**Методические рекомендации по преподаванию учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Республики Крым
в 2020/2021 учебном году**

Методические рекомендации разработаны с целью разъяснения нормативных документов, а также для обеспечения единого образовательного пространства по учебному предмету «Физическая культура».

**1 Нормативные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательной деятельности по учебному предмету «Физическая культура»**

1 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 07.03.2018 № 56-ФЗ).

2 Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

3 Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (ред. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 № 81).

5. 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» (ред. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2015 № 734)

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577).

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.06.2017
№ 613).

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего (полного) общего образования» (ред. от 07.06.2017 № 506).

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

10. 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».

11. Методические указания Министерства спорта, туризма и молодёжной 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».

12. Примерная основная образовательная программа основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15 (в редакции протокола №1/20 от 04.02.2020) // Реестр Примерных основных общеобразовательных программ Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. — URL: <http://fgosreestr.ru/reestr>

13. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-3) //Реестр Примерных основных общеобразовательных программ Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. — URL: <http://fgosreestr.ru/reestr>

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.11.2011 № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных организаций учебным и учебно-лабораторным оборудованием».

15. [Концепция](https://rmc.vsevobr.ru/data/ckfsys2/files/files/2018-2019/fizicheskaya_kultura.pdf) 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)

**2. Рекомендации по проектированию и реализации рабочих программ учебного предмета «Физическая культура»**

Современные требования к структуре рабочих программ определены Приказом Министерства образования и науки РФ № 1577 от 31.12.2015 «О внесении изменений в ФГОС ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897», в соответствии с которым в рабочей программе должны быть представлены следующие компоненты:

1) Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

2) Содержание учебного предмета, курса.

3) Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Учебный предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС реализуется в 5 – 10 классах всех общеобразовательных организаций Республики Крым. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки. Каждая общеобразовательная организация самостоятельно определяет режим работы с учетом законодательства Российской Федерации. При 5-дневной учебной неделе количество часов отводимых на физическую культуру составляет 2 часа, третий час может быть реализован общеобразовательной организацией за счет часов внеурочной деятельности. При 6-дневной неделе на изучение предмета «Физическая культура» рекомендуется отводить по 3 часа в неделю.

1. Заменять учебные занятия физической культурой другими предметами не допускается

2. Для увеличения двигательной активности учащихся рекомендуется в учебные планы включать предметы двигательно-активного характера (хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм). Двигательная активность учащихся, помимо уроков физической культуры, может обеспечиваться за счет

- физкультминуток;

 - организованных подвижных игр на переменах;

 - спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;

 - внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;

 - самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

В 2020/2021 учебном году рекомендуется предусмотреть в рабочих программах часы на организацию повторения содержания и отработки практической части учебного предмета «Физическая культура», освоенных учащимся в 2019/2020 учебном году в условиях дистанционного обучения следующих разделов: «Спортивные игры», «Легкая атлетика».

В соответствии с рекомендациями по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 (Приложение к письму Роспотребнадзора от 8 мая 2020 г. № 02/8900-2020-24) необходимо сократить количество занятий в спортивном зале и с учётом погодных условий максимально организовать проведение занятий на спортивных площадках. С этой целью в содержании рабочих программ по физической культуре необходимо предусмотреть виды спорта, виды двигательной активности и физические упражнения, которые можно организовать на открытом воздухе.

При заполнении *электронного журнала* следует обратить вниманиена:

- инструктаж по технике безопасности обязательно отмечается в графе «Что пройдено на уроке»;

- учитель физической культуры на странице журнала «Листок здоровья» делает запись «Ознакомлен. Учитель физической культуры……(подпись)»;

- электронный журнал заполняется учителем в день проведения урока;

- на странице «Домашнее задание» учитель размещает информацию после каждого урока;

- обучающиеся, имеющие медицинскую справку об освобождении от физических нагрузок, не отмечаются символом «н» на уроках физической культуры и не делается запись «освобожден». Ученик на основании медицинской справки освобождается только от практической части и обязан присутствовать на уроке. Учитель обязан оценивать теоретические знания.

В случае пополнения материально-технической базы возможной опорой может стать перечень оборудования, представленный в приказе Минобрнауки № 336 от 30 марта 2016 года «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах РФ (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в образовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а так же норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания», образовательные организации должны иметь следующее оборудование или Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений, рекомендованный экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений

**3. Рекомендации по изучению наиболее сложных тем учебного предмета «Физическая культура»**

При выполнении упражнений при ходьбе, беге, прыжках рекомендуется обращать внимание на правильный старт из различных исходных положений; на отталкивание и приземление на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов: преодоление, с помощью бега и прыжков, полосы из 3-5 препятствий; прыжки в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.

Рекомендуется включать в образовательную деятельность упражнения по метанию небольших предметов и мячей массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; следует толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); целесообразно метать малым мячом в цель.

Для выполнения силовых упражнений рекомендуется использовать упражнения с набивными мячами, гантелями небольшого веса, гирями, штангами, резиновыми и пружинными амортизаторами, силовые игры типа «перетягивание каната», подтягивания, стойки и т.п. Однако вес внешних отягощений у подростков ограничен (примерно 60-70% от максимального). Кроме того, не рекомендуется выполнять упражнения до отказа. С 13-14-летнего возраста силовые нагрузки для девочек, в отличие от мальчиков, характеризируются преобладанием упражнений с отягощением веса собственного тела, большей долей локальных силовых упражнений, использованием в качестве внешних отягощений преимущественно гимнастических предметов или других нетяжелых снарядов. Ведущим и основным методом является метод, основанный на применении динамических упражнений.

Примеры силовых упражнений:

|  |  |
| --- | --- |
| Грудь и плечи | Отжимания от пола, девочки могут выполнять на согнутых коленях |
| Верхний пресс | Подъём плеч из положения лёжа, колени согнуты |
| Нижний пресс | Подъём прямых ног из положения лёжа |
| Задняя поверхность бедра и ягодицы | Подъём таза из положения лёжа, колени при этом согнуты |
| Передняя поверхность бедра | Приседания и выпады вперед |

Рекомендуется систематически включать в образовательную деятельность упражнения на развитие пластичности учащихся: мостик из положения лежа, бабочка, сгибания (из положения сидя ребенок наклоняет торс и тянется ладонями к ступням).

Для развития такого качества, как быстрота, рекомендуется использовать скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метание. Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Для развития выносливости рекомендуется применить темповый бег на 400-500 м для мальчиков и на 200-300 м для девочек: лыжные гонки на скорость до 2-3 км: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки): продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, игры и игровые упражнения.

**4. Рекомендации по учету региональных особенностей Республики Крым при изучении предмета «Физическая культура»**

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать региональные особенности Республики Крым. Учет региональных особенностей обеспечивает реализацию следующих целей:

- достижение системного эффекта в обеспечении личностного и познавательного развития учащихся за счет использования педагогического потенциала региональных особенностей содержания образования;

- формирование представлений о физической культуре, ее роли в укреплении здоровья в Республики Крым;

- формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Республике Крым.

При реализации основных образовательных программ в соответствии с требованиями ФГОС общего образования основная образовательная программа общеобразовательной организации включает часть, формируемую участниками образовательных отношений (на уровне основного общего образования – не более 30%, на уровне среднего общего образования – не более 33%), которая может включать вопросы, связанные с учетом региональных особенностей.

На материале предмета «Физическая культура» могут быть реализованы учебные проекты, отражающие региональные особенности Республики Крым по следующим направлениям:

- формирование представлений и физической культуре, ее роли в укреплении здоровья в Республике Крым;

- формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Республике Крым;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Легкой атлетике»;

- состояние и перспективы развития национальных видов спорта в Республике Крым;

- техника и условия выполнения упражнений на соревнованиях по национальным видам спорта;

- образовательные организации Республики Крым, позволяющие получить профессию физкультурной направленности, и др.

**5. Рекомендации по формированию функциональной грамотности у учащихся, проектированию заданий на проверку уровня ее сформированности**

Функциональная грамотность рассматривается как метапредметный образовательный результат. Функциональная грамотность способствует адекватному и продуктивному выбору программ профессионального образования, помогает решать бытовые задачи, взаимодействовать с людьми, организовывать деловые контакты, выбирать программы досуга, ответственно относиться к обязанностям гражданина, ориентироваться в культурном пространстве, взаимодействовать с природной средой.

Международные исследования PISA (Programme for International Student Assessment), направленные на оценку качества образования в различных странах через диагностику, в том числе уровня функциональной грамотности выпускников основной школы, декомпозируют функциональную грамотность в виде трех составляющих:

1) грамотность в чтении - способности человека понимать, использовать, оценивать тексты, размышлять о них и заниматься чтением для того, чтобы достигать своих целей, расширять свои знания и возможности, участвовать в социальной жизни;

2) грамотность в математике - способности человека формулировать, применять и интерпретировать математику в разнообразных контекстах (личностный, общественный, профессиональный, научный). Эта способность включает математические рассуждения, использование математических понятий, процедур, фактов и инструментов, чтобы описать, объяснить и предсказать явления Она помогает людям понять роль математики в мире, высказывать хорошо обоснованные суждения и принимать решения, которые необходимы конструктивному, активному и размышляющему гражданину;

3) грамотность в области естествознания – способности человека осваивать и использовать естественнонаучные знания для распознания и постановки вопросов, для освоения новых знаний, для объяснения естественнонаучных явлений и формулирования основанных на научных доказательствах выводов в связи с естественнонаучной проблематикой; понимать основные особенности естествознания как формы человеческого познания; демонстрировать осведомленность в том, что естественные науки и технология оказывают влияние на материальную интеллектуальную и культурную сферы общества; проявлять активную гражданскую позицию при рассмотрении проблем, связанных с естествознанием.

Дополнительным видом выступает финансовая грамотность - способность принимать обоснованные решения и совершать эффективные действия в сферах, имеющих отношение к управлению финансами, для реализации жизненных целей и планов на текущий момент и будущие периоды.

PISA понимает функциональную грамотность в широком смысле как совокупность знаний и умений граждан, обеспечивающих успешное социально-экономическое развитие страны; в узком смысле как ключевые знания и навыки, необходимые для полноценного участия гражданина в жизни современного общества.

В каждый урок должны быть включены задания, выполнение которых способствует развитию функциональной грамотности учащегося.

Для развития читательской компетенции на уроках физического культуры должны использоваться аутентичные тексты (не адаптированные для учебной деятельности). При рассмотрении применения в жизни следует предлагать учащимся задания на извлечение информации из инструкций по здоровому образу жизни, схемы опорно-двигательной системы и т.д.

Задания, направленные на развитие математической грамотности, предполагают использование умений формулировать ситуацию на языке математики, применять математические понятия, факты, процедуры, интерпретировать, использовать и оценивать результаты с опорой на математическое содержание. Для этого необходимо предлагать задания, содержание которых включает графические данные (рисунки, схемы, таблицы, графики), а также задачи, решение которых может быть выполнено графическим способом.

Для развития финансовой грамотности на уроке физической культуры необходимо включать задания на расчет стоимости спортивного оборудования и инвентаря для организации соревнований в школе, в классе.

Рекомендуется систематически включать в число самостоятельных заданий для учащихся подготовку сообщений о знаменитых спортсменах, истории развития спортивных игр.

Предлагаемые качественные задания необходимо дополнить вопросами, направленными на развитие креативного мышления. Они должны включать выдвижения решений, их совершенствование и уточнение, а также отбор креативных идей и оценку их сильных и слабых сторон: «предложите возможные варианты ...», «оцените …», « как изменится..., если…», «разработайте ...» и т.д.

Для формирования и развития естественнонаучной грамотности рекомендуется предлагать учащимся задания, основанные на учебном материале физики и биологии, например, расчет длины прыжка, скорости при определенных погодных условиях, физических параметрах человека.

При разработке заданий по функциональной грамотности рекомендуется ознакомиться с демоверсиями таких заданий на сайте ФГБНУ "Институт стратегии развития образования Российской академии образования"  [http://skiv.instrao.ru/](https://vk.com/away.php?utf=1&to=http%3A%2F%2Fskiv.instrao.ru%2F), где опубликованы открытые материалы для оценки функциональной грамотности учащихся 5 и 7 классов по шести направлениям (пример Приложение 1).

**6. Рекомендации по реализации календаря памятных дат, календаря образовательных событий**

С целью приобщения учащихся к культурным ценностям нашего народа, базовым национальным ценностям российского общества, общечеловеческим ценностям в контексте формирования у учащихся российской гражданской идентичности рекомендуется использовать в образовательной деятельности по физической культуре «Календарь памятных дат», «Календарь образовательных событий» Тематику образовательных событий на учебный год определяет Министерство образования и науки Российской Федерации.

При организации мероприятий необходимо эффективно использовать возможности научных, физкультурно-спортивных и иных спортивных организаций, организаций культуры, обладающих ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности.

Учителям физической культуры рекомендуется учесть при организации образовательной деятельности следующие даты:

 27 сентября - Всемирный день туризма.

Последняя суббота октября - Всероссийский день гимнастики.

1 декабря - Всероссийский день хоккея.

10 декабря - Всемирный день футбола

7 января - Всемирный день снега (Международный день зимних видов спорта).

Первые выходные после 7 февраля - День зимних видов спорта России.

Второе воскресенье февраля - Лыжня России.

9 февраля – День рождения волейбола.

6 апреля - Международный день спорта на благо развития и мира.

6 апреля - Всемирный день настольного тенниса.

**7. Информационные ресурсы, обеспечивающие методическое сопровождение образовательной деятельности по предмету «Физическая культура»**

<https://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта туризма и молодежной политики российской федерации;

<https://fipi.ru/> - ФГБНУ ФИПИ;

<http://school-collection.edu.ru/> - Федеральный портал Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

<http://www.rosolymp.ru/> - официальный сайт Всероссийской олимпиады школьников: задания прошлых лет для работы с одаренными детьми;

<https://resh.edu.ru/> - «Российская электронная школа»;

<http://eidos.tv/olymp/index.htm> - Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады;

<http://fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе;

<http://fizkultura-na5.ru/> - Физкультура на 5;

<http://www.volley.ru/> - Всероссийская федерация волейбола;

<https://rfs.ru/> - Российский футбольный союз;

<https://russiabasket.ru/> - Российская федерация баскетбола;

<https://ruslapta.ru/> - Федерация лапты России;

<http://sportgymrus.ru/> - Федерация спортивной гимнастики России;

<http://vfrg.ru/> - Всероссийская федерация художественной гимнастики России.

**8. 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 условиях карантина, 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 культурой и проверит умение выполнять нормативы физической подготовки и правильность выполнения упражнений.

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

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=)

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 классы https://[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=)

Удобной формой для создания контрольно-оценочных материалов являются тесты:

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

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

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

*Обучение и контроль 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

Методист центра

по воспитательной работе

и основам здоровья А.В. Огаркова

Приложение 1

Денис и Андрей увлекаются беговыми лыжами, но Андрей обычно опережает Дениса на дистанции. Денис объясняет это тем, что он крупнее и тяжелее Андрея, и поэтому лыжи под ним скользят по лыжне хуже, чем лыжи под Андреем.

**Задание 1**. Согласны ли вы с тем, что лыжи под Денисом должны скользить хуже, чем лыжи под Андреем, при условии, что сами лыжи у ребят совершенно одинаковые?

 Выберите «Да» или «Нет».

 ♦ Да

♦ Нет

Объясните свой выбор.

Всё-таки ребята решили проверить, кто из них на своих лыжах скользит лучше. Для этого они выбрали два способа.

Способ 1: Они встают перед одной чертой на две соседние одинаковые лыжни и изо всех сил один раз толкаются палками. Кто дальше проедет в результате этого толчка, у того и лыжи скользят лучше.

Способ 2: Они просят своего друга Ваню некоторое время тянуть их по очереди по лыжне на крепкой стропе, на каких буксируют автомобили. Кого Ване будет тянуть труднее, под тем лыжи скользят хуже.

**Задание 2.** Какой из способов более надёжно покажет, кто из ребят на своих лыжах скользит лучше?

Выберите «Способ 1» или «Способ 2».

♦ Способ 1

♦ Способ 2

Объясните свой выбор.

Каждый, кто катался на лыжах, знает, что у лыж иногда бывает отдача. Когда лыжник, делая очередной шаг на лыжне, отталкивается ногой, то лыжа, вместо того чтобы скользить вперед, проскальзывает назад, мешая лыжнику быстро бежать. Это и есть отдача. Для того чтобы уменьшить или даже совсем устранить отдачу, используют так называемую лыжную мазь держания. Ее наносят на лыжу в области максимального прогиба.

**Задание 3**. Каково должно быть действие мази держания? Выберите один ответ.

 А. Уменьшение трения между лыжей и снегом во время свободного скольжения лыжника по лыжне.

 Б. Увеличение трения между лыжей и снегом во время свободного скольжения лыжника по лыжне.

В. Уменьшение трения между лыжей и снегом во время отталкивания от лыжни.

Г. Увеличение