

Методические рекомендации
по организации работы образовательных организаций реализующих
программы начального общего, основного общего и среднего общего
образования Донецкой Народной Республики по обеспечению выполнения
основной образовательной программы каждого уровня в полном объеме с
применением электронного обучения и дистанционных образовательных
технологий

Учебный предмет «Физическая культура» 1-11 классы

Уроки физической культуры организуют с усиленными мерами безопасности для здоровья.

В период обучения в дистанционном режиме учебный материал реализуется согласно рабочей программы учителя. Педагогическим работникам образовательной организации при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, а также при реализации дополнительных общеобразовательных программ с помощью дистанционного обучения рекомендуется:

- планировать свою педагогическую деятельность с учетом системы дистанционного обучения, создавать простейшие, нужные для обучающихся, ресурсы и задания;
- оценивать работы обучающихся не только в баллах, но и вербально в виде текстовых, устных онлайн консультаций, комментариев, в том числе относительно допущенных ошибок.

Общий алгоритм взаимодействия учителя и обучающегося можно представить следующим образом:

- 1) учитель объясняет учебный материал на образовательной платформе в формате видеоурока, домашние задания и дополнительные материалы для закрепления отправляет на адрес электронной почты или размещает на электронной образовательной платформе образовательного учреждения;
- 2) обучающиеся изучают самостоятельно материал, выполняют полученные задания, пересылают файлы с выполненными теоретическими заданиями учителю или сообщения о выполнении практических заданий, комплексов упражнений;
- 3) учитель проверяет задания, проводит онлайн консультацию для обучающихся, оценивает работы. Оценивание теоретических знаний обучающихся по изученному на дистанционном обучении материалу может в себя включать рефераты, проектную деятельность, сообщения в электронном виде, тестирование и др. По итогам периода обучения (темы) обучающийся в онлайн-режиме сдает аттестацию по основам знаний.

Выполнение контрольных нормативов по программе предусмотрено на уроках физической культуры после окончания дистанционного обучения.

Урок

В теоретическую часть урока включаются основы знаний о двигательных навыках по изучаемой теме, правилах безопасности при самостоятельной организации занятий и самоконтроле нагрузки, Олимпийском движении и здоровом образе жизни. Объем теоретического блока по времени может составлять 1/3 от общего времени урока физической культуры. Практическое выполнение упражнений следует сопровождать видеороликами, слайдами, фото. Подготовительная, основная и заключительная части урока излагаются доступным для школьников языком, обращается внимание на соблюдение техники безопасности, перечисляются возможные ошибки, указывается дозировка упражнений.

При подборе физических упражнений для самостоятельного выполнения следует придерживаться Правил:

В начале занятия идет подготовка к выполнению комплекса – общеразвивающие упражнения типа разминки: движения рук с постепенно увеличивающейся амплитудой, наклоны и круговые движения туловища, приседания и поочередные взмахи ногами вперед, в стороны, назад, медленный бег или подскоки на месте, ходьба на месте. Каждое упражнение разминки выполняется 6–8 раз. Если в комплексе имеются особо трудные упражнения, следует специально к ним подготовиться. В основной части занятия желательно планировать следующую их очередность: упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, силы и общей выносливости. В конце занятий следует обязательно предусмотреть упражнения, способствующие постепенной перестройке работы систем и функций организма от напряженной деятельности к спокойному состоянию.

Следует обратить внимание на недопустимость формулирования определённых заданий практического характера для выполнения при дистанционном режиме обучения. Например:

- отработать ведение футбольного мяча и удары по воротам;
- выйти на улицу, выполнить разминку и пробежать 500 метров детям с разрешения родителей;
- зафиксировать выполнение задания с помощью аудио, видеосредств и прислать учителю;
- осуществить сдачу контрольных нормативов в онлайн-режиме.

Для проведения уроков по физической культуре при соблюдении оптимального двигательного режима обучающихся рекомендуем использовать цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет.

Федеральный перечень учебников Министерства просвещения Российской Федерации	https://fpu.edu.ru/?name=&fio=&schoolClass=&subjectAII=&publisher=&fpuGroup=&educationLevel=&subjectArea=&subject=&language=&page=97
Российская электронная школа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

(уроки физической культуры по годам обучения)	
Инфоурок	https://infourok.ru
Я иду на урок физкультуры	http://spo.1september.ru/urok
Блог отдела по физической культуре и спортивно-массовой работе ГБОУ «ДОНРИДПО» (легкая атлетика по всем классам)	http://ofksmr.blogspot.com/p/blog-page_46.html
Начальное общее образование «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (электронные учебники для обучающихся)	https://disk.yandex.ru/d/zlpWQ47OHQ0h2Q
Основное общее образование «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (Электронные учебные пособия для обучающихся 5-9 классов))	https://ofksmr.blogspot.com/p/blog-page_55.html .
Открытый класс	http://www.openclass.ru
Сайт «Обучонок» (создание проектов по тематике)	https://obuchonok.ru/fizkultura
Материалы ДО учителя физической культуры Денисова Галина Викторовна (Краткие планы уроков)	https://drive.google.com/drive/folders/1gVmGj27qaB-tDeMGom48_7dgyx7MXvF?usp=sharing
Материалы ДО учителя физической культуры Карапыш Иван Андреевич Домашнее задание (по развитию физических качеств)	https://drive.google.com/drive/folders/1viT6H2fo08-qjVli0X1M1tNj7MUJeV5Q

***Домашние задания** практического характера состоят из упражнений, направленных на сохранение уровня физической подготовленности обучающихся, укрепление основных мышечных групп и развитие гибкости, прыгучести, быстроты, силы, общей выносливости. Они также могут включать простейшие элементы техники движения, имитационные упражнения, подводящие упражнения, комплексы упражнений, которые разучивались в школе. Упражнения должны быть несложными по координации, не требующими определенных условий и страховки.*

Время, затраченное на выполнение домашних заданий не должно превышать 30 мин. Учителю следует нацеливать родителей на необходимость наблюдения, стимулирования и поощрения выполнения детьми заданных упражнений.

Примерное распределение учебного материала по теме легкая атлетика
5 класс

Используемые ресурсы:

№ п/п	Дата выполнения	Тема (теоретический материал, информационный материал, техника выполнения упражнений)	Домашнее задание
1		История возникновения вида спорта легкая атлетика с. 34-35 Учебное пособие Зарядка на каждый день https://www.youtube.com/watch?v=UqObMcQ9ahQ	Учебное пособие с.34-35 изучить, ответить на вопросы Выполнить зарядку
2		Правила соревнований с. 35-36 Физическая культура/дистанционное обучение/комплекс упражнений https://www.youtube.com/watch?v=pI8euO78Vlw Метание мяча https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs	Учебное пособие с. 35-36 изучить, ответить на вопросы. Самоконтроль нагрузки. Выполнить комплекс упражнений Ознакомить с техникой метания мяча
3		Требования к технике безопасности с.36-38 Метание мяча 150г https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k Физкультура и спорт дома https://www.youtube.com/watch?v=S7hSaiitgnE	Учебное пособие с. 36-38, с. 47-50 изучить, ответить на вопросы. Самоконтроль нагрузки. Выполнить комплекс упражнений
		Техника выполнения метания с.47-50 Дистанционное обучение. Урок - 1 для 5-8 классов. https://www.youtube.com/watch?v=iw_jOcHyRHw	Учебное пособие с. 47-50 изучить, ответить на вопросы.

			Самоконтроль нагрузки. Выполнить комплекс упражнений
4		Техника выполнения прыжков с.43-47 Как правильно прыгать с места. https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY Лучший комплекс упражнений для разминки https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c	Учебное пособие с. 43-47 изучить, ответить на вопросы Ознакомиться с техникой прыжка в длину с места. Самоконтроль нагрузки. Выполнить комплекс упражнений
5		Разминка для детей 7-14 лет https://www.youtube.com/watch?v=3RtkwwlSH-A Ознакомительное видео Метание предмета на дальность https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I	Выполнить комплекс упражнений круговой тренировки учебное пособие с. 51. Самоконтроль нагрузки.
6		Разминка для детей 7-14 лет https://www.youtube.com/watch?v=3RtkwwlSH-A Прыжковые тренировки - Подготовка к бегу без травм - https://www.youtube.com/watch?v=G4Sd9TxugTk Обучение прыжкам через скакалку. https://www.youtube.com/watch?v=NN1D7AwC380	Учебное пособие выполнить комплекс упражнений круговой тренировки с. 50-51 Самоконтроль нагрузки.
7		Разминка для детей 7-14 лет https://www.youtube.com/watch?v=3RtkwwlSH-A Метание предмета на дальность https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I Прыжковые тренировки - Подготовка к бегу без травм - https://www.youtube.com/watch?v=G4Sd9TxugTk	Учебное пособие. Выполнить комплекс упражнений круговой тренировки с. 51

8		Техника выполнения бега 37-40 Как правильно начать бегать новичку? Основы техники бега https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64	Учебное пособие с. 43-47 изучить, ответить на вопросы Выполнить комплекс упражнений круговой тренировки с. 52. Самоконтроль нагрузки.
9		Как правильно бегать https://www.youtube.com/watch?v=aWHy9jed67w	Учебное пособие с. 43-47 изучить, ответить на вопросы Выполнить комплекс упражнений круговой тренировки с. 53. Самоконтроль нагрузки.
10		Разминка перед пробежкой Школа бега https://www.youtube.com/watch?v=Ppz0YLNTqRw Обучение технике низкого старта https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0	Учебное пособие с. 43-47 изучить, ответить на вопросы Выполнить комплекс упражнений круговой тренировки с. 53. Самоконтроль нагрузки.
11		Техника бега - Общеразвивающие беговые упражнения https://www.youtube.com/watch?v=MLfXU2vLMMM	Учебное пособие. Выполнить комплекс упражнений круговой тренировки с. 53. Самоконтроль нагрузки.

12		Техника бега со старта! https://www.youtube.com/watch?v=QJLi-hfZmjM	Учебное пособие. Выполнить комплекс упражнений круговой тренировки с. 53. Самоконтроль нагрузки.
13		Беговые упражнения https://www.google.com.ua/search?client=opera&q=Азбука+бега+для+начинающих&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8	Учебное пособие. Выполнить комплекс упражнений круговой тренировки с. 53. Самоконтроль нагрузки.
14		Разминка https://www.youtube.com/watch?v=dJzVyvCMwhk Общая физическая подготовка в домашних условиях https://www.youtube.com/watch?v=qwqbuun6az0	Учебное пособие. Выполнить комплекс упражнений круговой тренировки с. 53. Самоконтроль нагрузки.

Подготовка к сдаче норм ГТО

Физическая культура. 5 класс: Учебное пособие с 29-33

https://drive.google.com/file/d/1Kld15WZm_xAM8uwnZiUnUt3II-gCwggB/view

№ п/п	Дата выполнения	Тема (теоретический материал, информационный материал, техника выполнения упражнений)	Домашнее задание
1.		Бег 30 м. Основы техники бега https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c Круговая тренировка легкоатлетов для 1-4 классов https://www.youtube.com/watch?v=fwj6d5yEUjs	Учебное пособие с. 29 Повторить технику и правила выполнения бега на 30 метров. Повторить и выполнить элементы бега и упражнения круговой тренировки

0.		Наклон вперед сидя https://www.youtube.com/watch?v=5CgR9b0rv-k Дистанционный урок физическая культура и здоровье https://www.youtube.com/watch?v=gIx-Vhqymv4	Учебное пособие с. 29 Повторить технику и правила выполнения наклона вперед из положения сидя
0.		Разминка https://www.youtube.com/watch?v=dJzVyvCMwhk Прыжок в длину с места. Техника выполнения упражнения. Обучающее видео. https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA	Учебное пособие с. 30 Повторить технику и правила выполнения прыжка в длину с места. Выполнить разминку и 10 прыжков в длину с места
0.		Разминка https://www.youtube.com/watch?v=dJzVyvCMwhk Техника челночного бега https://www.youtube.com/watch?v=CP2I2EG44MI	Учебное пособие с. 30 Повторить технику и правила выполнения челночного бега 4х9 м.
0.		Круговая тренировка легкоатлетов для 1-4 классов https://www.youtube.com/watch?v=fwj6d5yEUjs Поднимание туловища из положения лежа на спине https://www.youtube.com/watch?v=G-dw72bLExw	Учебное пособие с. 32 Выполнить круговую тренировку. Повторить технику и правила выполнения поднимания туловища из положения лежа в сед.
0.		Разминка https://www.youtube.com/watch?v=dJzVyvCMwhk Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине ГТО https://www.youtube.com/watch?v=et7GCaJTOVk Подтягивание из виса на высокой перекладине https://www.youtube.com/watch?v=2CB1oPpOoFo Сгибание и разгибание рук лежа на полу www.youtube.com/watch?v=waf9c22F3d3Xgtch	Учебное пособие с. 31 Выполнить разминку Повторить технику и правила выполнения подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой

			перекладине (девочки), технику сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (высота 35 см.)
0.		Бег на длинные дистанции https://www.youtube.com/watch?v=Vt3r5xdNTZI	Учебное пособие с. 32 Повторить технику и правила выполнения бега на 300м.

Примерный шаблон домашних заданий по учебному предмету «Физическая культура» 8 класс

Тема: Легкая атлетика

Занятие комбинированное

1. Теория. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики
2. Практическое задание. Комплекс общеразвивающих упражнений 3-5 мин.
3. Круговая тренировка – 15-17 минут.
4. Упражнения для восстановления дыхания, снятия утомления, приведения организма в относительно спокойное состояние 2-3 мин.

Список ресурсов по физической культуре

1. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>
 - Учебно-методические материалы рекомендуемые к использованию в общеобразовательных организациях ГОУ ДПО ДОНРИДПО
<https://www.donippo.org/%d0%b2%d0%b0%d0%b6%d0%bd%d0%be%d0%b5/posobiya2019/>
 - Физическая культура: 5 класс / Учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., Копейка С.М., Тарасова И.А., Шкляревич О.А., Огнева О.А., Пуха А.В., Ребро З.А. — Донецк: Истоки, 2017.
https://drive.google.com/file/d/0B7rKeEaOb4KobkVsamo3M092bVU/view?resourcekey=0-dSejaccXrJ_QMkIIIbG9XA
 - Физическая культура. Учебное пособие для общеобразовательных учебных организаций 6 класс / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е.,

Копейка С.М., Тарасова И.А., Шкляревич О.А., Огнева О.А., Пуха А.В., Ребро З.А., Савченко — Зражевская Н.Н., – Донецк: ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО», 2018.

https://drive.google.com/file/d/1SHME074S4uvis7uMR_KOUHuUSrvv2_A5/view

- Физическая культура. 7 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., Вотинцев И.А., Тарасова И.А., Шкляревич О.А., Огнева О.А., Пуха А.В., Ребро З.А., Суровень О.Е. – Донецк: Истоки, 2019. – 190 с.
https://drive.google.com/file/d/1-Qh_kD1nX0de0wh66smndjahLOBvSkE2/view
 - Физическая культура. 8 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Габиева В.И., Крюченко О.А. [и др.]. – Донецк: Истоки, 2020. – 204 с.
<https://drive.google.com/file/d/13XrsSCjQFB-jLkxsf9i6fNnp-7-Cybna/view>
 - Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
2. Методическое пособие по самостоятельной подготовке граждан к выполнению нормативов и требований ГФСК "ГТО ДНР"
https://ofksmr.blogspot.com/p/blog-page_22.html
 3. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 с.
 4. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебное пособие для студентов педвузов. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.
 5. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя. – М.: Академия, 2001. – 102 с.
 6. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. пособие для педвузов. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
 7. Барчуков И.С.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2009. – 204 с.
http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/14093
 8. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие для студентов педвузов. – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
 9. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. М.: ИЦ Академия, 2012. 304 с.
 10. Виленский. М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
 11. Дианов Д.В., Радугина Е.А., Степанян Е.Д. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
 12. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
 13. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
 14. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. – М.: Советский спорт, 2013. – 95 с.
 15. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 528 с.
 16. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 272 с.

17. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
18. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ. Ред.
19. Л.Б.Кофмана. – М.: ФиС,1998.-496с.
20. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
21. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена. – СПб.: СпецЛит, 2016. – 112 с.
22. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 234 с.
23. Мартынова Е.А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство". – М.: Советский спорт, 2013. – 302 с.
24. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – М.: Лань, 2004. – 160 с.
25. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
26. Минаев Б.Н. Физическое воспитание школьников./Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян.М.: ФиС, – 1989.
27. Муллер А.Б. , Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник для вузов. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.
28. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.
29. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа. – М.: Советский спорт, 2013. – 52 с.
30. Петрова В.И., Петров А.Ю., Сорокин А.Н. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 304 с.
31. Попов С.Н, Валеев С.Н., Гарасева. Н.М., Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 416 с.
32. Попов С.Н., Валеев С.Н., Попов Н.М. Лечебная физическая культура: учебник. – М.: Советский спорт, 2014. – 216 с.
33. Секерин В.Д. Физическая культура (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 424 с.
34. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: Спорт Академ-Пресс, 2001. – 304 с.
35. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов институтов физической культуры под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т.1. – 304 с.
36. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов институтов физической культуры / под ред. В.Я. Кикотя. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 440 с.
37. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2007. – 317 с.