

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
В УСЛОВИЯХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ
И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**САРАТОВ
2020**

УДК 373.879.6
ББК 74.267.5
М54

Составители:

Б.В. Беглов, старший методист кафедры теории и методики физической культуры, технологии и ОБЖ ГАУ ДПО «СОИРО»,

И.В. Новикова, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, технологии и ОБЖ ГАУ ДПО «СОИРО», канд. социол. наук, доцент

Методические рекомендации по реализации программы учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий / сост.: Б.В. Беглов, И.В. Новикова. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. – 19 с.

УДК 373.879.6
ББК 74.267.5

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Обучение и контроль образовательной деятельности по физической культуре в системе дистанционного обучения (при наличии доступа в интернет).....	5
Обучение и контроль образовательной деятельности по физической культуре в условиях отсутствия доступа в интернет	11
Приложения	13

ВВЕДЕНИЕ

Реализация рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО и ДОТ) каждым учителем физкультуры осуществляется индивидуально, руководствуясь методическими рекомендациями по реализации основных образовательных программ, технических условий (скорость доступа в интернет, наличие оборудования, видеокамеры, оснащённость домашнего рабочего места учителя и ученика, наличие необходимых программ, доступность платформ), уровня ИТ-компетенций педагогов, пользовательских навыков учащихся и родителей, а также рекомендаций самой образовательной организации.

При написании методических рекомендаций использованы:

– «Методические рекомендации по организации освоения содержания образовательных программ по физической культуре в общеобразовательных организациях и учреждениях среднего профессионального образования в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» И.И.Потаповой, Т.А. Антошкиной, Д.С. Сухорукова, сотрудников отдела здоровьесберегающих технологий, физической культуры и ОБЖ бюджетного учреждения Орловской области дополнительного профессионального образования «Институт развития образования»;

– «Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура» под редакцией д-ра социол. наук, директора Института естествознания и спортивных технологий А.Э. Страдзе, коллектива авторов: заведующего кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности, доктора биологических наук В.Н. Пушкина; доцента кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности, канд. пед. наук И.В. Колоколова; доцента кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности, кандидата медицинских наук И.Н. Гернет; ведущего специалиста Института естествознания и спортивных технологий А.Ю. Бородкина; при участии магистрантов программы «Технологии физического воспитания в современном мегаполисе» А.А. Аксеновой, А.Л. Афанасенкова, В.П. Вихровой, Е.С. Самаричевой, Ю.И. Сидоровой, Л.И. Фогельгезанг, А.С. Шкурина и обучающихся по направлению «Педаго-

гическое образование», профиль «Физическая культура» Н.В. Быковских, П.С. Васина, А.Ю. Пустынниковой.

С основными нормативными документами по организации обучения в новых условиях можно ознакомиться в Приложении 1

ОБУЧЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ (ПРИ НАЛИЧИИ ДОСТУПА В ИНТЕРНЕТ)

Обращаем внимание! Для организации процесса дистанционного обучения с помощью бесплатных приложений, курсов, видеолекций Министерством просвещения РФ создана специальная площадка [учись-дома.онлайн](#), созданная для поддержки педагогов.

Условия проведения дистанционного взаимодействия

Основными инструментами для организации взаимодействия педагогов и обучающихся в дистанционном режиме являются персональные компьютеры, планшеты, мобильные телефоны с выходом в интернет.

В этих условия учитель:

- создает соответствующие образовательной программе учебного предмета, доступные для обучающихся ресурсы (тексты, памятки, алгоритмы, презентации, видеоролики, ссылки) и задания;
- организует рассылку ресурсов и заданий по электронной почте или с помощью мессенджеров (WhatsApp и др.), устанавливает сроки их выполнения;
- оценивает результаты выполнения заданий, работ в виде текстовых или аудиорецензий, устных онлайн-консультаций; если предусмотрено балльное оценивание, выставляется отметка;
- размещает информацию на сайтах образовательной организации и личном сайте.

Обучающиеся выполняют задания (изучают тексты, обрабатывают информацию, выполняют задания в рабочих тетрадях, создают учебные продукты, участвуют в форумах и т.д.), обращаются к учителям за помощью в режиме онлайн.

Все результаты деятельности автоматически собираются и хранятся в информационной среде образовательной организации, на их основании формируются информационные образовательные материалы педагогов в соответствии с тематическим планированием учебного предмета и портфолио учебных результатов обучающихся.

Отметки целесообразно фиксировать в электронном журнале, если он предусмотрен локальным актом образовательной организации в условиях дистанционного обучения.

Для организации дистанционного обучения по учебному предмету «Физическая культура» можно использовать специальные платформы для проведения онлайн-занятий, например Moodle. Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube. На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре.

Для самостоятельной работы школьников можно использовать сайты «Российской электронной школы» и «Московской электронной школы».

С дополнительными тематическими ресурсами по физической культуре можно ознакомиться в Приложении 2.

Количество занятий физической культурой, проведенных в дистанционном режиме

В связи с режимом самоизоляции населения, время, отведенное на занятия физической культурой, следует перераспределить. Занятия необходимо проводить каждый день, соблюдая технику безопасности (Приложение 3), используя в основном формы малой активности. Рекомендуется распределение нагрузки на неделю в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и функциональными способностями учеников. В таблице 1 представлено рекомендуемое количество занятий физическими упражнениями, среди которых онлайн-уроки физической культуры, проводимые педагогом, утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей. Характер, структура и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями предлагается учителем физической культуры или тренером, если обучаемый занимается в спортивной секции. Длительность занятий определяется педагогом или указана в рекомендациях к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Таблица 1

Рекомендуемое количество уроков физической культуры и утренних гигиенических гимнастик (УГГ) на дому в условиях карантина, в неделю

Класс (ступень)	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

Формы организации дистанционного взаимодействия педагога и ученика

В режиме дистанционного обучения возможны разнообразные формы проведения взаимодействия педагога и ученика. Нами рекомендуются **уроки физической культуры в режиме онлайн.**

Такой урок сохраняет структуру урока физической культуры, общее время может быть распределено на всю неделю. Например, 2 урока физической культуры – 90 минут, 2 дня по 20 минут и 5 дней по 10 минут; 3 урока физической культуры – 135 мин, 3 дня по 30 минут и 4 дня по 10–15 минут.

Урочное время распределяется на 7 дней, 3 (2) из которых – 15 (10) минут теории и 15 (10) минут практики, остальные 5 дней – 10–15-минутные практические занятия.

Нужно напомнить, что приоритетными упражнениями являются гимнастические упражнения, необходимые для выполнения нормативов ВФСК ГТО: наклоны вперед, поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, приседания.

Для утренней гимнастики рекомендуем комплексы суставной гимнастики, упражнений для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки.

Для физкультминуток и физкультпауз рекомендуем комплексы упражнений для мышц глаз, танцевальные упражнения.

Для динамических пауз – игры малой интенсивности, комплекс упражнений аэробики, упражнения с теннисными мячами для развития координационных способностей, имитационные упражнения для отработки правильной техники двигательных действий.

Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем учителя, либо самостоятельно с предоставлением фото- и видеоотчета. Предполагаемы формы: Табата, Just Dance и др.

Теоретические занятия – подкасты или видеоролики с коротким тестированием в конце.

Самостоятельный блок занятия – письменный анализ энергозатрат и питания в течение дня, конкурсы. Например:

Анализ энергозатрат и рациона питания за день

Цель: сравнение энергозатрат в течение дня; анализ рациона питания и его корректировка.

Методика работы: в течение дня необходимо заполнять 2 таблицы. Произвести расчеты по формулам в шапке таблиц.

Вид деятельности	Время выполнения (а)	Затраты на 1 кг/мин (b)	ИТОГО (a*b*масса тела)

Продукт	Количество, грамм (а)	Энергетическая ценность на 1 грамм (b)	ИТОГО (a*b)

Ежедневные домашние задания. Придумать три упражнения на определенную группу мышц в домашних условиях, используя любые подручные предметы.

Пример «Упражнения на руки»:

1. Отжимания от дивана (упор лежа, руки на диване).
2. Обратные отжимания от стула (стул сзади, упор лежа сзади на стуле).
3. Руки с книгой (книгами) вперед – держать 30 секунд (или максимальное количество времени). Вариант: руки с книгой вперед, каждые 10 секунд добавляется по одной книге.

Контроль. Нужно записать выполнение этих упражнений на видео и отправить учителю (или опубликовать в соц. сетях).

То же, но комплекс упражнений с предметом: 5–7 упр. (Например, комплекс упражнений с полотенцем.)

То же, но комплекс упражнений в положении лежа, сидя, стоя.

Упражнение дня. Пример: отжимание с отягощением. Номинации:

1. Креативное отягощение. Пример: черепаха, кастрюля и т.п.;
2. Лучшее исполнение (техника).
3. Кто больше? / Кто дольше? И т.д.

Рекомендуемый инвентарь:

1. Домашняя утварь: полотенце, книги, чашка с водой, рюкзак с книгами, стул, диван, швабра, бутылка с водой (1-5 л), подушка (диванная) и т.п.
2. Специализированный инвентарь: резинки (жгуты), эспандер, скакалка, гантели, набивной мяч, гимнастический коврик, теннисный мяч, фитбол, обруч, турник (для дома).

Поощрения за выполнение:

- публикация поста (истории) с достижением в группе в соцсетях;
- подарок: набор наклеек и т.п.

Проектная деятельность. Такая работа направлена на формирование теоретических знаний в области физической культуры и метапредмет-

ных умений. Тематика проектов может быть разнообразной, составленной на основе межпредметной интеграции. Также темы для проектов можно найти в повседневной деятельности обучаемого, в искусстве.

Челленджи в социальных сетях. Эта соревновательная форма предполагает публикацию результатов действий за определенный период. Нужно определить основную цель, назначить награду. Это могут быть стикеры, публикации на сайте школы, накопительные баллы в оценку по физической культуре.

Кейс-технологии имеют назначение формировать умение в определенной ситуации. Кейсами могут стать: ситуации с подбором комплекса физических упражнений, подбором спортивного инвентаря, ситуации с дифференцированием физической нагрузки, ситуации с исследованием функциональной готовности обучаемого.

Дискуссионные клубы предполагают формирование сообществ, объединенных общими интересами. В качестве диспутов выступают темы из области физической культуры. Клубные сообщества готовят выступления исходя из требований педагога, управляющего диспутом. Он определяет: время выступления, количество спикеров, примерную структуру выступления (вопросы, которые необходимо раскрыть).

Уроки физической культуры с использованием домашней утвари. Это занятия, на которых используют предметы быта в качестве спортивного инвентаря. На этапе контроля можно предложить обучаемым защитить свою собственную идею занятий физическими упражнениями с различными предметами (бутылка с водой, веник, полотенце, швабра и т.д.).

Видеоконкурсы. «Самая спортивная семья», «Самое безопасное и грамотное место для занятий физической культурой», «Комплекс утренней гимнастики», «Тренировка с диванной подушкой» и т.д. Педагогу необходимо утвердить критерии оценки результатов конкурса.

Положительные примеры организации совместной деятельности обучающихся и родителей посредством их участия в различных мероприятиях в дистанционном режиме можно посмотреть по ссылкам Приложения 4.

О формах контроля

Учет результатов обучения осуществляется в порядке и формах, установленных организацией самостоятельно.

При реализации образовательных программ или их частей с применением ЭО и ДОТ организации ведут учет и осуществляют хранение результатов образовательного процесса на бумажных носителях и/или в электронно-цифровой форме, в том числе на основе ресурсов Виртуальной школы (возможны и другие ресурсы, на усмотрение образовательной организации).

Для осуществления контроля над результативностью обучения учащихся важно использовать различные контрольно-измерительные материалы, так как именно они обеспечивают обратную связь от детей (измерение, оценка и просмотр результативности обучения).

Для проверки *теоретической части* можно использовать: тестирование, анкетирование, онлайн-беседы, эссе, сообщения, презентации, рефераты, конкурсные проекты.

В качестве примера приведем описание создания контрольно-оценочных материалов в **Google Формах**.

Технология создания и оценивания тестов в Google Формах достаточно проста и эффективна. На странице есть все необходимые доступные инструкции для педагога, например, «Как создать тест с ответами»:

Откройте Google Формы и нажмите на значок плюса **+**.

В правом верхнем углу экрана нажмите на значок *Настройки* .

Выберите вкладку *Тесты* **>** и включите параметр *Тест*.

Если вы хотите сохранять адреса электронной почты респондентов, выберите вкладку *Общие* **>** и установите флажок *Собирать адреса электронной почты*.

Нажмите Сохранить.

Использование Google Форм многофункционально, так как позволяет оценить успешность прохождения теста, ответы отдельного ученика и класса, отправить результаты по электронной почте.

Целый самостоятельный блок – создание, редактирование, форматирование материалов. Учителя могут вносить изменения в форму, выбирать типы вопросов и многое другое.

Практическую часть можно проверять с помощью:

– мониторинга. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом;

– педагогического тестирования. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО;

– фото и видеоотчета. Пример: фото- и видеофиксация специальных подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.

– дневника самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, их изменений под влиянием занятий физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения. Он помогает занимающимся познавать самих себя, приучает следить за собственным здоровьем,

своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки.

Основные формы контроля в новых условиях представлены в таблице 2.

Таблица 2

Основные формы контроля

Форма контроля, домашнего задания	Кто оценивает
Вопросы, задания из учебника	Учитель
Задания, разработанные педагогом	Учитель
Тестовые задания, размещенные на образовательных порталах, платформах, в тестирующих программах. Онлайн тесты по «Физической культуре» на электронных ресурсах: – http://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura ; – http://testedu.ru/test/fizkultura ; – http://videouroki.net/tests/fizkultura и др.	Самоконтроль (тесты в электронном варианте)
Тестовые задания, разработанные педагогом, размещенные в тестирующих программах образовательных платформ	Учитель
Выполнение физических упражнений на развитие двигательных качеств	Самоконтроль

Не следует забывать актуальную форму фиксации результатов текущего контроля и промежуточной аттестации – Виртуальную школу. Здесь можно использовать функции электронного дневника.

Основные возможности оценивания в условиях дистанционного обучения приведены в таблице 3.

Таблица 3

Основные возможности оценивания

Средства контроля	Формы контроля	Кто оценивает
Скайп	Устные ответы.	Учитель
Видеоматериалы	Выполнение комплексов упражнений.	Учитель
Электронная почта	Письменные ответы, тестовые задания	Учитель
Тестирующие программы	Задания в виде файлов (с ответами)	Самооценка

ОБУЧЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ОТСУТСТВИЯ ДОСТУПА В ИНТЕРНЕТ

При отсутствии доступа в интернет основным инструментом для организации взаимодействия педагогов и обучающихся может служить мобильный телефон.

В соответствии с имеющимися у обучающихся учебниками / учебными пособиями / рабочими тетрадями учитель формулирует задания, вопросы, разрабатывает памятки, алгоритмы **небольшого объема**, устанавливает сроки выполнения, затем делает рассылку материалов с помощью SMS и MMS-сообщений. Задания, разработанные педагогом, должны быть невелики по объему, удобны для передачи по телефону, доступны для кратких ответов учащихся.

Обучающиеся выполняют задания и для осуществления текущего контроля или промежуточной аттестации высылают учителю фотоотчеты, однако не следует требовать от школьников фотоматериалов с ответами за каждый урок.

Учащиеся имеют возможность консультироваться с учителем по телефону. Если в учебниках / учебных пособиях / рабочих тетрадях есть ответы, то обучающиеся могут также осуществлять самоконтроль и самооценку.

О формах контроля

В данных условиях необходимо учесть следующее:

– основным источником для организации контроля являются учебники и рабочие тетради УМК по физической культуре, а именно система вопросов и заданий к каждой теме урока; учитель определяет **периодичность контроля** и сам проверяет выполненные работы учеников;

– самоконтроль и самооценка становятся регулярными формами контроля, и, как следствие, снижается требование объективности оценивания;

– задания, разработанные педагогом, должны быть небольшого объема, доступны, удобны для оценивания учащимися и могут относиться одновременно к нескольким темам.

С примерами домашних заданий для рассылки обучающимся можно ознакомиться в Приложении 5.

**Основные нормативные документы
по организации обучения в новых условиях**

1. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации».

3. 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 организациях» (с изменениями и дополнениями 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г., 22 мая 2019 г.) (требования СанПиН).

4. О внесении изменений № 2 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Постановление от 25 декабря 2013 года № 72.

5. Указ Президента Российской Федерации от 2 апреля 2020 года № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

5. Локальные нормативные правовые акты образовательных организаций.

Дополнительные интернет-ресурсы по физической культуре

Если у ученика есть доступ к ресурсам интернета, то он может воспользоваться **электронной формой учебника**, выполнить задания в интерактивном режиме. На время приостановления посещения школы ими можно пользоваться на сайтах бесплатно:

- <https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/>;
- <https://media.prosv.ru/> (ссылка на учебники по физической культуре появляется после регистрации или вход через вашу учетную запись в соцсетях);
- <https://znayka.pw/tag/fizicheskaya-kultura/>;
- <https://rosuchebnik.ru/news/vospolzuytes-besplatnym-dostupom-k-efu-na-platfome-lecta/>;
- [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah;);
- [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah;);
- [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah;);
- [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii;);
- <https://obuchalka.org/20190816112670/pitanie-v-sporte-na-vinoslivost-vse-chno-nujno-znat-begunu-plovcu-velosipedistu-i-triatletu-raian-m-2018.html>

Для учителей можно порекомендовать:

- <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-2/> – Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования;
- <https://gto.ru/> – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/anonsy/materialy-dlya-organizatsii-dvigatelnoj-aktivnosti-v-distantionnom-rezhime.html>.

Организация пространства для занятий физической культурой в домашних условиях

Организация пространства в условиях самоизоляции для занятий физической культурой и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Целесообразно использовать гимнастический коврик или альтернативную ему замену.

Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в условиях самоизоляции

1. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

2. Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в результате несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

3. Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство площадью не менее трех метров в радиусе.

4. К основной программе занятий могут быть допущены учащиеся 1-й медицинской группы здоровья.

5. Учащиеся 2-й и 3-й медицинских групп здоровья занимаются по адаптированным для данных показателей здоровья программам.

6. Ученики, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий ФК, занимаются по адаптированным программам занятий.

7. Ученики должны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

8. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

9. После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

10. Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни и т.п.

11. Одежда должна быть свободной и не стеснять движений учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов – не ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

12. Ученикам необходимо ознакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

13. Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

14. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

15. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования во избежание травм.

16. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземляться после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

17. Во время выполнения упражнений нужно соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

18. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами необходимо проверить недосыгаемость всех предметов во время выполнения движений ребенком.

19. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

20. При выполнении конкретного упражнения следуют соблюдать технику его выполнения.

21. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

22. По окончании занятий ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают теплый душ).

23. Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

Положительные примеры организации совместной деятельности обучающихся и родителей посредством их участия в различных мероприятиях в дистанционном режиме

1. МАОУ «Гимназия № 3» организовала в социальной сети «Инстаграм» эстафету здоровья «Здорово быть здоровым», где родители и обучающиеся делятся своим опытом организации занятий физической культурой в домашних условиях, а также демонстрируют свои достижения и результаты посредством фото- и видеоматериалов. Ссылка на ресурс:

Ефимова Е.Ю: <https://www.instagram.com/p/B-y3DWknpF3/?igshid=1juw9an6lzyey>

Ефимова Е.Ю: <https://www.instagram.com/p/B-y3eIqnDQX/?igshid=91h8uglkgc6n>

Ефимова Е.Ю: <https://www.instagram.com/p/B-y4N6cnZTg/?igshid=hdrjimvl6tsj>

2. Кафедра теории и методики физической культуры, технологии и ОБЖ ГАУ ДПО «СОИРО» в 2020 году в третий раз проводит региональный лонгмоб – заранее оговоренные в интернет-среде действия, которые каждый желающий может совершать в удобное для него время и в удобном месте. Лонгмоб подразумевает активное включение педагогов, обучающихся, родителей /лиц, их заменяющих, в популяризацию идей здорового образа жизни и ВФСК ГТО в интернет-среде. С положением о региональном лонгмообе 2020 года можно ознакомиться по адресу: <https://vk.com/timfto>.

3. Севостьянов Валентин Викторович, учитель физической культуры Лицея-интерната № 5 ОАО «РЖД» г. Красный Кут. Ссылка на ресурс:

Видео:

https://vk.com/timfto?w=wall-158396066_3358%2Fall 167 просмотров тренировки!

https://vk.com/timfto?w=wall-158396066_3356%2Fall

https://vk.com/timfto?w=wall-158396066_3353%2Fall

https://vk.com/timfto?w=wall-158396066_3479%2Fall

https://vk.com/timfto?w=wall-158396066_3465%2Fall

https://vk.com/timfto?w=wall-158396066_3464%2Fall

https://vk.com/timfto?w=wall-158396066_3454%2Fall

https://vk.com/timfto?w=wall-158396066_3426%2Fall

https://vk.com/timfto?w=wall-158396066_3379%2Fall

https://vk.com/timfto?w=wall-158396066_3334%2Fall

карантин —

я тренируюсь один

Фото:

https://vk.com/timfto?w=wall-158396066_3478%2Fall

https://vk.com/timfto?z=photo-158396066_457249306%2Fwall-158396066_3473

https://vk.com/timfto?w=wall-158396066_3428%2Fall

https://vk.com/timfto?w=wall-158396066_3355%2Fall

https://vk.com/timfto?z=photo-158396066_457249056%2Fwall-158396066_3351

4. Бацман Анастасия Сергеевна, учитель физической культуры МОУ «СОШ № 31» ЭМР. Ссылка на ресурс:

Ежедневная зарядка со всем классом:

https://vk.com/timfto?w=wall-158396066_3477%2Fall

https://vk.com/timfto?w=wall-158396066_3372%2Fall

5. Тюленева Татьяна Александровна, учитель физической культуры МОУ «СОШ № 12» ЭМР. Ссылка на ресурс:

Сын Тюленевой Т.А. — тренировка в условиях изоляции:
https://vk.com/timfto?w=wall-158396066_3455%2Fall

Пример задания для рассылки

Задание 1

1. Внимательно прочитайте параграф ... (*указать стр.*)
2. Ответьте на вопросы в конце параграфа. В случае затруднения получите устную консультацию.
3. Пришлите краткие ответы на вопросы.
4. В течение недели выполняйте ежедневно 2 раза в день упражнения: приседание на двух ногах – 15 раз, наклоны вперед – 15 раз.

Критерии оценки:

- «5» – ответы правильные, без ошибок;
- «4» – ответы с 1 ошибкой;
- «3» – ответы более чем с 2 ошибками

Задание 2

1. Составьте комплекс упражнений для разминки перед игрой в волейбол.
2. В течение недели выполняйте ежедневно 2 раза в день упражнения: прыжки через скакалку на двух ногах – 30 раз .

Критерии оценки:

- «5» – упражнения подобраны правильно, в достаточном количестве и в правильной последовательности;
- «4» – имеются незначительные ошибки в подборе и последовательности упражнений;
- «3» – имеются грубые ошибки в подборе и последовательности упражнений.