

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»

Уроки физической культуры организуют с усиленными мерами безопасности для здоровья.

В очном формате в закрытых помещениях администрации общеобразовательной организации необходимо планировать наполняемость спортзала обучающимися согласно требованиям СанПИН. Для обучающихся 5-11 классов рекомендуется проводить занятия по физической культуре на открытом воздухе с учетом погодных условий (при безветренной погоде и отсутствии осадков, температуре воздуха до + 10 °С).

В холле при входе в спортзал и после занятий учителям физической культуры необходимо контролировать соблюдение обучающимися дистанции 1.5-2 м. и условий для гигиенической обработки рук с применением антисептических средств. Для минимизации контактов между детьми в спортивном зале рекомендуется нанести разметки для соблюдения дистанции 1.5-2 м.

Посещение раздевалок организовать в несколько смен, исключая одновременное нахождение детей из двух и более классов. Нанести разметку, позволяющую соблюдать дистанцию 1.5 м. в раздевалке. Запретить прием пищи в раздевалке.

Обеспечить проведение занятий физической культурой в закрытых сооружениях с учетом разобщения обучающихся, максимально, исключая столкновения занимающихся и выполнение упражнений в парах.

Для инвентаря коллективного пользования (мяч, скакалка и т.д.), а также используемых спортивных снарядов (брусья, турник и т.д.) проводить дезинфекцию после каждого занятия силами персонала по уборке.

В период обучения в дистанционном режиме учебный материал реализуется согласно рабочей программы учителя. *Для полной реализации программ по физической культуре необходимо произвести интенсификацию учебного материала, чтобы были изучены все запланированные темы.* 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 в формате видеоурока, домашние задания и дополнительные материалы для закрепления отправляет на адрес электронной почты или размещает в группе в социальной сети, Viber;

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, сообщения в электронном виде, тестирование и др. По итогам периода обучения (темы) обучающийся сдает аттестацию по основам знаний в онлайн-режиме

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, правилах безопасности, 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 ведения 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 самостоятельных занятий физической культурой и соблюдения оптимального двигательного режима предлагаем использовать видеоресурсы.

Домашние задания практического характера состояются 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.

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.

Выполнение программного материала

Коррекция рабочей программы учителя проводится за счет пропорционального сжатия учебного материала за весь учебный год, избегая пробелов в обучении за счет изъятия целых тем.

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_QMkIIbG9XA
 - 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., Габимова 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.