



Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 35  
с углубленным изучением отдельных предметов»  
(МАОУ «СОШ № 35»)

«Открытый предмет пидісянь велодан 35 №-а  
шёр школа» муниципальной асьюралана велодан учреждение  
(«35 – а ШШ МАВУ»)

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ «СОШ № 35»  
Протокол № 1  
от 30.08.2017 г.

Согласовано на заседании  
общешкольного  
родительского комитета  
Протокол № 1  
от 15.09.2017 г.

Согласовано на Совете  
учащихся МАОУ  
«СОШ № 35»  
Протокол № 2  
12.09.2017 г.

Утверждаю  
Директор МАОУ  
«СОШ № 35»  
Е.А. Павлова  
15.09.2017 г.



### **Порядок организации уроков физической культуры, в том числе с учащимися, освобожденными от уроков физической культуры в МАОУ «СОШ № 35»**

Настоящий Порядок разработан в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от «29» декабря 2012 года, Уставом Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 35 с углубленным изучением отдельных предметов» (далее Школа). Порядок определяет обязанности учащихся школы при посещении уроков физической культуры, регламентирует освоение программы по физической культуре учащимися, имеющими освобождение от уроков физической культуры по состоянию здоровья на учебный год или кратковременный период.

#### **1. Требования к посещению уроков физической культуры:**

1.1. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся 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, медицинской карты, заполненных медицинским работником школы.

1.2. К урокам физической культуры допускаются учащиеся  
- имеющие основную, подготовительную, специальную группу здоровья по физической культуре, в соответствии с медицинской картой учащегося;  
- прошедшие инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры;

1.3. Учащиеся обязаны иметь на уроках спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице).

1.4. Учащиеся переодеваются в специально отведенном месте — спортивной раздевалке. В спортивной раздевалке запрещается вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся, нарушать правила распорядка для учащихся Школы. В

случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом учителю.  
1.5. Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать учителю физкультуры или классному руководителю.

1.6. Освобожденные по болезни, после болезни или по иным уважительным причинам от занятий учащиеся должны присутствовать на уроке с классом под присмотром учителя физической культуры. Учащийся обязан показать учителю медицинскую справку об освобождении или иные документы, освобождающие от уроков физической культуры. Далее справку или иной документ необходимо передать классному руководителю.

1.7. Со звонком на урок учащиеся собираются на построение в спортивном зале. В случаях, когда занятия проводятся на улице, учащиеся не выходят из помещения без сопровождения учителя физкультуры.

1.8. Учащиеся с группами здоровья по физической культуре:

- **основная:** занимаются по основной программе, сдают установленные нормативы, им можно участвовать в различных соревнованиях и всевозможных спортивных мероприятиях.

- **подготовительная:** имеют отставание в физическом развитии и поэтому не могут заниматься так же интенсивно как их здоровые учащиеся, хотя на уроки ходят вместе с классом. Учитель должен подобрать специальные комплексы упражнений, которые не навредят здоровью, подбирает он их в соответствии с медицинской справкой, в которой лечащий врач должен указать, что именно нельзя делать школьнику (кувыркаться, плавать, наклоняться, прыгать и т.п.) Так же в справке должен быть указан срок перевода. После того, как действие справки закончится, ученик автоматически попадает в основную группу. Участие в соревнованиях возможно только с разрешения врача.

- **специальная:** справка выдается по результатам решения комиссии (КЭК). Справка оформляется на определенный срок. В справке указывается, возможно ли учащемуся выполнять упражнения в рамках программы. Если учащийся освобожден от физических нагрузок, то он должен осваивать программу учебного предмета «Физическая культура» в теоретической части.

## **2. Общие правила поведения учащихся на уроках физической культуры:**

В том числе в спортивном зале:

2.1. Запрещается пользоваться мобильным телефоном и другими техническими устройствами;

2.2. Запрещается нарушать дисциплину и правила внутреннего распорядка на уроке;

2.3. Учащиеся обязаны вести себя корректно на уроке по отношению к другим учащимся и учителю. Не создавать травмоопасных ситуаций. В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к учителю.

2.4. На уроках учащиеся обязаны выполнять упражнения в соответствии с требованиями и инструкциями учителя.

2.5. Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования) учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.

2.6. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и в инвентарной комнате.

2.7. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования себя и других учащихся.

2.8. Запрещается без разрешения учителя

- выполнение любых упражнений на перекладине и шведских стенках; - виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов.

2.9. Учащиеся обязаны соблюдать осторожность при переходе из одной половины зала в другую, когда зал разделен на две части для двух групп (классов);

2.10. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом учителю.

2.11. В случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить

об этом учителю физкультуры. Он также обязан проинформировать учителя о травме или плохом самочувствии, которые проявились на или после урока физической культуры.

2.12. Уроки физической культуры при учете погодных условий могут проводиться в парке, на спортивной площадке. Учащиеся должны соблюдать следующие правила поведения:

- спортивная форма должна быть удобной, прочной, сделанной из натуральных материалов и соответствовать погоде и температурному режиму;
- приход на спортивную площадку и уход только в сопровождении учителя;
- нельзя без разрешения выходить за пределы спортивной площадки или обозначенной учителем территории. Если на площадке занимаются одновременно два класса, не заходить на территорию другого класса.
- во время выполнения упражнений будьте внимательны, не падать, не толкать других учеников;
- если на уроке предполагается выполнение таких упражнений, как метание спортивных снарядов, бег, прыжки и другие активные виды упражнений, неукоснительно исполнять требования учителя физической культуры.

2.14. В соответствии с рабочей программой «Физическая культура» урок физкультуры может проходить на лыжах. Учащиеся должны соблюдать следующие правила поведения:

- при движении на лыжный стадион или в парк переходить проезжую часть только в сопровождении учителя и соблюдая правила дорожного движения;
- внимательно слушать объяснения учителя по технике катания на лыжах;
- не выставлять вперёд и в стороны лыжные палки, не поднимать их острыми концами вверх;
- следить, чтобы лыжные ботинки, лыжи и палки соответствовали вашему размеру и росту;
- одежда должна соответствовать погоде: тёплая, лёгкая, удобная. Обязательны шапка и перчатки;
- если занятие проходит в парке или в лесопарке, не отставайте от класса, не сворачивайте с лыжни;
- при спуске с горки на лыжах, ноги слегка сгибать в коленях, лыжные палки отвести назад, не спускаться с горки, если плохо катаетесь на лыжах или боитесь.
- соблюдать дистанцию на лыжне 3-4 метра, при спуске 30 м. от впереди идущего учащегося;
- если появилась необходимость упасть, падайте приседая на бок;
- при появлении чувства обморожения растереть место ладонью, потом обратиться за помощью к учителю.

2.15. Если уроки физической культуры проходят в бассейне, необходимо соблюдать следующие правила:

- не опаздывать, так как пропуск в бассейн регламентирован по времени;
- в бассейне необходимо иметь купальник или плавки; резиновую шапочку; купальные шлёпанцы; махровое полотенце; мыло в мыльнице, губку и шампунь (в отдельном мешке); сменную обувь.
- принимать пищу не позднее чем за 2—3 часа до начала занятия.
- не брать с собой и не оставлять в гардеробе (раздевалке) ценные вещи и деньги.
- при плохом самочувствии предупредите учителя;
- в душе запрещено бегать, играть, так как легко поскользнуться на мокром полу и получить травму;
- находясь в воде, надо быть особенно внимательным и осторожным: входить в воду и выходить из неё строго по команде учителя; нельзя баловаться, громко кричать и шуметь; не толкать в воду одноклассников; не нырять навстречу друг другу; нырять с бортика бассейна можно только по команде учителя.
- не следует звать на помощь взрослых, если она вам не требуется на самом деле;
- если вашему однокласснику стало плохо, он начал тонуть, немедленно позвать учителя, инструктора, любого взрослого поблизости;
- если вы начали тонуть, не паникуйте, а попытайтесь удержаться на поверхности воды и зовите на помощь;

- в воде делайте только те упражнения, о которых говорит вам учитель;
- играя в спортивные игры, соблюдайте установленные правила;
- в воде старайтесь постоянно двигаться, чтобы не замёрзнуть и избежать переохлаждения. Если у вас начался сильный озноб, появились мурашки («гусиная кожа») или посинели губы, следует с разрешения учителя покинуть бассейн и принять тёплый душ;
- если вам по каким-либо причинам нужно выйти из воды, попросите разрешения у учителя;
- после плавания принять тёплый душ; вытереться полотенцем насухо, волосы высушить феном во избежание простуды. Перед тем как выходить на улицу после бассейна, убедитесь, что вы тепло одеты.

2.16. Если урок физической культуры проходит на оборудованном ледовом катке, учащиеся должны соблюдать следующие правила поведения:

- помнить, что катание на коньках — это травмоопасное занятие;
- перед посещением катка нужно проверить исправность коньков. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги (в том числе из прокатного пункта)
- надевать легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки;
- неуверенно катающимся рекомендуется пользоваться защитой – шлемами, налокотниками, наколенниками и напульсниками.
- выходить на лед нужно аккуратно, держась за борт;
- если плохо стоите на коньках, нужно находиться у бортика, держась одной рукой за выступ, несколько катаний провести с инструктором или под руководством учителя;
- движение осуществлять строго по большому кругу, в направлении потока людей;
- необходимо соблюдать скоростной режим: не кататься на большой скорости и не создавать помехи окружающим;
- во время движения скорость и дистанцию необходимо выдерживать таким образом, чтобы в экстренном случае избежать столкновения друг с другом;
- упав, во избежание наезда с другими посетителями катка, не лежать на льду, а стараться быстрее подняться. Если не можете самостоятельно подняться, привлечите внимание одноклассников, учителя, работника катка.

На катке строго запрещается: курить, находиться в нетрезвом состоянии, приносить с собой и распивать спиртные напитки, мусорить, портить лед: долбить или ковырять его коньками или другими предметами, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества, приводить с собой на каток домашних животных.

### **3. Порядок работы с учащимися, пропустившими урок физической культуры и освобожденными от уроков физической культуры**

3.1. В случае пропуска урока физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который демонстрируется учителю физической культуры и передается классному руководителю.

3.2. Справка или иной документ при наличии предоставляются до начала урока физической культуры или предоставляются на первом уроке после длительного отсутствия.

3.3. Все обучающиеся, освобожденные от физических нагрузок, находятся на уроке физической культуры в длинной спортивной форме (не в шортах и майке) и спортивной обуви; если урок проходит на улице, то в одежде, соответствующей погодным условиям, под присмотром учителя физической культуры.

3.4. Учитель физической культуры определяет вид занятий с освобожденными от практических занятий учащимися на предстоящий урок: возможно теоретическое изучение материала по учебнику, другим источникам информации, оказание посильной помощи в судействе, тестировании, выполнение несложных упражнений, в том числе оздоровительная ходьба, игры на внимание, упражнения на релаксацию.

3.5. Если учащийся имеет освобождение, но при этом присутствует на уроке физической культуры, с согласия родителей/законных представителей несовершеннолетнего учащегося

или совершеннолетнего учащегося выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

3.6. Если учащийся имеет освобождение, присутствует на уроке физической культуры, но не занимается, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного или устного задания. Учитель выдает учащемуся для выполнения письменного или устного задания теоретические вопросы и задания, соответствующие программе и возрасту учащихся.

3.7. Учащиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, могут быть аттестованы на основании выполнения письменных и устных заданий в форме реферата.

3.8. В случае пропуска урока физической культуры по неуважительной причине, учащийся должен освоить материал урока самостоятельно и сдать нормативы или выполнить письменные, устные задания и сдать учителю физической культуры для оценивания.

#### **4. Заключительные положения**

4.1. Настоящий Порядок подлежит рассмотрению на Педагогическом совете, согласуется на заседании общешкольного родительского комитета, согласуется Советом учащихся и утверждается приказом директора Школы. Внесение изменений и дополнений в настоящее Положение также подлежит рассмотрению на Педагогическом совете и согласованию на заседании общешкольного родительского комитета, Совета учащихся (оформляется протоколом), утверждается приказом директора Школы.

4.2. Порядок вступает в силу с даты его утверждения.

4.3. Порядок подлежит размещению на официальном сайте Школы.

4.4. Вопросы, не урегулированные данным Порядком, подлежат рассмотрению в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, Республики Коми, Уставом школы, другими локальными актами Школы.

4.5. Настоящий Порядок утрачивает силу с момента признания его утратившим силу.