**Методические рекомендации о преподавании физической культуры в общеобразовательных организациях Республики Крым с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

*Основание: нормативные документы*

1. Указ Главы Республики Крым от 17.032020 № 63-У «О введении режима повышенной готовности на территории Республики Крым» (далее – Указ).

2. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14.03.2020 № 397 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации».

*Условия проведения дистанционного взаимодействия*

В процессе дистанционного обучения преподаватели могут использовать онлайн-контент электронных образовательных площадок и издательств. Проводить занятия в дистанционном формате можно через специальные платформы для проведения онлайн-занятий. Например:

* **Zoom** ([ссылка для скачивания](https://zoom.us/download), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](https://docs.google.com/document/d/1O5rWJMbNDu1xwcbgrFyTt920SlCa0dzkUV1iwSC2amA/edit)).
* **Moodle** ([ссылка для скачивания](https://moodle.ru.uptodown.com/windows/download), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](https://phys.bspu.by/newmoodle/pluginfile.php/806/mod_resource/content/2/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5_Moodle.pdf)).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг **YouTube** ([ссылка](https://www.youtube.com/)). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре ([например](https://www.youtube.com/channel/UCoy1oO6HYYsQ8860ytE4Tyw/videos))

Для самостоятельной работы школьников можно использовать сайты **«Российской электронной школы»** ([ссылка](https://resh.edu.ru/)) и **«Московской электронной школы»** ([ссылка](https://uchebnik.mos.ru/catalogue)).

Обращаем внимание!Для организации процесса дистанционного обучения с помощью бесплатных приложений, курсов, видеолекций**,** Министерством просвещения Российской Федерации для поддержки педагогов создана специальная площадка [учись-дома.онлайн](http://study-home.online/).

Основными инструментами для организации взаимодействия педагогов и обучающихся в данных условиях могут быть персональные компьютеры, планшеты, телефоны с выходом в Интернет***.*** В данных условиях:

- учитель создаёт соответствующие образовательной программе учебного предмета, доступные для обучающихся ресурсы (тексты, памятки, алгоритмы, презентации, видеоролики, ссылки) и задания;

- учитель организует рассылку ресурсов и заданий по электронной почте или с помощью мессенджеров (WhatsApp и др.), устанавливает сроки их выполнения;

- обучающиеся выполняют задания (изучают тексты, обрабатывают информацию, выполняют задания, создают учебные продукты, участвуют в форумах и т.д.), обращаются к учителям за помощью в режиме онлайн;

- учителя оценивают результаты выполнения заданий, работ в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн консультаций; если предусмотрено балльное оценивание – выставляется отметка;

- все результаты деятельности собираются и хранятся в информационной среде образовательной организации;

- фиксирование отметок определяется локальным актом образовательной организации об условиях дистанционного обучения.

Педагоги также могут размещать информацию на сайтах образовательных организаций, сайтах учителей.

*Методические особенности организации занятий физической культурой в дистанционном режиме*

В режиме дистанционного обучения нет возможностей для решения всех задач урока (образовательных, оздоровительных, воспитательных) во время непосредственного взаимодействия с учащимся. Задачи урока необходимо распределить на все виды и организационные формы педагогического взаимодействия.

Длительность занятий определяется педагогом или указана в рекомендациях самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

**Рекомендованное количество проведений уроков ФК и утренних гигиенических гимнастик (УГГ) на дому в неделю.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс**  | **Рекомендуемое кол-во занятий ФК в неделю под управлением педагога**  | **Рекомендованное кол-во УГГ (кол-во в неделю)**  | **Самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей**  |
| 1-4 | 3 | ежедневно | 2-4 |
| 5-7 | 3 | ежедневно | 2-4 |
| 8-9 | 3 | ежедневно | 1-3 |
| 10-11 | 3 | ежедневно | 1-3 |

Программный материал по предмету «Физическая культура» включает 3 раздела:

- знания о физической культуре (формируются знания);

- способы физкультурной деятельности (формируются умения осуществлять собственную физкультурную деятельность);

- физическое совершенствование (формируются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества)

В условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий возможно выполнение заданий по всем разделам программы, за исключением овладения двигательными умениями и навыками.

Освоение этого аспекта программы возможно только на уровне знаний о правильном выполнении двигательных умений и навыков. Практическое выполнение двигательных умений и навыков в домашних условиях не рекомендуется вследствие возможно неправильного их закрепления без контроля учителя.

Оценка обучающихся по физической культуре характеризуется комплексностью. Оцениваются:

- теоретические знания,

- двигательные умения и навыки,

- умения осуществлять собственную физкультурную деятельность,

- динамика физической подготовленности.

В условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий целесообразно оценивать обучающихся по трем критериям:

- теоретические знания

- умения осуществлять собственную физкультурную деятельность

- физическая подготовленность

**Рекомендации к проведению занятий на дому**

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная категория   | Рекомендации  |
| **Младший школьный возраст**  | 1.Область задач – совершенствование естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, лазание и т.д.) 2.На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала. 3.Чем младше возраст детей, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки. 4.Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. 5.По возможности нужно исключить значительные статические напряжения.  |
| **Старший школьный возраст**  | 1.Область задач – поддержание естественных двигательных действий и совершенствование скоростно-силовых характеристик 2.На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала. 3.Уделять особое внимание формированию мышечного корсета для поддержания правильной осанки. 4. Дозировать статические упражнения в зависимости от возрастных анатомо-физиологических характеристик, чередуя с гимнастическими упражнениями, с элементами оздоровительного стретчинга.  |

*Уроки физической культуры в режиме онлайн*

Такой урок сохраняет структуру урока физической культуры, общее время может быть распределено на всю неделю. Например, 3 урока физической культуры – 135 минут, 2 дня по 30 минут и 5 дней по 15 минут

*Практическая часть* позволит оценить эффективность занятий физической культуры и проверит умение выполнять нормативы физической подготовки и правильность выполнения упражнений.

Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем учителя, либо самостоятельно с предоставлением фото- и видеоотчета.

*Техника безопасности при проведении общеразвивающих упражнений*

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

Во время проведения занятий по физической культуре в домашних условиях необходимо обратить особое внимание на профилактику следующих видов травм:

- при падении на неровной поверхности;

- при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;

- вследствие плохой разминки;

- при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;

- в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

К занятиям могут быть допущены учащиеся основной и подготовительной медицинской группы.

Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

До начала занятий обучающиеся должны быть ознакомлены с видеоматериалами и конспектами занятий.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки.

Необходимо исключить следующие упражнения:

- прыжки, вращения, подскоки вблизи мебели и бытового оборудования, а также на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель).

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 5 СанПиН 2.4.2.2821-10), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 4 СанПиН 2.4.2.2821-10).

Обязательно проводятся физические паузы и физические минутки:

[https://www.youtube.com/watch?v=pjnMgshSBCI](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DpjnMgshSBCI&post=-193339734_117&cc_key=)

[https://www.youtube.com/watch?v=TaW9dqLbQzk](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DTaW9dqLbQzk&post=-193339734_105&cc_key=)

Упражнения для релаксации:

[https://nsportal.ru/detskii-sad/korrektsionnaya-pedag..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fdetskii-sad%2Fkorrektsionnaya-pedagogika%2F2020%2F02%2F24%2Fkineziologicheskie-uprazhneniya&post=-193339734_30&cc_key=)

*Примеры практических занятий:*

* 1 класс

-общеразвивающие упражнения с теннисным мячом

-техника низкого старта

- общеразвивающие упражнения в парах (с родителями)

-прыжковые упражнения

-техника метания в цель (если имеется инвентарь (мяч и корзина))

* 3 класс

- общеразвивающие упражнения в парах.

-прыжковые упражнения

-техника метания в цель

- стойка высокого старта

* 6 класс

-изучение стоек в волейболе

-изучение стоек в бадминтоне

-стойки низкого и высокого стартов

-стойки низкого и высокого стартов

* 11 класс

-стойки в волейболе

-стойки низкого и высокого стартов

Материалы для организации двигательной активности в дистанционном режиме предлагает «Международная Академия спорта Ирины Винер» и Городской методический центр г. Москвы <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/anonsy/materialy-dlya-organizatsii-dvigatelnoj-aktivnosti-v-distantsionnom-rezhime.html>

Спортивные игры:

[https://www.youtube.com/watch?v=vnR4wADm-u4](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DvnR4wADm-u4&post=-193339734_174&cc_key=)

[https://www.youtube.com/watch?v=1gsBLw2pxd0](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D1gsBLw2pxd0&post=-193339734_173&cc_key=)

[https://www.youtube.com/watch?v=TSi72Asfv5g](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DTSi72Asfv5g&post=-193339734_172&cc_key=)

Легкая атлетика:

[YouCut\_20200409\_114618012.mp4](https://vk.com/video-169663504_456239328?list=6c5a7393afb316fa7d)

*Теоретическая часть* позволит проверить теоретические знания: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность и проч.

Если у учащегося есть доступ к ресурсам Интернет, то он может воспользоваться электронной формой учебника, выполнить задания в интерактивном режиме. На время приостановления посещения школы ими можно пользоваться на сайтах бесплатно:

Электронный учебник Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы [https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fmedia.prosv.ru%2Fstatic%2Fbooks-viewer%2Findex.html%3Fpath%3D%2Fmedia%2Febook%2F321650%2F%26pageFrom%3D1%26pageTo%3D272&post=-193713804_89&cc_key=)
Электронный учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс [https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fmedia.prosv.ru%2Fstatic%2Fbooks-viewer%2Findex.html%3Fpath%3D%2Fmedia%2Febook%2F321642%2F%26pageFrom%3D1%26pageTo%3D104&post=-193713804_89&cc_key=)
Электронный учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс [https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fmedia.prosv.ru%2Fstatic%2Fbooks-viewer%2Findex.html%3Fpath%3D%2Fmedia%2Febook%2F321643%2F%26pageFrom%3D1%26pageTo%3D112&post=-193713804_89&cc_key=)
Электронный учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 3 класс [https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fmedia.prosv.ru%2Fstatic%2Fbooks-viewer%2Findex.html%3Fpath%3D%2Fmedia%2Febook%2F321655%2F%26pageFrom%3D1%26pageTo%3D96&post=-193713804_89&cc_key=)
Электронный учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 4 класс [https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fmedia.prosv.ru%2Fstatic%2Fbooks-viewer%2Findex.html%3Fpath%3D%2Fmedia%2Febook%2F321653%2F%26pageFrom%3D1%26pageTo%3D112&post=-193713804_89&cc_key=)
Электронный учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс [https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fmedia.prosv.ru%2Fstatic%2Fbooks-viewer%2Findex.html%3Fpath%3D%2Fmedia%2Febook%2F321644%2F%26pageFrom%3D1%26pageTo%3D128&post=-193713804_89&cc_key=)
Электронный учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы [https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fmedia.prosv.ru%2Fstatic%2Fbooks-viewer%2Findex.html%3Fpath%3D%2Fmedia%2Febook%2F321645%2F%26pageFrom%3D1%26pageTo%3D192&post=-193713804_89&cc_key=)
Электронный учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классыhttps://[media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/m..](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fmedia.prosv.ru%2Fstatic%2Fbooks-viewer%2Findex.html%3Fpath%3D%2Fmedia%2Febook%2F321646%2F%26pageFrom%3D1%26pageTo%3D160&post=-193713804_89&cc_key=)
Электронный учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы [https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fmedia.prosv.ru%2Fstatic%2Fbooks-viewer%2Findex.html%3Fpath%3D%2Fmedia%2Febook%2F321652%2F%26pageFrom%3D1%26pageTo%3D320&post=-193713804_89&cc_key=)

*Формы контроля*

Учет результатов обучения осуществляется в порядке и формах, которые установлены организацией самостоятельно.

При реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее - ЭО и ДОТ) организации ведут учет и осуществляют хранение результатов образовательного процесса на бумажных носителях и/или в электронно-цифровой форме.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Форма контроля, домашнего задания*** | ***Кто оценивает*** |
| вопросы, задания из учебника | учитель |
| задания, разработанные педагогом | учитель |
| тестовые задания, размещенные на образовательных порталах, платформах, в тестирующих программах | самоконтроль (тесты в электронном варианте) |
| тестовые задания, разработанные педагогом, размещенные в тестирующих программах образовательных платформ | учитель |
| выполнение физических упражнений на развитие двигательных качеств | самоконтроль |

Удобной формой для создания контрольно-оценочных материалов является тесты:

<https://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura>

<https://testedu.ru/test/fizkultura/>

<https://videouroki.net/tests/fizkultura/>

А можно составить тесты самостоятельно.

1. Сервисы для создания онлайн-тестов: Гугл-формы, Индиго, Мастер-тест, Kahoot, Quizizz, Socrative Онлайн-тесты — самый простой способ контроля знаний.

2. Сервисы для создания интерактивных рабочих листов (ИРЛ), интерактивного учебного видео, тренажёров, кроссвордов, упражнений и других дидактических единиц: LearningApps, Wizer, ClassTools

Кроме этого теоретическая часть может включать:

- кроссворды;

- рефераты (возможные темы: «История развития баскетбола», «Правила игры «Волейбол», «Виды бега и их влияния на здоровье человека», «Развития выносливости во время занятия спортом», «Требования к спортивной форме на уроках по легкой атлетике», «Прыжок в высоту (инвентарь, оборудование, правила выполнения и техники безопасности)», «Влияние бега на состояние здоровья»);

- онлайн-беседы;

-наблюдение;

- эссе (например: «Основные физические качества человека», «Показатели физического состояния человека», «Типы дыхания и измерение важных показателей дыхания»);

- конкурсные проекты (презентация).

*Обучение и контроль его результатов по физической культуре в условиях отсутствия доступа в Интернет*

При отсутствии доступа в Интернет основным инструментом для организации взаимодействия педагогов и обучающихся в данных условиях может быть телефон. В данных условиях:

- в соответствии с имеющимися у обучающихся учебниками учитель формулирует задания, вопросы, разрабатывает памятки, алгоритмы небольшого объема, устанавливает сроки выполнения;

- учитель делает рассылку материалов с помощью SMS-сообщений (малый объем), голосовых сообщений;

- обучающиеся выполняют задания;

- по согласованию с обучающимися, для осуществления текущего контроля или промежуточной аттестации, школьники могут высылать педагогу ответы; не следует требовать от школьников фотоматериалов с ответами за каждый урок;

- школьники имеют возможность консультироваться с учителем по телефону;

- если в учебниках есть ответы, то обучающиеся имеют возможность осуществлять самоконтроль и самооценку.

*Формы контроля*

В данных условиях необходимо учесть, что:

- основным источником для организации контроля являются учебники по физической культуре, а именно, система вопросов и заданий к каждой теме урока, учитель определяет периодичность контроля, проверяет выполненные работы учеников или рекомендует самоконтроль;

- самоконтроль и самооценка становятся самыми регулярными формами контроля, и, как следствие, снижается требование объективности оценивания;

- задания, разработанные педагогом, должны быть небольшого объема, доступны, удобны для оценивания учащимися и могут относится одновременно к нескольким темам.

Пример задания по физической культуре, составленного для SMS-сообщения:

1.Составьте комплекс упражнений для разминки перед игрой в волейбол.

2. В течение недели выполняйте ежедневно 2 раза в день упражнения:

- прыжки через скакалку - 30 раз

Для коммуникации учителей физической культуры, получения методических консультаций, а также для обмена учебными материалами создана группа «Методические консультации для учителей физической культуры».

<https://vk.com/club193713804>

 **Методист центра по воспитательной работе**

 **и основам здоровья А.В.Огаркова**