**Методические рекомендации о реализации образовательной программы по физической культуре в дистанционном режиме**

**Разработчики:**

Потапова А.В., руководитель ГМО, руководитель ОРЦ ДООЦ № 1

Петрова И.В., методист ОРЦ ДООЦ № 1

Бордюгова Е.В., методист ОРЦ ДООЦ № 1

Рогачев Г.В., педагог-организатор ОРЦ ДООЦ № 1

Грыцина В.Р., руководитель РМО Советского района, учитель физической культуры школы № 56;

Борисов А.В., учитель физической культуры гимназии № 5;

Невежина Е.Н., руководитель РМО Ленинского района, учитель физической культуры школы № 94.

В условиях дистанционного обучения по предмету «Физическая культура» особую значимость приобретает ведение дневника самоконтроля, что позволяет обучающемуся самостоятельно:

отслеживать изменения в развитии и функционировании организма; дисциплинирует в соблюдении режима дня и выполнении обязательных гигиенических процедур, что крайне важно в неблагоприятный эпидемиологический период. А контроль за его ведением - становится обязательной нормой для учителя.

С целью методической поддержки педагогических работников при подготовке дистанционных уроков предлагаем использовать следующие информационные источники по ссылкам:

<https://infourok.ru/> (образовательный портал)

<https://resh.edu.ru/> (Российская электронная школа)

<https://infourok.ru/varianti-domashnih-ili-distancionnih-zadaniy-po-fizicheskoy-kulture-1493733.html> (теоретические задания по предмету «Физическая культура»)

<http://ext.spb.ru/webinars/2231-2013-01-25-14-57-33.pdf> (задания для самостоятельного выполнения)

<https://urok.1sept.ru/статьи/595620/> (дистанционный теоретический курс; ЛФК/самостоятельно)

<https://olimpiada.ru/activity/94/tasks/2015> (Всероссийская олимпиада школьников; теоретические задания)

<http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/itemlist/category/63-fizicheskaya-kultura> (городской методический центр, г. Москва – видеоуроки по физической культуре).

**Обращаем внимание.** Задания разрабатываются согласно **РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ,** утвержденной на текущий учебный год. Коррекция программы состоит в изменении форм и средств реализации и не должна менять цели и задачи запланированного урока. Предлагаемые способы и условия выполнения двигательных действий и упражнений должны обеспечивать безопасность при их самостоятельном выполнения.

**Оценивание в условиях перехода на дистанционное обучение**

Для обучающихся образовательных учреждений муниципальной системы образования города Красноярска с целью приобретения базовых умений и навыков в области физической культуры и в избранных видах спорта реализуется система физкультурных и спортивных мероприятий, которая также обеспечивает исполнение Указов Президента Российской Федерации № 948 от 30.07.2010 г. «О проведении Всероссийских соревнований (игр) школьников» и № 172 от 24.03.2014 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», приказа Министерства образования и науки РФ № 1252 от 18.11.2013 г «Об утверждении порядка проведения всероссийской олимпиады школьников».

Приоритетными мероприятиями являются (приказ главного управления образования администрации города Красноярска № 457-п от 30.09.2019 г.):

спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» (этапы Всероссийских соревнований «Президентские состязания»);

соревнования среди команд общеобразовательных учреждений «Школьная спортивная лига» (этапы Всероссийских соревнований «Президентские игры»);

тестовые испытания по видам спорта Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» (этапы Всероссийской олимпиады школьников по предметам);

тестирование Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При сопоставлении целей и задач вышеуказанных мероприятий с целями и задачами предмета «Физическая культура» становится очевидным их сходство:

|  |  |
| --- | --- |
| **«Президентские состязания»**  **«Президентские игры» («Школьная спортивная лига»)**  **«Всероссийская олимпиада школьников» (по предмету «Физическая культура»)**  **ВФСК «ГТО»** | **Примерная программа по физической культуре** |
| **Цели** | |
| повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения | ***Уровня НОО:***  формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.  ***уровня ООО:***  формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации  активного отдыха. |
| **Задачи** | |
| увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;  повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;  формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;  повышение общего уровня  знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;  модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов. | ***Уровня НОО:***  укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;  формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии физической подготовленности;  развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;  обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности  ***уровня ООО:***  укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;  формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;  формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;  формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;  обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и  спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;  воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. |

При анализе перечней нормативов вышеуказанных мероприятий так же очевидно их дублирование:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **«Президентские состязания»**  **(7-17 лет)** | **«Президентские игры»/«Школьная спортивная лига»**  **(7-17 лет)** | **ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)**  **(7-17 лет)** | **Всероссийская олимпиада школьников (по предмету «Физическая культура»)** | **Мониторинг уровня теоретической и физической подготовленности**  **обучающихся (комплексные программы по физическому воспитанию 1-11 классов/В.И. Лях)** |
| Теоретический конкурс (тесты) | Нет | Нет | Теоретико-методическое задание  (тесты) 5-6 классы, 7-8- классы и 9-11 классы | Оценка теоретических знаний (тесты) по разделам программы |
| Челночный бег 3х10 м | Нет | Челночный бег 3х10 м | Нет | Челночный бег 3х10 м |
| Бег на 30 м, 60 м, 100 м  Эстафетный бег 100, 200, 400, 600 м | Бег на 60 метров  Эстафетный бег 4х100 м | Бег на 30 м, 60 м, 100 м | Нет | Бег на 30, 60, 100 м |
| Бег на 500 м, 1000 м | Бег на 500 м (д), 600 м (ю), 800 м (ю), 1000 м (ю) | Бег на 1000; 1500; 2000; 3000 м | Бег на 1500, 2000, 3000 м | Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 м |
| Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | Прыжок в длину с места толчком двумя  или прыжок в высоту | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | Нет | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами |
| Нет | Нет | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) | Нет | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине  (юноши) | Нет | Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) | Нет | Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши) |
| Сгибание и  разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки) | Нет | Сгибание и  разгибание рук в упоре лёжа на полу | Нет | Сгибание и  разгибание рук в упоре лёжа на полу |
| Поднимание туловища из положения лежа на  спине | Нет | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Нет | Поднимание туловища из положения лежа на спине |
| Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье | Нет | Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу или на гимнастической  скамье | Нет | Наклон вперед из положения сидя |
| Нет | Нет | Метание теннисного  мяча в цель | Нет | Метание спортивного снаряда (граната, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега 12-15 метров |
| Нет | Нет | Метание мяча весом 150 гр. | Нет |
| Нет | Нет | Метание спортивного  снаряда: весом 700 гр. (юноши), весом 500 гр. (девушки) | Нет |
| Нет | Плавание произвольным стилем 50 м  Эстафета произвольным стилем 3х50 м  Смешанная эстафета произвольным стилем 4х50 м | Плавание на 25,50 м | Нет | Плавание произвольным стилем 25 м |
| Нет | Нет | Бег на лыжах 1,2,3,5 км | Нет | Передвижение на лыжах 1500 м |
| Нет | Нет | Нет | Испытание по гимнастики (с элементами акробатики)  5-6 классы, 7-8- классы и 9-11 классы | Гимнастические упражнения |
| Нет | Соревнования по видам спорта: волейбол, баскетбол 3х3, конькобежный спорт, настольный теннис, шашки, мини-футбол, регби, фитнес-аэробика, лыжные гонки, хоккей. | Нет | Комплексное испытание  (спортивные игры: баскетбол, футбол, прикладная физическая культура) 5-6, 7-8- классы и 9-11 классы | Основные технико-тактические действия одной из спортивных игр |

Таким образом, перечень испытаний, указанных в таблице, содержит испытания, предусмотренные **процедурами текущего, промежуточного и итогового оценивания** по предмету «Физическая культура».

Поэтому данные результаты возможно зачесть при выставлении отметки за 4 четверть и годовой.

Обращаем внимание, что к участию в вышеуказанных мероприятиях допускались обучающиеся только основной группы здоровья.

Для обучающихся специальной медицинской группы и обучающихся с ОВЗ основной акцент при оценке учебных достижений в условиях дистанционного обучения должен быть сделан на старательное выполнение заданий учителя, овладение доступными навыками самостоятельных занятий, оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры. Учитывается прилежание, усердие в работе над собой, выполнение всех рекомендаций учителя.