АДМИНИСТРАЦИЯ КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №378 Кировского района Санкт-Петербурга

УЧТЕНО
мотивированное мнение Совета родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицея №378 Кировского района Санкт- Петербурга
Протокол от 25.08.2025 № 5

Мнение Совета обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицея №378 Кировского района Санкт- Петербурга
Протокол от 25.08.2025 № 5

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицея № 378 Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 11 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицея № 378 Кировского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2025 № 403/1

_____/С.Ю.Ковалюк/

Ковалюк Светлана Юрьевна
Подписано цифровой подписью: Ковалюк Светлана Юрьевна
Дата: 2025.09.01 10:38:44 +03'00'

ПОЛОЖЕНИЕ
о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицея № 378 Кировского районаСанкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2025

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации», Уставом ГБОУ лицей №378 Кировского района Санкт-Петербурга» (далее – Лицей).

1.2. Положение разработано с целью организации дифференцированного подхода оценивания и аттестации учащихся на уроках физической культуры.

1.3. Уроки физической культуры обязаны посещать все учащиеся.

1.4. Учащиеся обязаны надевать спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. При отсутствии спортивной формы учащиеся к практической части урока не допускаются. Учащиеся в этом случае также находятся на уроке и выполняют теоретические задания учителя.

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

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

1.7. Все учащиеся Лицея в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

К основной медицинской группе - относятся учащиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья с благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированные физические нагрузки и уровнем физической подготовки, соответствующей возрасту и полу, и выполняющие программный материал и сдачу контрольных нормативов без ограничений в соответствии с учебной программой по физической культуре.

К подготовительной медицинской группе - относятся учащиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, а также часто болеющие (3 и более раз в год) и переведенные из основной в подготовительную медицинскую группу после перенесенного заболевания, травмы на период, определяемым медицинским учреждением. Этой категории учащихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

К специальной медицинской группе (далее - СМГ) - относятся учащиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья или медицинской справки не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

1.8. Учащиеся, временно освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

1.9. Учащиеся, не прошедшие ежегодный медицинский осмотр, к урокам физической культуры не допускаются.

2. Критерии оценивания учащихся основной и подготовительной группы

2.1. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно), в случае, если:

- учащийся не одет в спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- учащийся 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;
- учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств;
- учащийся 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.

2.2. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно), в случае, если:

- учащийся одет в спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений;
- учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем физической культуры;
- учащийся продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия;
- учащийся частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

2.3. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 4 (хорошо), в случае,

если:

- учащийся одет в спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений;
- учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- учащийся 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;

- учащийся 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.

2.4. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 5 (отлично), в случае,

если:

- учащийся одет в спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия и урока;
- учащийся 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;
- учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга;
- учащийся 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;
- учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или коррегирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми практическими навыками и теоретическими знаниями в области физической культуры.

3. Критерии оценивания учащихся СМГ

3.1. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

3.2. Учащихся СМГ необходимо оценивать за их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

3.3. При выставлении текущей отметки учащимся, учителю необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая человеческого достоинства, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

3.4. Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

3.5. Положительная отметка должна быть выставлена также учащемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками и знаниями. Следовательно, итоговая оценка может отличаться от средней арифметической оценки.

4. Требования к посещению уроков учащимися, освобожденными от практических занятий по физической культуре

4.1. Все учащиеся, освобожденные от практических занятий по физической

культуре, подтверждает факт освобождения заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предоставляется классному руководителю или учителю физкультуры.

4.2. Все учащиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре, в течение урока находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

4.3. Критерии оценивания учащихся:

4.3.1. Для учащихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре на период не более 50% одной четверти, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

4.3.2. 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, выполнение доклада, реферата (9,11 класс) или презентации (8-11 класс).

Отметка 5

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Отметка 4

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка 3

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка 2

За незнание материала программы, отказ от выполнения задания учителя.

4.4. Учитель физической культуры может оценить положительно (отметкой 4 или 5) помощь учащегося в проведении судейства, соревнований и т.д.

Аттестация учащихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре на период более 50% четверти (в том числе на полугодие или учебный год) осуществляется в следующих формах:

- ✓ форма устных ответов на теоретические вопросы по физической культуре, разработанных и утвержденных МО (теоретические вопросы разрабатываются каждую четверть)
- ✓ защита рефератов установленного образца по темам предоставленным педагогом
- ✓ защита в форме презентации по теоретической теме
- ✓ защита проекта на уровне ОУ по темам физической культуры, спорта и ЗОЖ
- ✓ Письменные ответы на тесты, разработанные на основе теоретических вопросов
- ✓ зачет по итоговой ведомости при занятиях ЛФК при поликлинике

(Выписка из письма Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

4.5. Требования к подготовке и выполнению письменных сообщений, рефератов, презентаций по физической культуре.

4.6.1. Тема письменного сообщения, реферата или презентации определяется учителем физкультуры, исходя из содержания программного материала. ПРИЛОЖЕНИЕ.

4.6.2. Письменное сообщение, реферат или презентация является самостоятельной работой учащегося.

4.6.3. Письменное сообщение готовится в объеме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Реферат не более 10-ти страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5

интервал). Презентация не более 10-12 слайдов.

Структура работы:

- в водной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично;
- краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, ее особенности, разновидности и основные правила;
- история развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно);
- значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:

а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.д.).

б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.

в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств. г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.

д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.

- заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения лицея (команды, личностные достижения, планы на будущее).

Приложение

2 класс

Общие темы о физкультуре и здоровье

- Что такое физическая культура? — простыми словами о том, зачем нужны занятия
- спортом и движением.
- Режим дня школьника. Что в него входит и почему он важен для здоровья.
- Зачем нужны физкультминутки? — объяснение пользы коротких разминок во время уроков.
- Гигиена и здоровье. Как чистота тела и одежды влияет на самочувствие и занятия спортом.
- Закаливание организма. На примере обтирания — просто и наглядно.
- Движение — это жизнь и здоровье. Почему активность важна для человека.

История и виды спорта

- Возникновение первых спортивных соревнований. Как и где проходили первые состязания.
- История мяча и игр с мячом. Откуда взялся мяч и какие были первые игры с ним.
- Зимние и летние виды спорта. Краткий обзор популярных дисциплин.
- Русские народные игры. Какие забавы были у наших предков.
- Спорт в моей семье. Как родители и родственники занимаются физкультурой.

Физические качества и упражнения

- Сила и как её развивать. Что это за качество и какие упражнения помогают его укрепить.
- Быстрота и как её тренировать. Почему важно уметь быстро бегать и какие есть приёмы.
- Выносливость и её развитие. Зачем нужна выносливость и какие активности её прокачивают.
- Гибкость и равновесие. Что это за качества и какие простые упражнения их тренируют.
- Комплекс утренней зарядки. Как правильно составить и выполнить простые упражнения.

Правила и безопасность

- Правила поведения на уроках физкультуры. Что можно и нельзя делать в спортивном зале или на площадке.
- Спортивная одежда и обувь. Почему важно правильно подбирать экипировку для разных активностей.
- Первая помощь при лёгких травмах. Простые правила, которые могут пригодиться в быту.

3 класс

Теоретические темы с практическим уклоном

- Правила поведения на уроках физкультуры. Какие правила нужно соблюдать, чтобы урок был безопасным и полезным.
- Режим дня школьника. Что в него входит и зачем он нужен для здоровья. Можно взять за основу собственный распорядок дня ребёнка.
- Признаки правильной и неправильной осанки. Как её сохранить и почему это важно.
- Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).
- Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Что это такое и почему важно следить за нагрузкой.
- Закаливание организма (на примере обливания или душа).

Темы про виды спорта и игры

- Спортивные игры в школе. Можно рассказать о любимых играх на уроках, разобрать их правила, инвентарь и то, как в них играть безопасно.
- Забавные виды спорта. Например, квиддич из «Гарри Поттера», скалолазание или другие необычные дисциплины.
- Олимпийские чемпионы моей мечты. История о спортсмене, которым ребёнок восхищается, с возможностью дополнить рассказ рисунком или инсценировкой.
- История возникновения мяча и игр с ним.
- Физическая культура у народов Древней Руси.

Практико-ориентированные темы

- Как составить комплекс утренней зарядки. Какие упражнения в него включить и зачем нужна разминка перед занятиями.
- Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Какая должна быть одежда и обувь, чтобы не получить обморожение.
- Роль спорта в жизни школьников младших классов.
- Активные развлечения в моём городе. Какие спортивные площадки или парки есть рядом с домом или школой.

4 класс

По спортивным дисциплинам

- Лёгкая атлетика. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание мяча. Можно рассказать о технике выполнения и правилах безопасности.
- Гимнастика. Акробатические упражнения (кувырок, мост, стойка на лопатках), опорный прыжок через козла, лазание по гимнастической стенке или канату.
- Подвижные игры. Можно выбрать 2–3 игры (например, «Вышибалы», «Жонглёры», «Быстроногие олени»), описать их правила, инвентарь и то, какие физические качества они развивают.

О здоровье и образе жизни

- Правильная осанка. Почему она важна, какие есть признаки неправильной осанки и какие упражнения помогают её сформировать.
- Закаливание. Для чего оно нужно, какие бывают процедуры (обливания, воздушные ванны, ходьба босиком) и основные правила.
- Режим дня школьника. Из чего состоит, почему важно чередовать учёбу, отдых и физическую активность.
- Личная гигиена. Уход за телом, одеждой, правила мытья рук, почему это важно для здоровья.
- Влияние физической активности на здоровье. Как регулярные занятия физкультурой укрепляют иммунитет, развивают выносливость, координацию и другие качества.

Исторические и общие темы

- История Олимпийских игр. Как зародились Олимпийские игры в Древней Греции, первые современные игры и их символы.
- ГТО. История развития комплекса и его значение в наши дни. Спорт в моей семье. Как спортивные традиции передаются из поколения в поколение.
- Нетрадиционные виды активности. Йога, пилатес, скандинавская ходьба — чем они полезны и в чём их особенность.

5 класс

По истории и общим понятиям

- История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
- Как появились разные виды спорта (на примере одного вида — лёгкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт).
- Что такое здоровый образ жизни и из чего он складывается.
- Роль физической культуры в жизни человека: зачем нужны движения.

- История появления спортивного инвентаря и его эволюция.

По конкретным видам активности

- Лёгкая атлетика. Техника базовых упражнений (бег на короткие и длинные дистанции,
- прыжок в длину с разбега, метание малого мяча). Правила безопасности на занятиях.
- Гимнастика. История развития. Виды гимнастики. Как упражнения влияют на осанку, силу и гибкость.
- Лыжный спорт. История. Основные способы передвижения на лыжах. Правила поведения на улице в мороз.
- Спортивные игры. Баскетбол, волейбол. Основные правила, экипировка, техника отдельных приёмов (передача мяча, ведение).
- Плавание. Почему этот вид активности полезен для опорно-двигательного аппарата и здоровья.

Практико-ориентированные темы

- Как организовать самостоятельные занятия физкультурой: выбор места, одежды, обуви.
- Что такое физкультминутки и физкультпаузы, зачем они нужны во время учёбы.
- Как составить простой комплекс оздоровительной гимнастики (8–10 упражнений).
- Правила техники безопасности в спортивном зале и на площадке.
- Первая помощь при небольших травмах (ушиб, ссадина).
- Самоконтроль во время занятий: зачем он нужен и как его вести.

Тема для личного интереса

- «Мой любимый вид спорта и как он помогает мне развиваться».
- «Физическая культура в моей семье».
- «Выдающийся спортсмен нашего города и его достижения».

6 класс

История и общие вопросы

- История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
- Современные Олимпийские игры: пути развития.
- Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
- Физическая культура в моей семье.

Здоровый образ жизни и самоконтроль

- Слагаемые здорового образа жизни.
- Как правильно организовать режим дня школьника.
- Закаливание: с чего начать и какие способы безопасны.
- Как измерить свой пульс и что значат полученные цифры.
- Физическая активность как средство борьбы с переутомлением.

Техника и безопасность

- Разминка перед уроком физкультуры: зачем она нужна и что происходит с мышцами без неё.
- Осанка школьника: как рюкзак и парта влияют на спину.
- Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
- Техника выполнения базовых упражнений (кувырок, прыжок в длину с места, метание мяча, лазанье по канату) и типичные ошибки.
- Первая помощь при лёгких спортивных травмах (растяжение, ушиб).

Виды спорта

- Лыжи на уроках физкультуры: базовая техника передвижения и правила безопасности.
- Плавание для начинающих: основные стили и правила безопасности в бассейне.
- Подвижные игры на переменах: какие бывают и чем полезны.

- Народные подвижные игры (лапта, городки): правила и польза.

Физические качества

- Что такое гибкость и какие простые упражнения на растяжку подойдут для новичков.
- Сила и быстрота: зачем они нужны и как их развивать.
- Выносливость: что это такое и какие упражнения помогают её развить

7 класс

История и Олимпийские игры

- Зарождение Олимпийских игр в Древней Греции.
- Пьер де Кубертен: роль в возрождении олимпийского движения.
- История Олимпийских игр в России (СССР) с 1922 года.
- Символика и ритуалы современных Олимпийских игр.
- Олимпийские игры в Москве (1980 год) и в Сочи (2014 год).

Виды спорта

- Лёгкая атлетика. История развития в России и мире, техника бега на разные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание.
- Гимнастика. История развития, техника выполнения упражнений, правила безопасности, влияние на осанку.
- Спортивные игры. История развития баскетбола, волейбола в России и мире, правила соревнований, характеристика игры.

Основы здорового образа жизни и саморазвития

- Влияние физических упражнений на основные системы организма.
- Режим дня и его значение для здоровья человека.
- Закаливание и его влияние на организм.
- Первая помощь при травмах.
- Самоконтроль при занятиях физической культурой.
- Слагаемые здорового образа жизни.
- Разработка программы и личного плана самовоспитания.

Другие темы

- Техника безопасности на уроках физической культуры.
- Адаптивная физическая культура и её роль в жизни человека.
- Значение навыка плавания в жизни человека.
- Влияние занятий спортом на формирование волевых и нравственных качеств личности.
- Профилактика профессиональных заболеваний.
- Основные двигательные способности (ловкость, быстрота, выносливость) и их развитие.
- Развитие гибкости и скоростно-силовых способностей.
- Значение правильной осанки для здоровья человека.

8 класс

Общие темы

- Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
- История зарождения олимпийского движения (в Древней Греции или в современности).
- Физическая культура как основа здорового образа жизни.
- Влияние регулярных занятий физкультурой на здоровье подростков.
- Роль двигательной активности в профилактике гиподинамии.
- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Профилактика нарушений осанки средствами физкультуры.
- Гигиена физических упражнений и предупреждение травм.

- Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) у подростков.
- Первая помощь при лёгких травмах (ушибы, растяжения) во время занятий.

Темы про конкретные виды спорта

Если на уроках физкультуры вы изучаете определённый вид спорта, можно взять его за основу:

- Лёгкая атлетика: техника бега на разные дистанции, прыжков или метаний, влияние на организм.
- Гимнастика: значение для развития координации и осанки, основные элементы.
- Баскетбол: правила, техника владения мячом, развитие физических качеств.
- Волейбол: основы игры, передачи, нападающий удар.

Практико-ориентированные темы

- Роль разминки перед основной частью урока физкультуры.
- Значение утренней гимнастики для школьников.
- Физкультминутки и динамические перемены как способ поддержания работоспособности в течение учебного дня.
- Плавание и его воздействие на опорно-двигательный аппарат.
- Современные виды двигательной активности, популярные среди школьников.
- Адаптивная физическая культура: её роль и значение для людей с ограниченными возможностями здоровья.
- Допинг в спорте: история, последствия, борьба с ним.
- Влияние на здоровье отдельных факторов (солнечный свет, свежий воздух, правильное питание, закаливание).
- Роль командных видов спорта в социализации подростка.

9 класс

Теоретические и исторические темы

- Роль физической культуры в развитии человека. Значение занятий спортом для общего развития личности.
- История зарождения и развития Олимпийского движения. От античных игр до современных Олимпийских игр.
- Техника безопасности на уроках физической культуры. Правила поведения и меры предосторожности во время занятий.
- Современные системы оздоровительной физической культуры. Анализ популярных направлений (йога, пилатес, функциональный тренинг).
- Физическая культура и здоровый образ жизни. Основные компоненты ЗОЖ и их взаимосвязь.
- Закаливание и его влияние на организм. Принципы закаливания и его роль в укреплении иммунитета.
- Первая помощь при спортивных травмах. Основные приёмы доврачебной помощи.

Темы, связанные с конкретным видом спорта

- Лёгкая атлетика. История развития, техника основных дисциплин (бег, прыжки, метания).
- Гимнастика. История развития в России и мире, техника выполнения ключевых упражнений.
- Лыжный спорт. Виды лыжного спорта, техника передвижения и правила соревнований.
- Спортивные игры. История и правила баскетбола, волейбола.
- Плавание. Влияние на развитие опорно-двигательного аппарата, техника обучения основным стилям.

Темы, посвящённые здоровью и саморазвитию

- Влияние регулярных занятий спортом на физическое развитие подростков. Анализ изменений в организме.
- Физическая активность и профилактика заболеваний. Роль двигательной активности в укреплении иммунитета и профилактике сердечно-сосудистых, опорно-двигательных и других заболеваний.
- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Как правильно отслеживать своё состояние и нагрузки.
- Методика самостоятельных занятий. Как составить индивидуальный план тренировок с оздоровительной направленностью.
- Рациональное питание и двигательный режим школьника. Как питание влияет на эффективность тренировок.
- Психологическая подготовка спортсмена-подростка. Роль мотивации, концентрации и умения справляться со стрессом.
- Коррекция телосложения средствами физической культуры. Методы и упражнения для развития мышц и формирования осанки.

Практико-ориентированные темы

- Методика обучения школьников игре в баскетбол. Изучение техники и организация школьных соревнований.
- Организация физкультурно-спортивных мероприятий. Как правильно составить положение о соревнованиях, определить систему розыгрыша.
- Профилактика травматизма на уроках физкультуры. Основные причины травм у подростков и способы их предотвращения.

10 класс

Общие темы о физической культуре и здоровье

- Физическая культура как средство укрепления здоровья.
- Влияние регулярных занятий спортом на организм человека.
- Физическая культура в профилактике различных заболеваний (сердечно-сосудистых, опорно-двигательного аппарата).
- Здоровый образ жизни: основные компоненты и роль физической активности.
- Физическая культура в профилактике переутомления и снижении работоспособности.
- Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- Методика составления индивидуальной программы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

История и развитие

- История возникновения и развития физической культуры как дисциплины.
- История зарождения олимпийского движения в Древней Греции и современные Олимпийские игры: сравнение.
- ГТО: история возникновения, развитие и перспективы.
- Адаптация человеческого организма к физическим нагрузкам.

Методика и виды спорта

- Методика обучения школьников игре в баскетбол или волейбол: основы техники и организация соревнований.
- Лёгкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
- Лыжная подготовка в системе физического воспитания: основы техники и подбор инвентаря.
- Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений (аэробика, пилатес, йога).
- Методика использования дыхательной гимнастики.

- Лечебная физическая культура (ЛФК): комплексы упражнений для устранения различных отклонений в состоянии здоровья.

Организация и социальные аспекты

- Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе (на примере опыта вашей образовательной организации).
- Физическая культура в профессиональной деятельности человека.
- Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.
- Профессионально-прикладная физическая культура.

Дополнительные идеи

- Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
- Методика закаливания человека.
- Основные приёмы борьбы с вредными привычками.
- Методика занятий физическими упражнениями в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

11 класс

Теоретические темы

- Адаптация к физическим нагрузкам и её медико-биологические характеристики у спортсменов циклических видов спорта.
- Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
- Гиподинамия — болезнь конца XX — начала XXI века.
- Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Влияние биоритмов на распределение физических нагрузок.
- Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
- Методика оценки быстроты и гибкости.
- Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
- Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии.
- Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.
- Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
- Здоровье и двигательная активность человека.
- Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
- Возможность и условия коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спортом.
- Формы занятий физическими упражнениями.
- Психотерапевтические возможности физической культуры.
- Планирование самостоятельных занятий по физической культуре.
- Физическая культура в режиме трудового дня.
- Профилактика спортивного травматизма.
- Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
- Показания и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.
- Цель, задачи и формы организации врачебного контроля.
- Профилактика борьбы с допингом.
- Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом.
- Физическое здоровье, его характеристика.

Практико-ориентированные темы

- Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
- Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг).
- Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг).
- Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий и спортом.
- Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний.
- Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
- Значение оздоровительного плавания.
- Спортивно-оздоровительные системы в России.
- Физическое воспитание в семье.

Основные темы для устных опросов

1 четверть

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Прыжок в длину с места
2. Бег 30 метров
3. Челночный бег 3х10 М

2 четверть

ГИМНАСТИКА

1. Кувырок вперед
2. Прыжки на скакалках
3. Пресс поднимание туловища из положения лёжа на спине

3 четверть

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ И ВОЛЕЙБОЛ

1. Баскетбол ведения два шага передача мяча в паре
2. Совершенствование техники передачи мяча от груди в парах
3. Ведение, два шага, бросок в кольцо
4. Волейбол обучение техники верхняя передача над собой
5. Волейбол обучение нижняя передача над собой
6. Волейбол верхняя передача в парах

4 четверть

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Бег на длинные дистанции
2. Метание арабского мяча на дальность
3. Обучение Прыжок с разбега в песок

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

1. Какая задача решается при выполнении прыжка в длину с места? Выбери верный вариант: а) развитие гибкости; б) развитие скоростно-силовых качеств; в) развитие выносливости.
2. Назови три основные фазы прыжка в длину с места.
3. В челночном беге 3×10 м что важнее для лучшего результата: максимальная скорость на каждом отрезке или грамотное торможение и разворот? Кратко поясни.

4. При беге на 30 метров какой старт используется в школьной программе?

5. Опиши правильную технику кувырка вперёд в 3–4 коротких пунктах (положение головы, группировка, опора).

6. Сколько раз подряд в нормативах 5–7 классов обычно требуется выполнить поднимание туловища из положения лёжа на спине за установленное время? (Выбери: 15, 30 или 50 раз.)

7. При прыжках на скакалке на что нужно обращать внимание, чтобы снизить ударную нагрузку на суставы? Назови 1–2 правила.

8. В баскетболе что означает правило «два шага»? Что можно сделать после двух шагов с мячом в руках?

9. Чем отличается верхняя передача в волейболе от нижней? Кратко: в каком положении руки и куда направляется мяч в каждом случае.

10. Какие меры безопасности обязательны при метании малого мяча на дальность? Назови не менее трёх.

11. В прыжке в длину с разбега от чего в первую очередь зависит дальность прыжка? Выбери: а) от длины разбега; б) от скорости разбега и качества отталкивания; в) от высоты маховой ноги.

12. Опиши кратко (3–4 пункта) ключевые элементы техники бега на длинные дистанции: постановка стопы, дыхание, положение корпуса, работа рук.

13. При метании малого мяча на дальность какой способ броска изучают в школе? Кратко опиши 2–3 главные фазы движения.

14. В волейболе при верхней передаче над собой как должны располагаться пальцы и большие пальцы рук? Зачем важно держать пальцы широко?

15. В баскетболе комбинация «ведение — два шага — бросок» заканчивается броском в кольцо. Назови два типичных способа броска после двух шагов и в чём их отличие.

16. При выполнении кувырка вперёд у старшеклассников требования к технике выше: назови 2 ошибки, которые снижают оценку (например, «разваливание» группировки, удар головой).

17. Как правильно организовать страховку при выполнении акробатических элементов на уроке? Приведи 2–3 практических правила.

18. Чем отличается челночный бег в школьной программе от спринтерского бега на 30–60 м? Назови 2–3 отличия (ускорение, торможение, повороты, тактика).

19. В волейболе нижняя передача (приём снизу) — для каких ситуаций она применяется? Приведи два примера игровых ситуаций.

20. Как самоконтроль и учёт самочувствия помогают избежать травм на уроках лёгкой атлетики и спортивных игр? Назови 3 признака, при которых нужно снизить нагрузку или прекратить упражнение.

21. В прыжке в длину с разбега от каких биомеханических факторов напрямую зависит дальность полёта? Назови два главных и кратко поясни, как каждый из них влияет на результат (например, скорость разбега — чем выше, тем дальше при прочих равных).

22. При метании малого мяча на дальность опиши последовательность фаз броска (3–4 этапа) и укажи, в какой фазе создаётся максимальная скорость снаряда.

23. В беге на длинные дистанции какие ошибки техники чаще всего приводят к травмам голеностопа и коленей? Назови 2–3 ошибки и для каждой укажи, какая нагрузка возрастает.

24. Челночный бег 3×10 м — какие физические качества он преимущественно развивает? Выбери из списка и обоснуй: а) выносливость; б) скоростно-силовые качества и координация; в) гибкость.

25. В баскетболе комбинация «ведение — два шага — бросок» регулируется правилами ФИБА. Что произойдёт, если игрок сделает третий шаг с мячом в руках? Как это называется и какое последствие для команды?

26. При верхней передаче в волейболе какое положение кистей и пальцев считается технически правильным? Опиши кратко (2–3 критерия: форма «ковша», положение больших пальцев, угол между кистями). Зачем важно избегать касания мяча ладонями?

27. Нижняя передача (приём снизу) в волейболе: в каких игровых ситуациях она предпочтительнее верхней? Приведи 2 примера (например, низкий мяч после блока, резкий нападающий удар) и кратко укажи, почему в этих случаях верхняя передача не подходит.

28. Кувырок вперёд у старшеклассников оценивается строже: назови 3 типичные ошибки, из-за которых снижают балл, и для каждой напиши, к чему это может привести с точки зрения безопасности.

29. При выполнении прыжков на скакалке высокой интенсивности какие правила самоконтроля нужно соблюдать, чтобы не превысить допустимую нагрузку на сердечно-сосудистую систему? Назови 3 объективных или субъективных критерия (например, ЧСС, одышка, головокружение) и укажи, что делать при их появлении.

30. На уроке спортивных игр какие меры профилактики травматизма обязательны перед основной частью занятия? Перечисли 4 пункта (разминка, проверка инвентаря, разметка площадки, страховка/правила взаимодействия) и для каждого кратко укажи цель.