

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 5 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

«Принято»  
педагогическим советом  
ГБОУ № 5  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга

Протокол №1  
от 31.08.2022 г.

«Согласовано»  
на заседании  
родительского комитета  
ГБОУ № 5  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга

Протокол №1  
от 30.08.2022 г.

«Утверждено»  
директор ГБОУ № 5  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_/Львовская Н.Н./

Приказ № 88/2  
от 31.08.2022 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ  
О ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
ШКОЛЕ № 5  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Санкт-Петербург**

**2022**

## **1. Общие положения**

Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Письмо Минобрнауки России от 20 июля 2015 г. № 09-1774 «О направлении учебнометодических материалов»;
- Приказ Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. №13-51- 263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Приказ 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»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1598;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287;

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов – «Физическая культура», доктор педагогических наук В.И. Лях, 2016 г., «Просвещение».
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – «Физическая культура» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, 2014 г.;
- Адаптированная рабочая программа основного общего образования «Адаптивная физическая культура»

## **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 группу. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинским персоналом школы.

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, имеющие удовлетворительное состояние здоровья. К подготовительной медицинской группе – относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься адаптивной физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных). К специальной медицинской группе (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься адаптивной физической культурой по программе для основной группы.

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

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

3.1. Уроки адаптивной 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.

3.2. Спортивная форма обучающихся включает в себя: спортивные шорты или штаны, футболку с коротким рукавом, носки, спортивную обувь (кеды или кроссовки).

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

3.4. Все обучающиеся, освобожденные от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала под присмотром учителя физической культуры.

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

3.6. Если учащийся не имеет спортивной формы:

1) он к занятиям адаптивной физической культурой не допускается;

2) он должен находиться на уроке адаптивной физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры;

3) неудовлетворительная оценка за отсутствие спортивной формы на уроке ученику не выставляется, но выставляется отметка за работу на уроке. Если ученик не приносит спортивную форму на урок адаптивной физической культуры, учитель обязан сделать соответствующую запись в дневнике обучающегося или через классного руководителя донести эту информацию до родителей обучающегося (или его представителей).

3.7. Освобожденным обучающимся нельзя пользоваться на уроке телефоном, планшетом, ноутбуком, фотоаппаратом или другими электронными устройствами (исключение составляют случаи использования технических средств по требованию педагога).

3.8. Ученик не может выходить из спортивного зала без разрешения учителя.

3.9. Обучающимся запрещено входить в спортивный зал и находиться на уроке с жевательной резинкой во рту и другими видами еды.

#### **4. Организация урока адаптивной физической культуры**

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

1. Обучающиеся допускаются в раздевалку за 5 минут до звонка на урок.

2. Ученик не может входить и выходить из зала без разрешения учителя.

3. На переодевание учащихся после урока адаптивной физической культуры отводится 5-7 минут.

4. Уроки адаптивной физической культуры проводятся согласно методическим рекомендациям:

- Организационный момент. Построение.
- Разминка.
- Работа по теме урока.
- Заключительная часть.
- Подведение итогов. Выставление оценок.

## **5. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся на уроках адаптивной физической культуры**

В аттестаты о среднем общем образовании обязательно выставляется оценка по адаптивной физической культуре. Учет успеваемости по адаптивной 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 обучающихся, посещающих уроки адаптивной физической культуры

5.1.1. Текущее оценивание: Оценивание обучающихся 9<sup>2</sup> классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание обучающихся 1 класса – словесное. При выставлении оценки учитывается старание обучающегося, его физическая подготовка, способности.

5.1.2. Итоговое оценивание: Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных обучающимся в течение четверти. Количество текущих оценок для выставления отметки за учебный период – не менее 3.

5.2. Оценивание обучающихся 9<sup>2</sup> классов, освобожденных от занятий адаптивной 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 адаптивной физической культуре подразделяется на текущий и итоговый.

- Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы.

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

- На уроке адаптивной 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.

- Оценка каждого обучающегося освобождённого по медицинским показаниям по адаптивной физической культуре выставляется на основе теоретических знаний или справки из поликлиник о посещении лечебной физкультуры.

5.2.2. Порядок выполнения теоретических заданий.

После предоставления справки об освобождении от занятий адаптивной физкультурой, учитель выдает ученику теоретические 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<sup>1</sup> классы), реферата (9<sup>2</sup> класс). Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающихся. 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).

2. В начале курса во время консультаций учитель предлагает обучающемуся тему доклада (5-9<sup>1</sup> классы), реферата (9<sup>2</sup> 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. Защита доклада (реферата) происходит в присутствии обучающихся класса.

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 адаптивной 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 в соответствии с программой учебника по физической культуре для 1-4 кл.

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

#### 5.2.3. Практическая часть:

1. Присутствие на уроках.
2. Сдача зачетов по технике исполнения упражнений (по медицинским показателям).
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),

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

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

6.1. В случае непосещения обучающимися уроков адаптивной 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 адаптивной физической культуры по неуважительной причине, но находящиеся на уроке, основывается на оценке успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по адаптивной физической культуре, подразделяется на текущий и итоговый (см. раздел 5).

6.3. Если обучающийся не посещал уроки адаптивной 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. Критерии оценивания обучающегося на уроках адаптивной физической культуры**

7.1. Обучающиеся оцениваются на уроках адаптивной физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий:

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

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

3. 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.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

7.2. Обучающиеся оцениваются на уроках адаптивной физической культуры – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий:



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

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

3. Обучающийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. На уроках в течение года демонстрирует некоторые сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

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

7.3. Обучающиеся оцениваются на уроках адаптивной физической культуры – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

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

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

3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

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

7.4. Обучающиеся оцениваются на уроках адаптивной физической культуры – 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

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

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

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

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

### **ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ ДОКЛАДА**

Представлять доклады или рефераты обучающиеся начинают с 5 класса. Доклад представляется учащимися на определенную тему. Это одна из начальных форм представления результатов научного исследования в письменном виде. Рекомендации по его оформлению:

1. Объем доклада обычно колеблется от 2 до 5 машинописных страниц.
2. Доклад должен иметь титульный лист, оглавление, основную часть и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи реферата.
3. Доклад должен быть написан простым, ясным языком. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если такие термины и символы приводятся, то необходимо разяснять их значение при первом упоминании в тексте.

Оценивание доклада.

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

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

### **ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА**

Реферат (от лат. *refereo* - "сообщаю") - краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, статьи или нескольких работ, научного труда, литературы по общей тематике. Реферат - это самостоятельная научно-исследовательская работа учащегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер. Тематика рефератов определяется учителем, а право выбора темы реферата предоставляется самому обучающемуся. Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Учитель должен ознакомить обучающихся с

требованиями, предъявляемыми к форме написания реферата, определить его примерный объем, количество первоисточников, которые будут проанализированы в работе. Помощь в выборе литературы для реферата также входит в компетенцию учителя. Этапы работы над рефератом

1. Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию.
2. Подбор и изучение основных источников по теме.
3. Составление библиографии.
4. Обработка и систематизация информации.
5. Разработка плана реферата.
6. Написание реферата.

### **Примерные темы докладов или рефератов:**

- Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
- Олимпийские игры современности: пути развития.
- Значение физической культуры в развитии личности.
- Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- Физическая культура в моей семье.
- Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
- Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
- Допинги в спорте и в жизни, их роль.
- История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
- Место физической культуры в общей культуре человека.
- Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
- Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
- Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
- Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
- Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.

- Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.

- Здоровый образ жизни и молодежь.

- Влияние циклических видов спорта на сердечно-сосудистую системы организма.

- Зрение школьников: тенденции и реальность

- Аэробика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий.

- Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся.

- Сотовая связь и ее влияние на организм человека.

- Ценностные ориентации современной молодежи.

- Холодовая тренировка организма.

- Выживание в различных климатических зонах.

- Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.

- Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.

- Адаптация и конституция человека

- Как выжить в экстремальных условиях

- Физическая культура в учебном и свободном времени школьников.

- Метод круговой тренировки

- Понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культуры на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека; • Понятие о правильном режиме питания;

- Методы самоконтроля;

- Основы организации самостоятельных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и подготовленности);

- Понятие о правильной осанке;

- Понятие о рациональном дыхании;

- Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;

- Гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала, бассейна;

- Понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.