**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 | **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.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **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.  **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.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |
| основного общего образования | **История и современное развитие физической культуры**  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 туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  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».  **Физическая культура человека**  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. |
| среднего общего образования | **Физическая культура и здоровый образ жизни**  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.  Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.  Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.  Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.  Формы организации занятий физической культурой.  Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  Современное состояние физической культуры и спорта в России.  Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. |

Таблица 2

Содержание самостоятельной двигательной (физкультурной) деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| **ПООП** | **Содержание** |
| начального общего образования | **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).  **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/](https://www.gto.ru/%20) (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 ПО 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>