

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 121»**

Россия, 660133, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Сергея Лазо 32  
e-mail: sch121@mailkrsk.ru, тел +7(391)2245737

**ПРИНЯТО:**

на Педагогическом совете  
МАОУ СШ №121  
Протокол №15 от 28.11.2023 г.

Председатель \_\_\_\_\_ /Бондарева О.А./

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАОУ СШ №121

\_\_\_\_\_ /Толстикова Ю.А./

Приказ №01-04-443 от 04.12.2023 г.

**ПРИНЯТО:**

на заседании общешкольного  
родительского комитета Протокол №2 от  
30.11.2023г.

**Положение о занятиях физической культурой  
в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении  
«Средняя школы №121»**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о занятиях физической культурой в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении Средней общеобразовательной школы №121 (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 2012года № 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 2012года № 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 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».
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 10 августа 2017 г. N 514н "О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних" (с изменениями и дополнениями)

1.3 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;

## **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 в электронном журнале в разделе «Лист здоровья» медицинским работником.

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 клинико-лабораторной 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, либо копия справки, заверенная подписью и печатью врача педиатра по форме №095/у.

### **3. Требования, предъявляемые к спортивной форме и ее использованию**

3.1. Спортивная форма должна соответствовать месту проведения физкультурных занятий (в зале, на открытом воздухе), погоднo-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. Спортивная одежда должна быть опрятной и чистой.

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

- футболка без не приемлимой символики и надписей, шорты или велотрусы, спортивные брюки.

- спортивная обувь - кроссовки, кеды на нескользящей подошве не оставляющие следов на полу от подошвы.

Нахождение в спортивном зале возможно только в сменной обуви или при наличии бахил.

3.6 При проведении урока физической культуры (внеурочных занятий, секций) на открытом воздухе, спортивной площадке, плоскостном сооружении допускаются:

- спортивный костюм (куртка, брюки, футболка, носки)

- спортивная обувь (кроссовки, кеды);

3.7. При проведении урока физической культуры (внеурочных занятий, секций) в зимний период на улице необходимы:

- верхняя одежда - спортивная шапочка, варежки (перчатки), спортивная куртка или ветровка, шарф, манишка или высокий воротник, закрывающий горло;

- спортивная форма - теплый, не стесняющий движений спортивный костюм;

- теплые шерстяные или хлопчатобумажные носки, футболка;

- спортивная обувь (кроссовки).

3.8. При занятиях в спортивных секциях спортивная форма должна отражать специфику вида спорта, которым занимаются обучающиеся.

3.9. Не допускается использовать в качестве спортивной одежды и спортивной обуви: топики, джинсовые шорты, джинсы, колготки, чулки, бриджи, водолазки, повседневную школьную и домашнюю одежду, футболки с надписями политического или непристойного характера, со стразами или пайетками; мокасины, туфли женские и мужские, сандалии, чешки (если не предусмотрено видом деятельности), спортивные кроссовки на платформе и с несгибающейся подошвой.

3.10. Если обучающийся не имеет спортивной формы:

- он не допускается до выполнения физических нагрузок (упражнений);

- он должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры (несвязанные с выполнением упражнений и физической нагрузкой);

- учащийся должен быть готов к вопросу учителя относительно проходимого учебного материала;

- при отсутствии у обучающегося спортивной формы учитель обязан донести эту информацию до родителей (законных представителей) обучающегося через электронный дневник или классного руководителя.

3.11. Рекомендации к спортивной форме:

3.11.1. Спортивная форма должна быть легкой, удобной, не стеснять движения, обеспечивать и поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом. Для занятий в спортивном зале форма должна хорошо впитывать пот и пропускать воздух, а во время занятий зимними видами спорта применяется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами.

3.11.2. Принимая во внимание гигиенические свойства тканей (воздухопроницаемость, испаряемость, гигроскопичность, гибкость и др.) рекомендуется, чтобы форма была из хлопчатобумажной ткани, которая хорошо впитывает пот, не раздражая кожу. Различные виды спортивной одежды из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т. п.

3.11.3. 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.

3.12. 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;

3.13. Родители (законные представители) обучающегося уведомляются об отсутствии у учащегося спортивной формы в устной форме или письменно через электронный дневник;

3.14. **Отсутствие формы** (без уважительной причины) расценивается как неготовность обучающегося к уроку (занятию) физической культурой и **к занятиям физической культурой он не допускается**, однако он должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры. **Неудовлетворительная оценка за отсутствие спортивной формы на уроке ученику не выставляется, но выставляется отметка за работу на уроке.**

3.15. При систематических нарушениях данного положения информация доводится в письменном виде до сведения администрации школы учителем физической культуры.

#### **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 форма №095/у.

Общие рекомендации по оформлению справки

При назначении срока освобождения от занятий физкультурой лечащий врач может руководствоваться рекомендациями Министерства просвещения СССР от 19.04.1979 "Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах. В нем приводится перечень заболеваний и сроки ограничений физических нагрузок:

При ангине – 2-4 недели, в дальнейшем необходимо воздержаться от охлаждения;  
При бронхите, остром катаре верхних дыхательных путей –1-3 недели, рекомендации как и при ангине;  
При остром отите –2-4 недели;  
При пневмонии – 1-2 месяца;  
При плеврите – 1-2 месяца;  
При гриппе – 2-4 недели;  
При перенесении острого инфекционного заболевания – 1-2 месяца, при удовлетворительных результатах функциональной пробы сердечнососудистой системы;  
При остром нефрите – 2 месяца и более;  
При гепатите инфекционном – 8-12 месяцев;  
При аппендиците (в послеоперационный период) – 1-2 месяца;  
При переломе костей – 1-3 месяца Обязательно продолжение лечебной гимнастики, начатой в период лечения;  
При сотрясении мозга – 2 месяца и более, до года, в зависимости от тяжести состояния и характера травмы;  
Освобождение от занятий физической культурой в учебном заведении может быть выписано на срок до одного года. Для хронических заболеваний, необходимо повторное подтверждение через каждые 12 месяцев. Подтверждение оформляется в форме заключения клинико-экспертной комиссии.

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

## **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 за 5 минут на урок.

5.1.2. Переодеваться дети должны исключительно в отдельных раздевалках (для каждого класса отдельная раздевалка) отдельно для мальчиков и девочек.

5.1.3. Во время переодевания обучающихся учителя физической культуры дежурят перед раздевалками.

5.1.4. Во время урока раздевалки закрываются на ключ, который находится у учителя физической культуры.

5.1.5. По завершению урока, учитель отпускает детей за 5 минут до звонка, переодеваться (чтоб не было наложений с последующими классами) общее время на переодевание после урока 10 минут.

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

5.2. Обучающиеся несут полную ответственность за порчу вследствие неаккуратного обращения и утрату школьного спортивного инвентаря, предоставляемого им во временное пользование.

5.3. Обучающимся, в том числе освобожденным от физических нагрузок, на уроке нельзя пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой.

5.4. В целях недопущения травматизма во время занятий физической культурой учащимся запрещается:

5.4.1 Во время занятий физической культурой находиться с жевательной резинкой во рту, употреблять пищу.

5.4.2 Заниматься при наличии украшений (серьги, цепочки, браслеты и т.п.).

5.4.3. Заниматься физической культурой с распущенными длинными волосами и длинными ногтями.

5.5. В соответствии с Приложением №7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 занятия физической культурой на открытом воздухе в зимний период года зависят от температуры и скорости ветра.

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6 - 10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.)	до 12 лет	-10 - 11 °С	- 6 - 7 °С	-3 - 4 °С	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	-12 °С	-8 °С	-5 °С	
	14 - 15 лет	-15 °С	-12 °С	-8 °С	
	16 - 17 лет	-16 °С	-15 °С	-10 °С	

5.6. При получении информации о НМУ деятельность МАОУ осуществляется в соответствии с «Положением О работе в дни с неблагоприятными погодными условиями и неблагоприятными метеоусловиями», утвержденным приказом 01-04-18 от 20.01.2023 В дни с НМУ вводятся следующие ограничения пребывания воспитанников на открытом воздухе:

- при НМУ I степени занятия ограничиваются на 10-20 минут;
- при НМУ II степени дневные занятия отменяются, а вечерние сокращаются на 10-20 минут;
- при НМУ III степени исключается дополнительная физическая активность детей с пребыванием на открытом воздухе;
  - увеличивается кратность проведения влажных уборок в помещениях, где находятся дети;
  - организуется проведение учебных занятий по физической культуре в закрытых помещениях МАОУ;

- усиливается контроль самочувствия детей, особенно за детьми, страдающими хроническими и аллергическими заболеваниями. При жалобах на ухудшение самочувствия обеспечивается незамедлительный вызов скорой медицинской помощи.

5.7 Требования настоящего положения входят в обязательную программу инструктажа учащихся по технике безопасности при занятиях физической культурой. Учащиеся в обязательном порядке знакомятся с данными требованиями под подпись в журнале инструктажей по технике безопасности. Учащиеся, не прошедшие инструктаж по технике безопасности не могут быть допущены к занятиям на уроке физической культуры.