

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Замковская средняя общеобразовательная школа
Администрация муниципального образования
«Нестеровский муниципальный округ Калининградской области»
ИНН /КПП 3920004682 / 392001001

238012 Калининградская область, Нестеровский район, пос. Ясная поляна, ул. Школьная, д.9
тел./ факс 8(401 - 44) -9-34-93, zamshkola@yandex.ru



**Методические рекомендации для учителей физической культуры
по индивидуальной работе с «освобожденными» учениками по состоянию
здоровья на уроках физической культуры учебного предмета
«Физическая культура»**

1. Пояснительная записка

Программа по индивидуальной работе с детьми, освобожденными от уроков физической культуры по состоянию здоровья разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями);
- Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам »;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» В современных дети мало гуляют на улице, большую часть своей жизни ведут малоподвижный образ жизни. В длинный зимний период дети чаще болеют, и освобожденных учащихся от уроков физкультуры после болезни становится значительно больше. Следствием этого являются рецидивирующие простудные заболевания, заболевание сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, а затем, как следствие — освобождение от физкультуры в школе. Растет число учащихся, которым рекомендовано освобождение от занятий физической культурой по медицинским показаниям на длительный срок (3 месяца, 6 месяцев, учебный год). Все вышеназванные школьники

должны быть аттестованы и иметь оценку по предмету «Физическая культура» за четверть, полугодие, год. Врач может рекомендовать освободить (по показаниям) ученика от физических нагрузок, реализуемых в процессе физической подготовки и от некоторых видов физических упражнений. Ученик должен быть оценен по уровню теоретической подготовленности (физкультурные знания) и уровню владения техникой отдельных физических упражнений (по показаниям). Обязанность учителя состоит в том, чтобы привлечь к регулярным занятиям даже тех детей, которые по состоянию здоровья частично или полностью освобождены от физкультуры. В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

1.2. План работы с такими учащимися выстраивается в следующем направлении:

1) анализ заключения о состоянии здоровья, рекомендации врача, совместное определение режима дня; 2) разработка программы учебной деятельности, включающая теоретическую часть и практическую (домашнее задание, судейство соревнований); итоги, анализ сдвигов в состоянии здоровья.

1.3. Используемые технологии:

Дифференцированный подход в обучении.

Личностно-ориентированное обучение. Здоровье сберегающие технологии. С учениками, освобожденными от уроков физической культуры по состоянию здоровья, работа проводится не только на уроках, но и в

спортивных секциях во внеурочное время. Чтобы морально и психологически не ущемлять учеников с ослабленным здоровьем, на уроках физкультуры не выделять их в самостоятельную группу. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, занимаются вместе со всеми учащимися. При таком дифференцированном подходе к процессу обучения можно не только в значительной мере повысить уровень общефизической подготовки учащихся специальной медицинской группы, но и помочь им занять достойное место в классном и общешкольном коллективе. На уроке они проводят разминку или показывают комплексы ОРУ, выполняют упражнения в зависимости от заболевания, при этом учителем дозируется их нагрузка или предлагаются таким ученикам более простые, знакомые упражнения. Для большинства из них ОРУ и легкая атлетика благодаря естественности и доступности входящих в них упражнений, а также возможности сравнительно точно дозировать объем и интенсивность нагрузки, являются основным видом занятий физическими упражнениями. Также их программу включаю ходьбу, медленный дозированный бег, простейшие прыжки и прыжковые упражнения, броски разных легкоатлетических снарядов, а также подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам и с ограничением времени. Для учащихся с проблемами зрения исключены прыжки, кувырки, стойки на руках и голове, упражнения с натуживанием.

При хронических заболеваниях ЖКТ, печени, ограниченно выполнять прыжковые упражнения, и также упражнения на мышцы брюшного пресса. При отклонениях со стороны сердечно-сосудистой системы предлагаются упражнения, которые охватывают все группы мышц, ходьбу, дозированный бег, исключаются при этом упражнения с задержкой дыхания, резким изменением темпа, с длительным статическим напряжением. Результаты медицинских обследований показывают, что детей, полностью освобожденных от физических нагрузок, совсем мало. Тем не менее, медицинская справка не освобождает от освоения физической культуры.

Следовательно, ученик должен присутствовать во время урока и не только, но и выполнять задания, не включающие физическую нагрузку.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Практическая работа

Работа с освобожденными учащимися не может основываться только на теоретических аспектах, поэтому каждый учащийся вовлекается в практическую работу по здоровьесбережению в образовательном учреждении.

Требования к учащимся, освобожденным от уроков физической культуры:

1. Обязательное присутствие на уроках.
2. Сдача индивидуальных, разрешенных зачетов.
3. Помощь в проведении урока.
4. Судейство в процессе проведения уроков, секционных занятий и соревнований школьного уровня.
5. Помощь в организации или организация соревнований школьного уровня.

Освобождённым на уроках дается задание не только помогать с оборудованием и инвентарем, судить игры и эстафеты, но и оценивать качество работы занимающихся, их организованность. Эти учащиеся заранее ознакамливаются с требованиями, основными ошибками при выполнении упражнений. Они в основном очень ответственно и объективно, а главное с интересом наблюдают и оценивают качество работы и дисциплину своих занимающихся товарищей, результаты записывают в специальные карты в начале, в середине и в конце урока.

Оценивание может включать в себя следующие пункты:

1. Качество выполнения упражнений и заданий.
2. Отношение к работе на уроке.
3. Дисциплину.
4. Старательность.

5. Помощь товарищам.
6. Трудолюбие.
7. Внимание.
8. Активность.
9. Умение страховать.
10. Культуру поведения.
11. Организованность.
12. Умение работать на уроке в объёме требований учителя.
13. Качество установки и уборки снарядов.
14. Умение работать на уроке с напряжением.
15. Умение проявлять волевые усилия.

Конкретные пункты наблюдения определяются в зависимости от задач урока.

Кроме этого, учащиеся, освобождённые от уроков физической культуры, письменно отвечают на вопросы по знанию теоретических сведений, помогают в проверке учебных нормативов и домашних заданий.

Оценивание практической работы учащегося происходит с учетом следующих критериев:

1. Выполнение указаний учителя
2. Сдача индивидуальных, разрешенных зачетов
3. 2.2 Теоретическая подготовка.
4. В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июня 2010 года № 628 отметками не являются записи:
6. «зачтено», «не изучал», «освобожден». В связи с вышеизложенным,
7. учащийся, являющийся освобожденным от практической части программы
8. по предмету «Физическая культура» - должен изучать теоретическую
9. составляющую образовательной программы.
10. Учителю физической культуры, приходится искать новые формы и методы
11. работы с освобожденными учащимися.
12. Цель теоретической подготовки в процессе физического воспитания -
13. формирование знаний, информационное обеспечение. Её результат - базовые

14. знания в сфере физической культуры. Формирование таких знаний является
 15. обязательной задачей физического воспитания.
 16. В определении состава основ физкультурных знаний, как элемента учебного
 17. предмета и направления физического воспитания школьников, следует
 18. исходить из необходимости достижения осведомленности занимающихся для
 19. обеспечения осмысленного отношения к физкультурной деятельности и на
 20. этой основе формирования положительного и устойчивого интереса к ней.
 21. В индивидуальной деятельности при работе с освобожденными учащимися
 22. обязательной является теоретическая подготовка.
 23. Все обучающиеся должны иметь представление об особенностях
 24. подготовки по учебному предмету «Физическая культура»:
 25. Знать и выполнять правила поведения в зале и в раздевалках, на стадионе и
 26. во время перехода на стадион.
 27. Знать и выполнять правила техники безопасности согласно учебному
 28. разделу (легкая атлетика, подвижные игры, волейбол, баскетбол, футбол,
 29. гимнастика, кроссовая подготовка, лыжная подготовка, О.Ф.П.)
 30. Знать правила игры согласно учебному плану, правила выполнения
- упражнений. **Все это объясняется учителем во время уроков**

1. Знать и уметь проводить самоконтроль во время занятий и в повседневной жизни.
2. Знать и уметь проводить разминки перед основной частью урока.
3. Знать и уметь проводить комплекса утренней гимнастики состоящего из дыхательных упражнений и О.Р.У.
4. Знать, что можно и что нельзя делать при своем заболевании.

В теоретическую часть также включаются знания о двигательных навыках, технике безопасности, Олимпийского движения и здорового образа жизни, а также следующие виды работ:

1. Реферат 1раз в четверть - где обучающийся, основываясь на свой диагноз, должен описать комплекс мероприятий: образ жизни, двигательный режим, режим питания, распорядок дня, нагрузки.
2. Ведение дневника самоконтроля.

3. В конце учебного года публичная защита реферата или доклад на предложенную тему.

1 класс

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
 - знать основные виды разминки

2класс

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила

при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

3 класс

1) Знания о физической культуре:

- 4 представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- 5 выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления; представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- 6 описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- 7 формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- 8 находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- 9 различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- 10 различать упражнения на развитие моторики;
- 11 объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- 12 формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- 13 выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

4 класс

1) Знания о физической культуре:

- 14 определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма;

понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

15 называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

16 понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

17 формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта; характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

- давать основные определения по организации строевых упражнений:

строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

- знать строевые команды;

- знать и применять методику определения результатов развития

физических качеств и способностей: гибкости, координационно- скоростных способностей;

- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

№	Разделы программы	Количество часов по разделам			
		2-4 класс	5-6 класс	7-8 класс	9-11 класс
	Базовая часть	96			
1.	Инструкции по безопасности по видам спорта	По каждому разделу	По каждому разделу	По каждому разделу	По каждому разделу
2.	Основы знаний по видам спорта (история данного вида спорта, правила соревнований, навыки проведения соревнований):	96 26 12 20 20	96 26 12 20 20	96 26 12 20 20	96 26 12 20 20
3.	1) Легкая атлетика (14ч.- 1четв.,12ч. -2четв.)	18	18	18	18
1. 2.	2) Спортивная гимнастика (1 четверть)	На каждом уроке 6	На каждом уроке 6	На каждом уроке 6	На каждом уроке 6
	3) Волейбол (2 четверть)				
	4) Плавание (4 четверть)				
	5) Стритбол (3четверть)				
	5) Спортивные игры (тег-регби, пионербол) Основы знаний по развитию физических качеств (скорость, сила, выносливость, координация движений)	6	6	6	6
	Вариативная часть				
	Комплексы ОРУ <i>Комплексы адаптивной и корригирующей гимнастики.</i>	На каждом уроке	На каждом уроке	На каждом уроке	На каждом уроке
	Оздоровительная деятельность :	На каждом уроке	На каждом уроке	На каждом уроке	На каждом уроке
	1) Влияние физических упражнений на функции и системы организма (сердечно - сосудистую, дыхательную, нервную и опорно- двигательную).	На каждом уроке	На каждом уроке	На каждом уроке	На каждом уроке
	2) Профилактика простудных заболеваний.				
	3) Факторы закаливания.	На каждом уроке	На каждом уроке	На каждом уроке	На каждом уроке
	Итого:	102	102	102	102

3.0 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

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

3.2. **Текущий учет** осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы.

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

3.4. 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.

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

Порядок выполнения теоретических заданий. физкультурой, учитель выдает ученику теоретический вопросы.

Также, обучающиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, 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:

4.0. Теоретическая часть (знания)

1. Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе триместра ученики отвечают письменно на 3 вопроса из выданных вопросов и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос).

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 триместра (5-9 классы), полугодия (10-11 классы). Защита доклада (реферата) происходит в присутствии учащихся класса. Требования к написанию (см. Приложение 1).

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) 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.).

5. Обучающиеся начальной школы (2-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункт 1 оценивается обязательно, остальные по усмотрению учителя.

5.0 Практическая часть

5.1. Присутствие на уроках и выполнение заданий в соответствии с медицинскими показаниями. Сдача зачетов по технике исполнения упражнений (по медицинским показателям). Участие в разминке на каждом уроке (по медицинским показателям). Выполнение индивидуального комплекса упражнений по заданию учителя в соответствии

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

5.3. Учитель имеет право выбрать из каждой части те мероприятия которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного обучающегося 5.3. Итоговый контроль организуется по триместрам (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.

5.1. Особенности оценивания деятельности обучающихся 2-11-х классов, освобождённых от практических занятий по физической культуре.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок:

- теоретическое изучение материала;
- интеллектуальные игры (шашки, шахматы);
- настольный теннис, бадминтон;
- посильная помощь в судействе или организации урока.

Обучающиеся, рекомендованные к занятиям лечебной физкультурой, которые посещают специализированные кабинеты ЛФК во внеурочное время под присмотром врачей, по окончании прохождения курса ЛФК должны предоставить справку учителю физической культуры для получения оценки. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся в группах СМГ должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (при самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся выставляется положительная отметка). Положительная отметка выставляется учащимся, регулярно посещающим занятия по физической культуре, старательно выполняющим задания учителя, овладевшим доступными конкретному ученику навыками самостоятельных занятий.

оздоровительной гимнастики, необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры). ЛФК для детей с хроническими заболеваниями проводится в лечебно-профилактических учреждениях специалистами - медицинскими работниками, методистами. По мере улучшения состояния здоровья дети могут заниматься со здоровыми детьми своего класса, соблюдая условия урочной формы занятий. При выставлении триместровой, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. Следовательно, итоговая оценка может отличаться от средней арифметической оценки.

Все учащиеся, освобожденные от физических нагрузок, в конце каждого триместра, полугодия и в конце учебного года получают итоговые оценки по указанным выше заданиям и выполненным домашним заданиям. Текущая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом успехов обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима с тем, чтобы отметка способствовала развитию обучающегося, стимулировала его заниматься физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре всем обучающимся. Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре на период не более 50% одного триместра, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура»

учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование. **Оценка 5.** За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. **Оценка 4.** За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. **Оценка 3.** За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. **Оценка 2** За незнание материала программы, отказ от выполнения задания учителя. Учитель физической культуры может оценить положительно (оценкой 4 или 5) помощь обучающегося в проведении судейства, соревнований и т.д. Для обучающихся 2-4 классов, освобожденных от практических занятий по физической культуре, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре на период более 50% триместра(в том числе на полугодие или учебный год) готовя по физической культуре письменные сообщения(5-8 классы, 10 классы), рефераты (9,11 классы)

Приложение 1

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ ДОКЛАДА

Представлять доклад или реферат 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

Объем доклада обычно колеблется от 2 до 5 машинописных страниц.

Доклад должен иметь титульный лист, оглавление, основную часть и краткий список использованной литературы.

Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи реферата. Доклад 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 вопроса; соблюдение логики изложения

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 - 1балл;

умение сформулировать выводы - 1 балл;

умение устно изложить краткое содержание, выбрав основную суть - 1балл;

краткие выводы по теме -1 балл.

Приложение 2

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат (от лат. Гего - "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 (как правило, не менее 8-10).
3. Составление библиографии.
4. Обработка и систематизация информации
5. Разработка плана реферата.
6. Написание реферата
7. Публичное выступление с результатами исследования

Содержание работы должно отражать

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой .
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое
- значение в настоящее время

Компоненты содержания

1. Титульный лист.
2. План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
3. Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и

актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).

4. Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически являются продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы)

5. Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).

6. Список литературы (в соответствии со стандартами).

Требования к оформлению работы

Работа оформляется на белой бумаге (формат А-4) на одной стороне листа

На титульном листе указывается Ф.И.О. автора, название образовательного учреждения, тема реферата, Ф.И.О. научного руководителя (учителя). Обязательно в реферате должны быть ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографии. Приложения: чертежи, рисунки, графики не входят в общий объем работы и располагаются в конце реферата. Объем работы: 10-15 листов машинописного текста. В реферате используется шрифт Т1ше§ Кошач, начертание - обычный, размер шрифта. 14 пт (при оформлении таблиц допускается 12 пт); одинарный межстрочный интервал, выравнивание абзаца по ширине, с отступом первой строки 1,25 см. Для оформления заголовков допускается использование шрифта размером 14 пт в зависимости от размеров основного текста. В документе кавычки оформляются следующим образом: «...»

При оформлении реферата устанавливаются следующие размеры полей: левое-20мм; правое 20 мм; верхнее-20мм; нижнее-20 мм.

Приложение 3

Примерные темы докладов или 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. Зрение школьников: тенденции и реальность
18. Аэробика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий.
19. Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся
20. Сотовая связь и ее влияние на организм человека
21. Ценностные ориентации современной молодежи. Холодовая тренировка организма
22. Выживание в различных климатических зонах
23. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам
24. Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода
25. Адаптация и конституция человека
26. Как выжить в экстремальных условиях

27. Понятие о правильной осанке;
28. Понятие о рациональном дыхании
29. Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями
30. Гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала, бассейна;
31. Понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека