

Методические рекомендации для учителей физкультуры по реализации образовательных программ основного и среднего общего образования с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Для организации образовательного процесса рекомендуется придерживаться основного содержания учебного предмета «Физическая культура», определяемого:

- пунктом 2.2.2.10 Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена 08.04.2015 г., протокол № 1/15);
- пунктом 2.2.2.16 Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена 08.04.2015, протокол №1/15, в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020);
- пунктом II.2 Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена 28.06.2016 г., протокол № 2/16-з).

Приоритетным дистанционным заданием для обучающихся в домашних условиях карантинного режима являются освоение теоретических знаний (табл. 1) и самостоятельные занятия физкультурной деятельностью (табл. 2).

Таблица 1

Список тем для самостоятельного изучения знаний по физической культуре

ПООП	Содержание
начального общего образования	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
основного общего образования	<p>История и современное развитие физической культуры</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших</p>

	<p>туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>
<p>среднего общего образования</p>	<p>Физическая культура и здоровый образ жизни</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>

Таблица 2

Содержание самостоятельной двигательной (физкультурной) деятельности

ПООП	Содержание
<p>начального общего образования</p>	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>

	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
основного общего образования	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
среднего общего образования	Физкультурно-оздоровительная деятельность Анализ современных фитнес-программ, направленных на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры.

Формы выполнения предложенных заданий могут быть самыми разнообразными (электронные дневники, рабочая тетрадь по учебному предмету «Физическая культура», online обсуждения, рефераты, фото и видео отчеты, учебно-исследовательская и проектная деятельность и др.) в зависимости от возможностей педагогов и обучающихся конкретной общеобразовательной организации.

Для выполнения заданий обучающиеся могут воспользоваться, прежде всего, учебниками. Крупнейшие издательства образовательной литературы открыли бесплатный доступ к электронным учебникам. К тому же, можно воспользоваться информацией на сайтах:

- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [сайт]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/> (20.03.2020);
- Движение [Электронный ресурс] // Ты сильнее. Минздрав предупреждает! [сайт]. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/> (20.03.2020);
- Региональный ресурсный центр по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» [Электронный ресурс] // ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования» [сайт]. – Режим доступа: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366> (20.03.2020);
- Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: <http://pculture.ru/oru/> (20.03.2020).

Для проверки теоретических знаний и физкультурно-оздоровительной деятельности можно придерживаться рекомендаций «Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура», расположенных в свободном доступе на сайте ГАУ ДПО ЯО ИРО (http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/SHCHerbak-Sistema_-ocenki-FK.pdf).

В помощь педагогам разработаны и размещены в свободном доступе на сайте ГАУ ДПО ЯО ИРО пособия:

1) Основы теории и методики физической культуры: задания к практическим и самостоятельным работам: практикум / А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017. — 48 с.

(http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/razrabotki/2017_Chrebak_osnovy_TMFK.pdf);

2) Организация учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся по предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»: методические рекомендации / А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. — 64 с.

http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2019/2019-kfkibzh-proect-deyat-FKiOBZH.pdf

3) Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ начального общего образования: методические рекомендации / сост.: А. П. Щербак, Ю. П. Вербицкая. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 129 с.

http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/AFK_NOO.pdf