**Требования к уроку физической культуры**

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

**Спортивная форма обучающихся включает в себя:**

**Для зала** – футболка, спортивные шорты или трико, носки, кроссовки / кеды.

* + *Футболка* –полностью белая без рисунков и принтов.
  + *Шорты, трико* – темного цвета (черного, темно-синего, темно-серого цвета).
  + *Носки* – светлого цвета (белого, светло-серого цвета).
  + *Кроссовки / кеды* – со светлой подошвой. Рекомендуется выбрать кроссовки.

**Для улицы** (осенний и весенний периоды) – спортивный костюм, кроссовки (кеды), носки, куртка (лёгкая), шапочка.

В осенний и весенний периоды спортивные занятия проводятся в зале или на улице. Поэтому обучающийся должен к каждому уроку иметь при себе спортивную форму не только в спортивный зал, но и на улицу. Это: футболку, трико, кроссовки, носки, а для занятий на улице дополнительно кофту и/или ветровку, шапочку.

В дождливые, ветреные и морозные дни спортивные занятия проводятся в помещении. При благоприятных метеорологических условиях и в соответствии с темой урока спортивные занятия проводятся на улице.

Уроки по физической культуре всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на учителя по физической культуре высокие требования к исполнению техники безопасности. Преподаватель, а также каждый обучающийся должны неукоснительно придерживаться установленных правил.

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время уроков и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения. **К занятиям по физической культуре допускаются только обучающиеся, которые прошли и соблюдают инструкции по технике безопасного поведения**.

1. При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю и учителю физической культуры.

2. Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры.

3. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися.

4. Отметка обучающимся, освобождённым от физических нагрузок выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

– регулярное посещение обучающимся занятий по физической культуре;

– старательное выполнение обучающимся указаний учителя, касающихся уроков физической культуры;

– овладение обучающимся доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики;

– обучающимся, изучившим необходимые теоретические знания в области физической культуры и спорта в виде устной подготовки по [учебнику физической культуры](https://fk12.ru/books), подготовки сообщений, докладов, рефератов, презентаций или прохождения тестирования;

– обучающимся, оказывающим посильную помощь в судействе или организации урока.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Оценка «5»

**На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:**

– имеет спортивную форму в полном соответствии с [стандартами школы](https://fk12.ru/?page_id=34), погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

– выполняет все [требованиям техники безопасности и правила поведения](https://fk12.ru/?page_id=30) в спортивных залах и на спортивных площадках. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;

– обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;

– постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках [нормативы по физической культуре](https://fk12.ru/?page_id=32), для своего возраста;

– выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценка «4»

**На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:**

– имеет спортивную форму в полном соответствии с [стандартами школы](https://fk12.ru/?page_id=34), погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

– выполняет все [требованиям техники безопасности и правила поведения](https://fk12.ru/?page_id=30) в спортивных залах и на спортивных площадках. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;

– обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;

– постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках [нормативов по физической культуре](https://fk12.ru/?page_id=32) для своего возраста;

– выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценка «3»

**На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:**

– имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с [стандартами школы](https://fk12.ru/?page_id=34), погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

– выполняет все [требованиям техники безопасности и правила поведения](https://fk12.ru/?page_id=30) в спортивных залах и на спортивных площадках. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;

– обучающийся, 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;

– продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;

– частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

Оценка «2»

**На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:**

– не имеет спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока;

– не выполняет [требования техники безопасности и правила поведения](https://fk12.ru/?page_id=30) на уроках физической культуры;

– обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;

– не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;

– не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Общие требования безопасности**

**Обучающийся должен:**

– пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

– иметь опрятную спортивную форму (шорты, футболку, спортивный костюм, трико, обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

– выходить из раздевалки по первому требованию учителя, своевременно, в соответствии с расписанием занятий;

– соблюдать чистоту и порядок в раздевалке;

– после болезни предоставить учителю справку от врача;

– присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;

– бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

– иметь коротко остриженные ногти;

– знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

**Обучающимся нельзя:**

– пользоваться телефонами, аудиопроигрывателями на уроке;

– резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

– вставлять в розетки посторонние предметы;

– пить холодную воду до и после урока во избежание простудных заболеваний;

– заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

**Перед началом занятий**

**Обучающийся должен:**

– переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

– снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты, цепочки и т.д.);

– убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы (ручки, карандаши, игрушки, телефоны и т.д.);

– под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

– с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;

– по команде учителя встать в строй для общего построения.

**Во время проведения занятий**

**Учитель обязан:**

– следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на уроке физической культуры и принимать решение об отстранении обучающихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

**Обучающийся должен:**

– внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;

– брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

– во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

– выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

**Обучающимся нельзя:**

– покидать место проведения занятия без разрешения учителя;

– толкаться, ставить подножки в строю и движении;

– залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах, и футбольных воротах;

– жевать жевательную резинку;

– мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

– выполнять упражнения с влажными ладонями;

– резко изменять направление своего движения.

**При несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

**Обучающийся должен:**

– при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физической культуры;

– при возникновении пожара поставить в известность учителя физической культуры и под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

**Учитель должен:**

– оказать травмированному первую доврачебную помощь, сообщить медицинскому работнику, при необходимости вызвать пострадавшему скорую помощь или доставить его в больницу;

– при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

– поставить в известность администрацию учебного заведения об экстремальной ситуации и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**По окончании занятий**

**Обучающийся должен:**

– под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

– организованно покинуть место проведения занятия;

– переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

– вымыть с мылом руки, умыться;

– не задерживаться в раздевалке, своевременно покинуть её.