |
| СЕРТИФИКАТ 009B948E561579134105EB4131878B2AD D | ПОДПИСАН 06.02.2024 16:29:16 МСК |
| ПОДПИСЬ ВЕРНА | |