

УТВЕРЖДЕНО

приказом муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы  
№ 46 с углубленным изучением отдельных предметов  
от 24.12.2020 № ш46-13-1233/0

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении уроков физической культуры в  
МБОУ СОШ № 46 с УИОП

### 1. Общие положения

Настоящее Положение разработано в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 30 мая 2012 г. № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ № 46 с УИОП.

### 2. Группы здоровья

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

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

2.3. К *основной* медицинской группе относятся:

- обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность.

- с незначительными, чаще функциональными отклонениями, но не отстающие в физическом развитии и физической подготовленности от своей возрастно – половой группы.

*К подготовительной медицинской группе относятся:*

- обучающиеся, имеющие морфофункциональные отклонения и хронические заболевания в стадии ремиссии.

- после перенесенных острых респираторных инфекций и других заболеваний, а также физически слабо подготовленные обучающиеся.

*Специально медицинскую группу «А» составляют:*

- обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.

*К специальной группе «Б» относятся:*

- обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия.

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

### 3. Требования к внешнему виду и посещению уроков

3.1. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда (Приложение 1). Решение о занятии на открытом воздухе принимает учитель физической культуры.

3.2. Спортивная форма обучающихся включает в себя:

Для зала – футболка, спортивные шорты или трико, носки, кроссовки/кеды:

- футболка – для 1-4 классов белого цвета без рисунков. Для 5-11 классов футболка одного цвета так же без рисунков;

- шорты, трико – темного цвета (черного, темно-синего, темно-серого цвета);

- носки – светлого цвета (белого, светло-серого цвета);

- кроссовки/кеды – со светлой подошвой.

Для улицы (осенний и весенний периоды) – спортивный костюм, кроссовки (кеды), носки, куртка (лёгкая), шапочка.

В осенний и весенний периоды спортивные занятия проводятся в зале или на улице. Поэтому обучающийся должен к каждому уроку иметь при себе спортивную форму не только в спортивный зал, но и на улицу. Это: футболку, трико, кроссовки, носки, а для занятий на улице дополнительно кофту и/или ветровку, шапочку.

В дождливые, ветреные и морозные дни спортивные занятия проводятся в помещении. При благоприятных метеорологических условиях и в соответствии с темой урока спортивные занятия проводятся на улице.

Для лыжной подготовки (зимний период) – лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее бельё, теплые носки, шапочка и перчатки или рукавицы.

3.3. Если учащийся не имеет спортивной формы:

- он к занятиям физической культурой не допускается;
- он должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры;
- учащийся должен быть готов к вопросу учителя относительно проходимого учебного материала;
- при отсутствии у обучающегося спортивной формы учитель обязан через классного руководителя донести эту информацию до родителей (законных представителей) обучающегося.

3.4. От физических нагрузок освобождаются обучающиеся, предоставившие справку медицинского учреждения на начало каждого учебного года.

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

3.6. Обучающиеся, временно освобождённые от физической нагрузки, от предмета «Физическая культура» не освобождаются. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными обучающимися на предстоящий урок:

- теоретическое изучение материала (рефераты, устные доклады);
- посильная помощь в судействе или организации урока.

3.7. При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классным руководителем учителю физкультуры.

#### 4. Организация урока физической культуры

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;
- учащимся, в том числе освобожденным от урока, на уроке нельзя пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой;
- учащимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока без спортивной обуви и с жевательной резинкой во рту. Все украшения (серьги, цепочки, браслеты) перед уроком также необходимо снимать;
- не занимающиеся учащиеся сидят в отведенном месте;
- ученик 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 7-10 минут;
- учитель обязан во время переодевания учащихся проветривать спортивный зал;
- уроки физической культуры проводятся согласно методическим рекомендациям:

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

## 5. Итоговая аттестация учащихся на уроках физической культуры

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

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

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

### 5.1. Оценивание учащихся, посещающих уроки физической культуры.

#### 5.1.1. Текущее оценивание:

Оценивание учащихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса – словесное. При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности.

#### 5.1.2. Итоговое оценивание:

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти. Количество текущих оценок для выставления отметки за четверть – не менее 3.

5.2. Оценивание учащихся 2-11 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.

5.2.1. По своей направленности учет успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре подразделяется на текущий и итоговый.

5.2.2. Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы.

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

5.2.4. На уроке физической культуры путем опроса или вызова обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям, оценивается качество усвоения знаний, предусмотренных программой физического воспитания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснования оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, физической и двигательной подготовленности обучающихся. Учет должен согласовываться с задачами урока.

5.2.5. Оценка каждого обучающегося освобождённого по медицинским показаниям по физической культуре выставляется на основе теоретических знаний.

5.2.6. Порядок выполнения теоретических заданий.

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

Также, обучающиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения письменного задания в форме доклада (5-9 классы), реферата (10-11 класса).

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

Оценивание обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям, проводится по пятибалльной системе по следующим показателям:

Теоретическая часть (знания):

1. Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе четверти ученики отвечают письменно (ученики 2-4 класса могут отвечать устно по решению педагога) на 3 вопроса из выданных вопросов и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос) (Приложение 3).

2. В начале курса во время консультаций учитель предлагает учащемуся тему доклада (5-9 классы), реферата (10-11 классы), знакомит с правилами их оформления, составляет с учеником план доклада или реферата.

Доклад, реферат должны быть сданы в назначенные сроки, не позднее недели до окончания четверти (5-9 классы), полугодия (10-11 классы). Защита доклада (реферата) происходит в присутствии учащихся класса. Требования к написанию (Приложение 1,2).

3. Доклад (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).

4. 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.).

5. 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.).

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

7. 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 3).

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

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

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

6. Помощь в организации соревнований.

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

5.2.7. Для обучающихся, находящихся на надомном обучении, оценка по физической культуре выставляется по результатам выполнения пунктов теоретической части (при необходимости аттестации этой категории учащихся).

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

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

двигательной подготовленности.

## 6. Методика учета успеваемости и оценки обучающихся, не посещающих уроки физической культуры по неуважительной причине

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

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

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

## 7. Методика учета успеваемости и оценки обучающихся, на уроках физической культуры во время лыжной подготовки

7.1. Учет успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям или не посещающих уроки по неуважительной причине основывается на оценке успеваемости учащихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре (см. раздел 5).

Данные учащиеся должны быть одеты соответственно погоде и находиться на улице вместе с классом.

7.2. В случае если обучающийся имеет физкультурную форму, но не имеет спортивного инвентаря (лыж, лыжных палок) учителю необходимо организовать работу учащегося на уроке без использования спортивного инвентаря. В этом случае учет успеваемости обучающихся проводится на общих основаниях по пятибалльной системе

## 8. Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

8.1. На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- имеет спортивную форму в полном соответствии с стандартами школы, погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;

- обучающийся, 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;

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

- выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

8.2. На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- имеет спортивную форму в полном соответствии с стандартами школы, погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;

- обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;

- постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;

- выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

8.3. На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с стандартами школы, погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;



- обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;

- частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

8.4. На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- не имеет спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока;

- не выполняет требования техники безопасности и правила поведения на уроках физической культуры;

- обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;

- не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;

- не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Температурный режим для занятий по лыжной подготовке:

Класс	Температура	Ветер сильный и порывистый
1-4	До – 15°C	Занятия на открытом воздухе не проводятся
5-6	До – 16°C	
7-11	До – 18°C	

## ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Представлять рефераты обучающиеся начинают с 5 класса.

Реферат представляет собой доклад на определенную тему. Это одна из начальных форм представления результатов научного исследования в письменном виде. Учитель имеет право предоставить избрать тему реферата по физической культуре и спорту обучающемуся самостоятельно.

Рекомендации по оформлению реферата:

Объем реферата определяет сам референт. Обычно объем реферата колеблется от 1 до 5 рукописных страниц. Скачивание готовых рефератов из сети «Интернет» не допускается.

Реферат должен иметь титульный лист, оглавление, основную часть и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи реферата.

Реферат должен быть написан простым, ясным языком. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если такие термины и символы приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте.

Оценивание реферата

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

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

Примерные темы рефератов:

1. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
2. Олимпийские игры современности: пути развития.
3. Значение физической культуры в развитии личности.
4. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
5. Физическая культура в моей семье.
6. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
7. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
8. Допинги в спорте и в жизни, их роль.

9. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
10. Место физической культуры в общей культуре человека.
11. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
12. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
13. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
14. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
15. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.
16. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
17. Здоровый образ жизни и молодежь.
18. Влияние циклических видов спорта на сердечно-сосудистую 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.

42. Отдельные виды спорта;

43. Правила по отдельным видам спорта.

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

Примерные вопросы

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?
18. 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).