**Методические рекомендации о преподавании физической культуры в дистанционной форме обучения**

*Основание: нормативные документы*

1. Указ Главы Республики Крым от 17.032020 № 63-У «О введении режима повышенной готовности на территории Республики Крым» (далее – Указ).

2. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14.03.2020 № 397 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации».

3. 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».

*Условия проведения дистанционного взаимодействия*

В процессе дистанционного обучения преподаватели могут использовать онлайн-контент электронных образовательных площадок и издательств. Проводить занятия в дистанционном формате можно через специальные платформы для проведения онлайн-занятий. Например:

* **Zoom** ([ссылка для скачивания](https://zoom.us/download), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](https://docs.google.com/document/d/1O5rWJMbNDu1xwcbgrFyTt920SlCa0dzkUV1iwSC2amA/edit)).
* **Moodle** ([ссылка для скачивания](https://moodle.ru.uptodown.com/windows/download), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](https://phys.bspu.by/newmoodle/pluginfile.php/806/mod_resource/content/2/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5_Moodle.pdf)).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг **YouTube** ([ссылка](https://www.youtube.com/)). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре ([например](https://www.youtube.com/channel/UCoy1oO6HYYsQ8860ytE4Tyw/videos))

Для самостоятельной работы школьников можно использовать сайты **«Российской электронной школы»** ([ссылка](https://resh.edu.ru/)) и **«Московской электронной школы»** ([ссылка](https://uchebnik.mos.ru/catalogue)).

*Техника безопасности при проведении общеразвивающих упражнений*

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

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

Во время проведения занятий по физической культуре в домашних условиях необходимо обратить особое внимание на профилактику следующих видов травм:

- при падении на неровной поверхности;

- при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;

- вследствие плохой разминки;

- при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;

- в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

К занятиям могут быть допущены учащиеся основной и подготовительной медицинской группы.

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

До начала занятий обучающиеся должны быть ознакомлены с видеоматериалами и конспектами занятий.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки.

Необходимо исключить следующие упражнения:

- прыжки, вращения, подскоки вблизи мебели и бытового оборудования, а также на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель).

*Методические особенности организации занятий физической культурой в дистанционном режиме*

В режиме дистанционного обучения нет возможностей для решения всех задач урока (образовательных, оздоровительных, воспитательных) во время непосредственного взаимодействия с учащимся. Задачи урока необходимо распределить на все виды и организационные формы педагогического взаимодействия.

Длительность занятий определяется педагогом или указана в рекомендациях самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

**Рекомендованное количество проведений уроков ФК и утренних гигиенических гимнастик (УГГ) на дому, в условиях карантина, в неделю.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **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 |

**Рекомендации к проведению занятий на дому**

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная категория | Рекомендации |
| **Младший школьный возраст** | 1.Область задач – совершенствование естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, лазание и т.д.)  2.На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.  3.Чем младше возраст детей, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.  4.Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу.  5.По возможности нужно исключить значительные статические напряжения. |
| **Старший школьный возраст** | 1.Область задач – поддержание естественных двигательных действий и совершенствование скоростно-силовых характеристик  2.На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.  3.Уделять особое внимание формированию мышечного корсета для поддержания правильной осанки.  4. Дозировать статические упражнения в зависимости от возрастных анатомо-физиологических характеристик, чередуя с гимнастическими упражнениями, с элементами оздоровительного стретчинга. |

*Уроки физической культуры в режиме онлайн*

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

Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем учителя, либо самостоятельно с предоставлением фото- и видеоотчета.

Теоретические занятия – тестирование.

Для проведения тестирования возможно воспользоваться данными сайтами:

<https://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura>

<https://testedu.ru/test/fizkultura/>

<https://videouroki.net/tests/fizkultura/>

А можно составить тесты самостоятельно.

1. Сервисы для создания онлайн-тестов: Гугл-формы, Индиго, Мастер-тест, Kahoot, Quizizz, Socrative Онлайн-тесты — самый простой способ контроля знаний.

2. Сервисы для создания интерактивных рабочих листов (ИРЛ), интерактивного учебного видео, тренажёров, кроссвордов, упражнений и других дидактических единиц: LearningApps, Wizer, ClassTools

Кроме этого теоретическая часть может включать:

- анкетирование;

- рефераты;

- онлайн-беседы;

-наблюдение;

- эссе;

- конкурсные проекты (презентация).

*Теоретическая часть* позволит проверить теоретические знания: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность и проч.

*Практическая часть*

- мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.

- педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.

- фото и видеоотчет. Пример: фото- и видеофиксация выполнения утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений. Также учащиеся могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.

- дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий физической культуры и спортом. Дневник помогает учащимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки.

Практическая часть позволит оценить эффективность занятий физической культуры и проверит умение выполнять нормативы физической подготовки и правильность выполнения упражнений.

*Примеры практических занятий.*

Контроль практического выполнения учащимися, используя видеоконференции, возможен по темам (из списка тем, оставшихся для изучения в данном учебном году – подвижные и спортивные игры и лёгкая атлетика):

* 1 класс

-ОРУ с теннисным мячом

-Техника низкого старта

-ОРУ в парах (с родителями)

-Прыжковые упражнения

-Техника метания в цель (если имеется инвентарь (мяч и корзина))

* 3 класс

-ОРУ в парах.

-Прыжковые упражнения

-Техника метания в цель

- Стойка высокого старта

* 6 класс

-Изучение стоек в волейболе

-Изучение стоек в бадминтоне

- Стойки низкого и высокого стартов

- Стойки низкого и высокого стартов

* 11 класс

-Стойки в волейболе

-Стойки низкого и высокого стартов