### 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 °C).

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 составляются из упражнений, направленных сохранение физической на уровня подготовленности обучающихся, укрепление основных мышечных групп и развитие гибкости, прыгучести, быстроты, силы, общей выносливости. Они простейшие элементы также ΜΟΓΥΤ включать 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

- Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. 6-е изд. М.: Просвещение, 2019. 176 с. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
  - Учебно-методические материалы рекомендуемые к использованию в общеобразовательных организациях ГОУ ДПО ДОНРИДПО <a href="https://www.donippo.org/%d0%b2%d0%b0%d0%b6%d0%bd%d0%be%d0%b5/posobiya2019/">https://www.donippo.org/%d0%b2%d0%b0%d0%b6%d0%bd%d0%be%d0%b5/posobiya2019/</a>:
  - 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.
    <a href="https://drive.google.com/file/d/0B7rKeEaOb4KobkVsamo3M092bVU/view?resourcekey">https://drive.google.com/file/d/0B7rKeEaOb4KobkVsamo3M092bVU/view?resourcekey</a> =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. <a href="https://drive.google.com/file/d/1SHME074S4uvis7uMR\_KOUHuUSrvv2\_A5/view">https://drive.google.com/file/d/1SHME074S4uvis7uMR\_KOUHuUSrvv2\_A5/view</a>
  - 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.,
    Габибова В.И., Крюченко О.А. [и др.]. Донецк: Истоки, 2020. 204 с. <a href="https://drive.google.com/file/d/13XrsSCjQFB-jLkxsf9i6fNnp-7-Cvbna/view">https://drive.google.com/file/d/13XrsSCjQFB-jLkxsf9i6fNnp-7-Cvbna/view</a>

- Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. 6-е изд. М.: Просвещение, 2019. 255 с. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>
- 2. Методическое пособие по самостоятельной подготовке граждан к выполнению нормативов и требований ГФСК "ГТО ДНР" <a href="https://ofksmr.blogspot.com/p/blog-page">https://ofksmr.blogspot.com/p/blog-page</a> 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 c.http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA %D0%BB%D0%B8%D 1%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 обмела. 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.