

ПРИНЯТО Педагогическим советом МОБУ ССОШ № 1 (протокол от 28 августа 2023 г. № 1)	УТВЕРЖДЕНО приказом МОБУ ССОШ № 1 от 28 августа 2023 года № 188 Директор МОБУ ССОШ № 1
--	---

ПОЛОЖЕНИЕ
о занятиях физической культурой
МОБУ «Сертоловская средняя общеобразовательная школа №1»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о занятиях физической культурой в Муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «Сертоловская средняя общеобразовательная школа № 1» (далее Положение) разработано с целью регламентации организации образовательного процесса при проведении занятий физической культурой, профилактики нарушений здоровья обучающихся, повышения эффективности образовательного процесса, соблюдения прав всех участников образовательных отношений.

1.2. При разработке положения использованы следующие нормативные акты:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 13 июня 2023г. № 256 - ФЗ « О внесении изменений в статью 7 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и статью 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» статья 41 Федерального закона от 29 декабря 2012г № 273 - ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (далее Закон об образовании) дополнена частью 7, согласно которой до занятий физической культурой допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации, выданном по результатам проведенных профилактических медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых в порядке, установленном законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья.
- Федеральный закон часть 7 статья 41 ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в соответствии с которыми до занятий физической культурой допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации, выданном по результатам проведенных профилактических медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых в порядке, установленном законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья.
- Федеральный закон пункт 5,6 часть 1 статьи 41 от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» охрана здоровья обучающихся включает в себя, в том числе, организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом; прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе культурой и спортом; прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г № 413 (с изменениями от 12.08.2022)

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями от 17.07.2015)

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры». Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее - СП 2.4.3648-20). Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21)

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки Российской Федерации от 24.12.2018); Методические указания Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.10.2009 № ВП-П12-41 «Об использовании спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы». Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.10.2013 № ВК-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися».

- Приказом Министерства здравоохранения РФ от 10 августа 2017 г. N 514н "О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних" (с изменениями и дополнениями)

2. Группы здоровья для занятий физической культурой

2.1. В целях оценки выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой при организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б". Отнесение ребенка к соответствующей группе происходит на основании медицинской справки, информация об отнесении учащегося к определенной группе фиксируется классным руководителем в электронном журнале ГИС СОЛО в специальном разделе.

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

2.3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся несовершеннолетние:

- без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

2.3.1. Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

2.4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся несовершеннолетние:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клиникалабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет.

2.4.1. Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

2.4.2. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

2.5. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б".

2.5.1. К специальной подгруппе "А" (III группа) относятся несовершеннолетние:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;
- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

2.5.2. Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

2.5.3. При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

2.5.4-. К специальной подгруппе "Б" (IV группа) относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

2.5.5. Отнесенным к этой группе несовершеннолетним рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

2.6. Классный руководитель в начале учебного года фиксирует (на основании сведений медицинского работника и предоставленной родителями справки медицинской комиссии) обучающихся, освобожденных от занятий физкультурой на учебный год, и предоставляет список учителям физической культуры и заместителю директора, вносит информацию в Лист здоровья совместно с медицинским работником. В течение года информация об отнесении учащегося к определенной физкультурной группе подлежит актуализации в случае изменений, подтвержденный медицинской справкой.

3. Требования, предъявляемые к спортивной форме и ее использованию

Вход в спортивный зал разрешается только в спортивной форме и обуви. Это относится ко всем без исключения (учащимся, учителям и родителям).

3.1. Спортивная форма должна соответствовать месту проведения физкультурных занятий (в зале, на открытом воздухе), погоде, климатическим условиям при проведении занятий физической культурой и спортом.

3.2 Спортивная форма приносится обучающимися с собой согласно расписанию уроков физической культуры и внеурочных занятий по физической культуре.

3.3 Спортивная форма надевается только на уроки физической культуры и на время проведения спортивных праздников, соревнований, внеурочных занятий.

3.4. Одежда всегда должна быть чистой и выглаженной'.

3.5. При проведении урока физической культуры (внеурочных занятий, секций) в спортивном зале допускаются:

- футболка без символики и надписей белого цвета, шорты или велотрусы, спортивные брюки, одежды из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т. п.

3.6. Гигиенические требования к спортивной обуви во многом совпадают с требованиями к спортивной одежде. Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной. Она должна иметь хорошую водоупорность, достаточную вентилируемость. Спортивная обувь должна соответствовать климатическим и погодным условиям и особенностям занятий различными видами физических упражнений и спорта.

Требования, предъявляемые к обуви:

- она должна иметь толстую упругую подошву (но не платформу), либо специальную стельку и быть без каблука;
- подошва должна обеспечивать надежное сцепление с поверхностью, на которой проводится занятие;
- обязательно наличие шнурков;
- подошва кроссовок не должна быть черного цвета.

3.7. Спортивная одежда в дни уроков физической культуры приносится обучающимися с собой и после уроков забирается домой. Учащийся должен после урока снять с себя спортивную форму, переодеться в чистую и сухую. Это необходимо с точки зрения гигиены и для предотвращения переохлаждения.

3.8. Особенности формы одежды для занятий видами спорта, входящими в учебную программу могут уточняться учителем непосредственно перед или во время занятия исходя из правил конкретного вида спорта, и соответствующих требований к одежде обучающихся.

3.9. Учащийся, допустивший нарушения требований к спортивной одежде, до устранения нарушений к занятиям физической культурой не допускается.

4. Освобождение от физических нагрузок на уроках физической культуры

4.1. Обучающиеся, освобождённые от физической нагрузки, от изучения предмета «Физическая культура» не освобождаются.

- 4.2. От физических нагрузок освобождаются обучающиеся на основании медицинской справки.
- 4.3. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры.
- 4.4. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными обучающимися на предстоящий урок:
- теоретическое изучение материала (рефераты, устные ответы, доклады);
 - посильная помощь в судействе или организации урока.
- 4.5. При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который (оригинал или копия) передаётся учителю физкультуры
- 4.6. - Доведение информации до обучающихся и их родителей (законных представителей) и контроль за соблюдением пунктов данного Положения возлагается в равной степени на учителей физической культуры и классных руководителей;
- 4.7. Отсутствие спортивной формы у обучающихся без уважительной причины не является причиной непосещения урока физической культуры. В случае отсутствия спортивной формы у обучающихся без уважительной причины, не допускаются до выполнения физических упражнений;
- 4.8. Родители (законные представители) обучающегося уведомляются об отсутствии у учащегося спортивной формы в устной форме или письменно через электронный дневник;
- 4.9. Отсутствие формы расценивается как неготовность обучающегося к уроку (занятию) физической культурой: первый раз - заносится замечание в дневник обучающегося; в последующий раз - выставляется неудовлетворительная оценка в электронный классный журнал и дневник обучающегося;
- 4.10. При систематических нарушениях данного положения информация доводится в письменном виде до сведения администрации школы учителям физической культуры.
- 4.11. Обучающиеся несут полную ответственность за порчу вследствие неаккуратного обращения и утрату школьного спортивного инвентаря, предоставляемого им во временное пользование.

5. Организация урока физической культуры

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

- 5.1. В спортивной раздевалке:
- 5.1.1. Обучающиеся допускаются в раздевалку в перемену до звонка на урок.
 - 5.1.2. Во время урока раздевалки закрываются на ключ, который находится у учителя физической культуры.
 - 5.1.3. Во время переодевания обучающихся учителя физической культуры дежурят перед раздевалками.
 - 5.1.4. На переодевание обучающихся после урока физической культуры отводится 10-15 минут.
- 5.2. В спортивном зале, на спортивной площадке:
- 5.2.1. Обучающимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока без сменной спортивной обуви
 - 5.2.2. Обучающимся, в том числе освобожденным от физических нагрузок, на уроке нельзя пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой.
 - 5.2.3. Запрещается во время занятий физической культурой находиться с жевательной резинкой во рту, употреблять пищу.

5.2.4. Запрещено использовать в качестве деталей одежды броши, кулоны, кольца, серьги, цепочки, браслеты, и другие предметы, которые могут послужить причиной травм. Украшения (серьги, цепочки, браслеты) перед уроком также рекомендуется снимать во избежание травматизма.

5.2.5. В спортивном зале все учащиеся, имеющие спортивную форму и обувь, в начале урока должны находиться в строю. Не имеющие — располагаются вдоль лицевой стены у входа в спортивный зал, а во время урока находятся рядом с входом на скамейках.

Не занимающиеся обучающиеся сидят в месте, отведенном для них учителем и выполняют задания теоретической подготовки.

5.2.6. Обучающийся не может выходить из зала без разрешения учителя.

6. Организация урока физической культуры по лыжной подготовке

6.1. На основании программы по физической культуре в зимний период времени проводятся занятия по лыжной подготовке. Данные занятия организуются с целью оздоровления обучающихся, их закаливания, овладения ими жизненно важными двигательными умениями и навыками в лыжной подготовке.

6.2. Ответственность за организацию и проведение уроков по лыжной подготовке, за жизнь и здоровье обучающихся во время проведения этих уроков несут учителя физической культуры, проводящие урок.

6.3. Уроки физической культуры по программе «Лыжная подготовка» обязаны посещать все обучающиеся, имеющие основную и подготовительную группы здоровья.

6.4. Обучающиеся специальной медицинской группы и временно освобожденные от физической нагрузки по болезни во время урока находятся с классом и совершают прогулку на свежем воздухе.

6.5. Обучающиеся, по медицинским показаниям освобожденные от занятий на улице, находятся на 1 этаже в фойе школы или библиотеке.

6.6. Обучающиеся должны одеваться по погоде. Иметь свободную спортивную одежду, шапочку и рукавицы. Необходимо иметь следующий инвентарь: лыжи, лыжные ботинки, палки.

6.7. Спортивный инвентарь для проведения уроков физической культуры, выдается обучающимся. Обучающиеся имеют право использовать личный спортивный инвентарь на уроках по лыжной подготовке.

6.8. Школьные лыжи хранятся в специально оборудованном помещении. Каждый комплект имеет свой идентификационный номер, прописанный на лыжах и ботинках. За каждым классом закреплено определенное место. Ответственность за сохранность школьных лыж несут учителя физической культуры. Личные лыжи обучающихся могут храниться на школьной базе, так и приноситься учащимися на урок. Личные лыжи обучающихся, хранящиеся в школе, должны быть подписаны с указанием фамилии, имени и класса.

Уроки по лыжной подготовке могут проводиться на территории школы, на школьном стадионе, а также вне территории школы на ранее проверенной и оборудованной трассе.

6.9. Температурный режим для возможности проведения уроков физической культуры на улице регламентируется действующими санитарно-гигиеническими нормами по регионам местоположения.

Климатич. зона	Возраст обучающ.	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе
----------------	------------------	--

		Без ветра	При скорости ветра 5 м/с	При скорости ветра 6-10м/с	При более
--	--	-----------	--------------------------	----------------------------	-----------

Средняя полоса РФ	До 12 лет	- 9 °С	- 6 °С	- 3 °С	За
	12— 13 лет	- 12 °С	- 8 °С	- 5 °С	пр
	14 — 15 лет	- 15 °С	- 12 °С	- 8 °С	
	16 — 17 лет	- 16 °С	- 15 °С	- 10 °С	

Решение о занятии на свежем воздухе принимает учитель физической культуры, ориентируясь на конкретные погодные условия и с учетом данных норм.

6.10. Порядок организации и проведения урока по лыжной подготовке:

- перед началом занятия по лыжной подготовке учитель физической культуры проводит измерение температурного режима на месте проведения занятий, на основании чего принимается решение о проведении занятий в этот день по лыжной подготовке;
- ответственность за подготовку лыжни для проведения занятий несут учителя физкультуры, проводящие занятия в этот день;
- перед началом занятия обучающиеся переодеваются в спортивную форму в раздевалке спортивного зала;
- учитель физкультуры выдаёт лыжные ботинки учащимся, если они не имеют собственных;
- со звонком к началу урока обучающиеся строятся в холле на 1-м этаже (начальные классы с лыжным инвентарем) и в спортивном зале среднее и старшее звено, в форме для проведения занятий по лыжной подготовке в верхней одежде без лыж;
- проводится проверка присутствующих на уроке, инструктаж по технике безопасности;
- организованно следуют на лыжную базу и берут лыжи и палки в специально оборудованном помещении, проверяют их техническое состояние;
- учитель физической культуры фиксирует номер выданного лыжного комплекта;
- ученики строятся на улице у главного входа в школу и передвигаются под руководством учителя физической культуры в пешем строю к установленному месту занятий;
- переноска лыж учащимися осуществляется в вертикальном положении, остриями лыж вверх;
- по окончании занятий осуществляется очистка инвентаря от снега, построение обучающихся, проверка присутствующих, наличие спортивного инвентаря у школьников, самочувствие обучающихся;
- возвращение в школу осуществляется за 10 – 15 мин. до окончания второго из парных уроков для постановки инвентаря на место хранения, переодевания и обогрева обучающихся, полноценной подготовки школьников к последующим урокам или к отправке домой;
- по прибытии в школу лыжный инвентарь ставится в указанное для его хранения место, учителя физической культуры производят осмотр лыжных комплектов и делают в журнале выдачи спортивного инвентаря отметку о сдаче;
- обучающиеся переодеваются в сменную обувь и школьную одежду в раздевалках спортивного зала;
- материальную ответственность за испорченный обучающимися школьный инвентарь несут родители (законные представители).

По окончании курса лыжной подготовки учащиеся или их родители (законные

представители) должны забрать личный спортивный инвентарь хранящийся на школьной базе.

7. Общие правила поведения и предупреждения травматизма на уроках физической культуры

К занятиям физической культурой допускаются ученики, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1. Вход в спортивный зал допускается только с разрешения учителя.
2. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму.
3. Запрещается иметь на себе кольца, браслеты, серьги, цепочки и другие предметы, которые могут послужить причиной травмы.
4. Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или заплетены в косу, ногти должны быть коротко подстрижены.
5. Быть предельно внимательными и сосредоточенными при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
6. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, общие и специальные упражнения.
7. Не нарушать определенную тренером организацию занятия.
8. Знать и чётко выполнять порядок перехода от одного упражнения к другому.
9. Не начинать выполнение упражнений, не удостоверившись, что вы не нанесете кому-либо травму
10. Перед выполнением упражнения сконцентрировать внимание и психологически настроиться.
11. Знать и неукоснительно выполнять приемы самостраховки.
12. Без разрешения учителя категорически запрещается выполнение упражнений, не предусмотренных планом занятия.
13. Не выполнять сложные упражнения и задания без страховки или контроля учителя.
14. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений.
15. Начинать и заканчивать выполнять действия, упражнения и броски только по команде учителя.
16. Не использовать спортивный инвентарь и оборудование без разрешения и команды учителя.
17. Не стоять рядом с местом выполнения упражнения или задания другим учащимся.
18. Не начинать выполнение упражнения без точного представления о его технических особенностях, методах страховки и самостраховки.
19. После занятия спортивный зал оставлять чистым.
20. О своём (или своего партнёра) плохом самочувствии, травме, страхе или неуверенности немедленно сообщить учителю.