

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Костромы
«Средняя общеобразовательная школа № 30»**

СОГЛАСОВАНО
Председатель
Попечительского совета
Средней
общеобразовательной
школы № 30 города
Костромы

Принято решением
педагогического совета
Средней
общеобразовательной
школы № 30 города
Костромы
Протокол № _1_
«_29_» _08_ 2016 г

УТВЕРЖДАЮ
директор Средней
общеобразовательной
школы № 30 города Костромы
А.Г. Зюзин
Приказ № 3/3 от 5 сентября
2016 года



«_01_» _09_ 2016 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении уроков физической культуры**

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 учебно-методических материалов».
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья учащихся, воспитанников»;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Письмом Министерства образования и науки 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»;
- 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»;
- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;
- Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов; авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич - М.: Дрофа, 2009.

Группы здоровья

2.1. В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры все учащиеся 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 работником школы.

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

2.3. К *основной* медицинской группе – относятся учащиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

К *подготовительной* медицинской группе - относятся учащиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории учащихся разрешается заниматься 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 учащиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься 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 физкультурой на учебный год, и предоставляет список учителям физической культуры.

2.5. Классный руководитель совместно с родителями определяет порядок посещения уроков физкультуры освобожденными учащимися и форму опроса в рамках данного положения.

Заявление от родителей о порядке посещения и форме опроса предоставляется администрации школы.

2. Требования к внешнему виду и посещению уроков

2.1. Уроки физической культуры посещают все учащиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

2.2. Спортивная форма для занятий в спортивном зале или в теплое время на улице включает в себя:

- спортивный костюм;
- футболку;
- спортивные шорты;
- спортивные брюки носки;
- спортивную обувь (кеды или кроссовки).

(В целях повышения уровня организованности уроков рекомендуется использование следующих цветовых гамм: белый верх, черный низ)

2.3. Спортивная форма для занятий на улице (лыжная подготовка) в холодное время включает в себя:

- спортивный костюм;
- утепленная куртка;
- утепленные спортивные брюки;
- шапка;
- перчатки, варежки.

2.4. Запрещается:

- использование спортивной одежды с элементами металлических заклепок, цепочек, не закрепленных тесемок, пройм;
- замена спортивных брюк джинсами;

- наличие на теле свисающих цепочек, медальонов, массивных и длинных сережек, колец.

2.5. Учащийся не имеющий спортивной формы к занятиям физической культурой не допускается.

находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры.

2.6. Неудовлетворительная оценка за отсутствие спортивной формы на уроке ученику не выставляется.

Если ученик не приносит спортивную форму на урок физической культуры, учитель обязан сделать соответствующую запись в дневнике учащегося или через классного руководителя донести эту информацию до родителей учащегося (или его законных представителей).

3. Организация урока физической культуры

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

- учащиеся допускаются в раздевалку за 10 минут до звонка на урок;
- учащиеся заканчивающие занятия на уроке по возможности отпускаются в раздевалку за 5 мин до звонка с урока.
- во время переодевания учащихся учителя физической культуры находятся в спортивном зале;
- на переодевание учащихся после урока физической культуры отводится 5-7 минут;
- ученик не может выходить из зала без разрешения учителя;
- учащимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока с жевательной резинкой во рту;

3.2. Учащиеся, которые не занимаются на уроке, должны находиться в специально отведенном месте с дневником в руках, портфели должны находиться в раздевалке. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с освобожденными от практических занятий учащимися на предстоящий урок (при выполнении теоретической подготовки, в период урока, ученик может быть направлен в помещение школьной библиотеки, и вернуться из нее не позднее, чем за 5 мин до окончания урока)

3.3. Во время урока освобожденным учащимся нельзя:

- находится в помещении раздевалки;
- подходить к спортивным снарядам и выполнять упражнения;
- подходить к учащимся выполняющим упражнение;
- отвлекать внимание занимающихся учащихся.

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

3.3. Уроки физической культуры проводятся согласно методическим рекомендациям.

1) Орг. момент. Построение.

2) Разминка.

3) Работа по теме урока.

4) Заминка.

5) Подведение итогов. Выставление отметок.

4. Оценивание учащихся, посещающих уроки физической культуры

4.1 Текущее оценивание:

Оценивание учащихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса – безотметочное.

При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности.

4.2. Итоговое оценивание:

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления четвертной отметки – не менее 3.

4.3. Промежуточная аттестация:

Оценивается уровень физической подготовки и выполнение утвержденных физических нормативов в соответствии с возрастными и гендерными особенностями и учетом посещения занятий физической культуры.

5. Оценивание учащихся 2-11 классов, освобожденных от практических занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, недостаточное для выставления итоговой оценки

5.1. По своей направленности учет успеваемости учащихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре подразделяется на текущий и итоговый и промежуточную аттестацию.

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

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

5.4. На уроке физической культуры путем опроса или вызова учащихся, 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 учащихся, физической и двигательной подготовленности учащихся. Учет должен согласовываться с задачами урока.

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

5.6. Порядок выполнения теоретических заданий.

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

Также, учащиеся, 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).

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

Оценивание учащихся освобождённых по медицинским показаниям проводится по пятибалльной системе по следующим показателям:

Теоретическая часть (знания)

1. Ответы на теоретические вопросы, соответствующие учебной программе и применяемому учебно-методическому комплексу.

Учитель физической культуры разрабатывает контрольно измерительные материалы по предмету в зависимости от возрастной группы (приложение № 1). На первой учебной неделе учебной четверти доводит их до учащихся. В течение учебной четверти ученики письменно отвечают на контрольный материал. Тема контрольных вопросов, должна быть доведена до учащегося не позднее 1 недели до предполагаемого написания.

2. В начале курса во время консультаций учитель может предложить учащемуся выполнить теоретическую часть в виде доклада (5-8 классы), реферата (9-11 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 назначаемой комиссии.

3. 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.).

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

5. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по пятибалльной шкале.

Практическая часть.

1. Присутствие на уроках.

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

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

4. 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.

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

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

6. Критерии оценивания учащегося на уроках физической культуры

6.1. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе, соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;

- учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях учащихся, которые замечены учителем;
- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или 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 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.

6.2 Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- 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;
- учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях учащихся, которые замечены учителем;
- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста;
- 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.

6.3. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

- имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- 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;
- учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях учащегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры;
- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия;
- частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

6.4 Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **2 (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;
- учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях учащегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры;
- не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств;
- 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.

Приложение № 1

Список вопросов по теоретическим знаниям для детей освобожденных от практической части уроков физической культуры по показаниям здоровья подтвержденными справкой из медицинского учреждения.

Обязательная теоретическая часть для всех классов:

1. Знать и выполнять правила поведения в зале и в раздевалках, на стадионе и во время перехода на стадион.
2. Знать и выполнять правила техники безопасности согласно учебному разделу (легкая атлетика, подвижные игры, волейбол, баскетбол, футбол, гимнастика, кроссовая подготовка, лыжная подготовка, общефизическая подготовка (ОФП).)
3. Знать правила игры согласно учебному плану, правила выполнения упражнений. Все это объясняется учителем во время на уроков.
4. Знать и уметь проводить самоконтроль во время занятий и в повседневной жизни.
5. Знать и уметь проведение разминки перед основной частью урока.
6. Знать и уметь проведение комплекса утренней гимнастики состоящего из дыхательных и общеразвивающих упражнений (ОРУ).
7. Знать что можно и что нельзя делать при своем заболевании.

Рекомендуемые вопросы теоретической части для детей освобожденных от практической части уроков физической культуры

1-2 класс

Вопросы:

1. Что такое физическая культура?
2. Зачем нужно двигаться?
3. Что необходимо на уроке физической культуры?
4. Зачем нужен режим дня?
5. Что нужно чтобы проснуться?
6. В чем польза физкультминуток?
7. Зачем нужна гимнастика для глаз?
8. Что такое правильная осанка и зачем она нужна?
9. Знать зимние и летние виды спорта.
10. Комплекс упражнений для утренней зарядки.
11. Зачем человеку нужна сила и как ее развить ?
12. Зачем нужна быстрота и как ее развить ?
13. Зачем нужна выносливость и как ее развить ?
14. Зачем нужна гибкость и как ее развить ?

15. Зачем нужно умение сохранять равновесие?
16. Зачем нужна ловкость и как ее развить ?
17. Какие физические качества нужны чемпионы?
18. Зачем человеку нужно правильно ходить? Разновидности ходьбы.
19. Зачем человеку нужно правильно бегать?
20. Зачем человеку нужно правильно бегать? Разновидности бега.
21. Зачем человеку нужно правильно прыгать? Разновидности прыжков.
22. Зачем человеку нужно правильно лазать?
23. Зачем человеку нужно правильно метать? Виды метания.
24. Зачем нужны общеразвивающие упражнения?

3-4класс.

Вопросы:

1. Как появились физические упражнения?
2. Каким должен быть защитник Родины?
3. Что такое комплекс Г.Т.О.?
4. Откуда появились Олимпийские игры? Символы Олимпийских игр.
5. Виды спорта. Зимние , летние.
6. Почему гимнастика –основа спорта?
7. Почему легкую атлетику называют «Королевой спорта»?
8. Почему нужно уметь плавать?
9. Лыжи . Что развивает катание на лыжах? Правила техники безопасности. Как подобрать лыжи и палки?
10. Что такое спортивные игры? Какие спортивные игры ты знаешь?
11. Что такое самоконтроль?
12. Как измерит рост и вес?
13. Зачем нужны контрольные упражнения?
14. Как укрепить органы дыхания?
15. Как научиться расслабляться?
16. Зачем нужно закаляться? С чего начинать. Виды закали. Как ты закаляешься?
17. Зачем нужны полезные привычки? Какие привычки полезные и вредные ты знаешь?
18. Как избежать травмы во время физических упражнений?
19. Как оказать первую помощь? При ушибах, потертостях, ссадинах , кровотечениях? Номер телефона скорой помощи.
20. Зачем нужно соблюдать правила в игре?

5-9 классы.

Вопросы.

- 1.Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
- 2.Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу.
3. Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.
4. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
5. Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжной подготовке.
- 7.Общие требования безопасности при проведении туристических походов.
- 8.Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.

9. Требования безопасности перед занятиями по легкой атлетике.
10. Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале.
12. Охарактеризовать основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
14. Требования безопасности во время проведения подвижных игр..
16. Что такое здоровый образ жизни и как Вы его реализуете?
17. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?
18. В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
19. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур.
20. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
21. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (Комплекс упражнений).
22. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
23. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развивать?
24. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?
25. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течении дня (составить комплекс).
26. От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
27. Какие приемы самоконтроля вам известны? Что такое ортостатическая или функциональная проба? Что такое антропометрические измерения).
28. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми?
29. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
30. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности.
31. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?
32. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы?
33. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки?
34. Продемонстрировать жесты судьи одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).
35. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)?
36. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела?
37. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению. Способствуют ускоренному обучению плаванию?
38. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете? Каким образом анализируете полученные данные?
39. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.
40. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.

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

10-11 классы

Вопросы :

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
3. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
6. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.
7. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
8. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
9. Общие требования безопасности при организации и проведении туристических походов.
10. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
11. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
12. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
13. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкретные действия.
14. Что лежит в основе отказа от вредных привычек, в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
15. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
16. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
17. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
18. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
19. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
20. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?
21. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
22. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.
23. В чем состоят особенности организации и проведения закаляющих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
24. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
25. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

26. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как вести себя в подобных ситуациях?
26. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных(на личном примере).
27. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество , как выносливость?
28. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта. Продemonстрировать один из них.
29. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости , быстроты?
30. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.
31. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений ?
32. Продemonстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу).
33. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
34. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду.
35. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество , как гибкость?
36. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки.
37. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
38. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры. А если Вы это делаете, то расскажите каким образом).
39. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
40. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта(баскетбол, волейбол и т.д.)
41. как правильно экипировать себя для 2-3-дневного туристического похода?
42. История Олимпийских игр и их значение.
43. Что Вы знаете о XXII Олимпийских играх?
44. Что Вы знаете об Российских спортсменах победителях зимних , летних Олимпийских игр.

Список литературы для самостоятельного чтения для подготовки к сдаче теории.
Физическая культура. Учебник .

Матвеев А.П.	Физическая культура	1	Издательство "Просвещение"
Матвеев А.П.	Физическая культура	2	Издательство "Просвещение"

Матвеев А.П.	Физическая культура	3-4	Издательство "Просвещение"
Погадаев Г.И.	Физическая культура	5-6	ДРОФА
Погадаев Г.И.	Физическая культура	7-9	ДРОФА
Погадаев Г.И.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	ДРОФА

Олимпийская энциклопедия. С.П. Павлов.

Твой Олимпийский учебник.

Оценки за теорию выставляются в журнале. Теоретические знания оцениваются в форме письменного и устного тестирования, письменных работ , презентаций и рефератов.