

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура» в условиях профилактики и предотвращения распространения коронавирусной инфекции

Автор составитель: Пешков Николай Иванович, к.п.с.н., доцент кафедры охраны здоровья, основ безопасности жизнедеятельности, физической культуры и спорта, Отличник физической культуры и спорта

Часть I

Работа с учебниками по «Физической культуре» как форма преподавания теоретической части предмета «Физическая культура» с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

1. Работа с учебником

Настоящие рекомендации подготовлены для общеобразовательных организаций, находящихся на территории Новосибирской области и реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего образования, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

В 1-8 классах, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт начального и основного общего образования, преподавание предмета «Физическая культура» ведется по учебникам, содержание которых соответствует требованиям ФГОС общего образования. Список данных учебников представлен в **федеральном перечне учебников**, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в 2019-2020 учебном году.

При преподавании предмета «Физическая культура» в условиях дистанционного обучения, необходимо максимально использовать урок физической культуры с образовательно-познавательной направленностью.

Уроки с **образовательно-познавательной** направленностью дают учащимся знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Освоение знаний о физической культуре позволит ученикам самостоятельно:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- пересказывать тексты по истории физической культуры;
- понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);
- характеризовать показатели физического развития;
- характеризовать показатели физической подготовки;
- выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Самостоятельные занятия позволят ученикам:

- составлять индивидуальный режим дня;
- отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур;
- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- моделировать комплексы упражнений с учетом их цели на развитие силы, быстроты, выносливости.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью позволят ученикам:

- измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями;
- измерять показатели развития физических качеств;
- измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.

Учебник нужен для усиления образовательной сущности предмета, для повышения эффективности преподавания, для формирования осознанного отношения учащихся к урокам физкультуры и к своему организму.

В условиях реализации ФГОС на уроках физической культуры необходимо воспитывать в ученике качества самостоятельного добывания информации и находить ей правильное практическое применение. Как нельзя лучше это предполагает работа с учебником. Важно, чтобы занятия физкультурой и спортом приносили радость и пользу, именно поэтому ученик должен иметь не только практические навыки выполнения двигательных приемов, но и теоретическую основу знаний о своем теле, об изменениях в организме, связанных с физическими нагрузками.

Материал, который дает учитель, работая с учебником должен раскрываться в соответствии с дидактическими правилами: от известного к неизвестному, от простого к сложному. Задания должны содержать как теоретический, так и практический материал, который поможет учащимся повторить и закрепить полученные знания, в том числе и в домашних условиях.

Учитель должен давать материал, касающийся укрепления здоровья учащихся, их физической и технической подготовки. Материалы учебников направлены на обеспечение самостоятельной работы учащихся по организации занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях.

Задания должны расширять и углублять знания обучающихся о физической культуре и спорте, о методах выполнения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня. В учебниках предлагаются комплексы упражнений для самостоятельной оздоровительно-физкультурной деятельности в домашних условиях.

Для облегчения контроля усвоения знаний необходимо использовать вопросы и задания к главам, содержащим теоретический материал.

Содержание учебников, вопросы и задания, в большей степени, должны соответствовать требованиям ФГОС общего образования и обеспечивать достижение обучающимися планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов.

Роль учебника вспомогательная: он вводит в какую-то проблему, тему, либо закрепляет ранее полученные знания, либо предлагает задания, связанные с развитием мыслительных операций, учебник становится книгой для домашнего чтения.

Систематическое применение учебника в дистанционном обучении способствует формированию устойчивого алгоритма самостоятельной работы учащихся, активизирует домашнюю работу в условиях самоизоляции. Знания, которые ученик усвоил сам, значительно прочнее тех, которые он получал непосредственно от учителя. Только комплексное использование средств обучения, в частности, учебника в сочетании с другими источниками теоретических знаний позволяет повысить познавательную активность обучающихся, а в конечном итоге и качество обучения.

Работа с учебником позволит:

1. Организовать теоретическую подготовку;
2. Ознакомить с терминологией;
3. Приобрести практические умения;
4. Сформировать понимание значения физической культуры;
5. Воспитать осознанное использование знаний о режиме дня;
6. Научить измерять собственные физические показатели.

2. Алгоритм работы

При организации образовательного процесса не допускать перегрузки заданиями обучающихся, обеспечивать сохранность здоровья детей.

При проведении электронных занятий соблюдать требования СанПиН о продолжительности непрерывного применения технических средств¹.

¹ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.06.2003 N 118 (ред. от 21.06.2016) "О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03" (вместе с "СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы", утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.05.2003). Режим доступа: <https://base.garant.ru/4179328/>

1. Учитель определяет тему урока по предмету «Физическая культура» в соответствии с программным материалом тех классов, в которых он преподает.

Объем заданий должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали: во 2 - 3 классах – 15-20 мин, в 4 - 5 классах - 25, в 6 - 8 классах -30 мин.

2. Используя дистанционные образовательные технологии, учащимся предлагается прочитать текст и ответить на вопросы в конце главы. *Общее время непрерывной работы за компьютером* не должно превышать нормы: для обучающихся в I - IV классах - 15 мин.; для обучающихся в V - VII классах - 20 мин.; для обучающихся в VIII - IX классах - 25 мин.; для обучающихся в X - XI классах на первом часу учебных занятий - 30 мин., на втором - 20 мин.

3. Учащиеся могут выполнить *доступные в домашних условиях упражнения* под контролем или совместно с родителями. Это могут быть разнообразные комплексы утренней гимнастики, упражнения с предметами, скакалкой, гантелями, упражнения на домашних тренажерах, и т.д.

4. Промежуточная аттестация. Итоги дистанционной работы по предмету «Физическая культура» подлежат текущему контролю. Промежуточный контроль освоения содержания программы в условиях дистанционного обучения учащихся осуществляется в нескольких формах: в виде тестовых заданий, ответов на вопросы и других, что позволяет преподавателю быстро и точно выявить уровень освоения материала учащимся и дать ему направленные рекомендации. Учитель выборочно задает вопросы по пройденному материалу, заранее подготовив их, выбрав из тех, что представлены в учебнике по данной теме или из ранее пройденного материала. Общеобразовательная организация может принять решение об аттестации обучающихся 1-8 классов по результатам завершённых четвертей (триместров) по предмету (предметным областям): физическая культура и ОБЖ.

5. Итоговая аттестация – зачет по итогам тестирования. Итоговая оценка освоения содержания дистанционных модулей осуществляется в форме выполнения тестового задания по итогам дистанционной работы. Использование тестового задания дает возможность диагностировать одновременно большое количество учащихся, занимает мало времени, дает информацию о вопросах, которые школьниками усвоены, а какие нет. Использование тестового задания инициирует, обеспечивает более широкое изучение вопросов, в том числе и из других источников включая интернет ресурсы.

Учитель может составить тест по пройденному материалу в соответствии с уровнем освоения предмета: базовом или повышенном. Тестирование позволит выявить результаты обучения, т.е. на каком уровне учащиеся освоили материал. Необходимо минимизировать количество заданий теста для текущего контроля успеваемости, сфокусировав внимание

на оценку базовых знаний, компетенций учащихся, что позволит обеспечить оценку образовательных результатов обучающихся по основному ядру знаний по предмету «Физическая культура».

Учитель вправе применять интегрированные способы оценивания (наряду с отметками по пятибалльной шкале использовать формы оценивания зачет/незачет) для обучающихся 1-4, 5-8 классов.

При выставлении *текущей отметки обучающимся* специальных медицинских групп (СМГ) можно руководствоваться вышеизложенными рекомендациями по итоговой аттестации (см. п.5). При этом необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

При реализации обязательной части основной образовательной программы по учебному предмету «Физическая культура» в 2019–2020 учебном году необходимо использовать учебники согласно Приказу Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования». Современный учебно-методический комплекс — это набор составляющих его рабочих компонентов: программ, учебно-методических пособий, электронных приложений, интернет-ресурсов.

При переходе на основной и средний уровень обучения общеобразовательная организация самостоятельно выбирает линию учебников и составляет учебную программу по предмету на весь период дистанционного обучения. Образовательная организация вправе выбирать учебно-методический комплекс, утвердив его локальным актом и обосновав свой выбор. При выборе учебников по физической культуре необходимо руководствоваться обеспечением непрерывности и преемственности изучения курса в начальной и основной школе.

Список учебников для начальной и основной школы

Начальное образование	Основная школа
«Начальная школа XXI века». Физическая культура. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская и др. Издательство «ВентанаГраф»	Физическая культура. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская и др. Издательство «Вентана-Граф»
«Перспектива». Физическая культура. А.П. Матвеев. Издательство «Просвещение»	«Перспектива». Физическая культура. А.П. Матвеев. Издательство «Просвещение»
«Школа России». Физическая культура. В.И. Лях. Издательство	«Школа России». Физическая культура. В.И. Лях. Издательство

«Просвещение»	«Просвещение»
«Начальная инновационная школа». Физическая культура. В.Я. Барышников, А.И. Белоусов. Издательство «Русское слово»	«Начальная инновационная школа». Физическая культура. В.Я. Барышников, А.И. Белоусов. Издательство «Русское слово»
«Классическая начальная школа». Физическая культура. Г.И. Погадаев. Издательство «Дрофа»	«Классическая начальная школа». Физическая культура. Г.И. Погадаев. Издательство «Дрофа»
1-4 класс - В.И. Лях, Т. Ю. Торочкова. М.: Просвещение Физическая культура 1 класс», «Физическая культура 2 класс», «Физическая культура 3–4 классы» авторов Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой.	5-7 класс - Виленский М.Я., И.М. Туревский, М.: Просвещение 8-9 класс - В.И. Лях М.: Просвещение

Часть II

Метод проектов как форма преподавания теоретической части предмета «Физическая культура» в условиях профилактики и предотвращения распространения коронавирусной инфекции

В условия самоизоляции и перехода на дистанционные формы обучения одной из основных задач в преподавании предмета «физическая культура» становится освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Наиболее рациональным в этот период является внедрение метода проектов. Это позволяет решать сразу несколько задач:

- развитие личностных компетентностей учащихся;
- интеграция содержания образования;
- экономия времени на самом уроке.

1. Метод проектов представляет собой модель организации образовательно-воспитательного процесса, способствует развитию научного, творческого мышления и стремления находить ответы на возникающие вопросы, проверять правильность гипотез на основе анализа полученной информации при проведении экспериментов и исследований.

В методе проектов предполагается обязательность исследовательских процедур, включающих в себя постановку проблемы, выбор объекта, предмета, формулировку цели и гипотезы; действия в определенной логике, получение результата и оценку его достоверности, новизны, значимости.

Цели проектного обучения:

- обеспечить механизм развития научного мышления ребёнка, умения искать путь решения поставленной задачи;

- развивать у учащихся исследовательские умения, умение строить гипотезы, обобщать, развивать абстрактное и аналитическое мышление;
- способствовать повышению самооценки учащихся.

Метод проектов ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся, которую они выполняют в отведенное для этой работы время, применительно к физической культуре большей частью в домашних условиях.

Проектная технология, применяемая в преподавании физической культуры, формирует у учащихся следующие компетенции:

- учебно-познавательные (ставится и решается проблема);
- социокультурные (выделение значимости проблемы для человека и общества);
- ценностно-смысловые (в проекте обозначается отношение ученика к проблеме, раскрывается ее ценностный смысл).

Все это превращает урок физкультуры из урока лишь двигательной активности в урок образовательного направления, ставит его в один ряд с другими основными предметами и, несомненно, повышает авторитет учителя физической культуры.

2. Виды проектов

С. Хейнс выделяет следующие основные категории: информационный и исследовательский проект, обзорный проект, продукционный проект, проекты-инсценировки.

Информационные проекты

Этот тип проектов изначально направлен на сбор информации о каком-то объекте, ознакомление участников проекта с этой информацией, ее анализ и обобщение фактов, предназначенных для широкой аудитории. Такие проекты требуют хорошо продуманной структуры, возможности систематической коррекции по ходу работы над проектом. Выполнение проектов данного вида обычно не представляют затруднений у учащихся, которые с легкостью выполняют ее по предложенной структуре.

Структура такого проекта может быть обозначена следующим образом:

- цель проекта – результат (статья, реферат, доклад, видеоматериалы и пр.);
- предмет информационного поиска – поэтапность поиска с обозначением промежуточных результатов;
- аналитическая работа над собранными фактами;
- выводы;
- заключение, оформление результатов (обсуждение, редактирование, презентация, внешняя оценка).

В процессе работы над проектом может возникать необходимость корректировки первоначального направления, дальнейший поиск информации по уточненным направлениям, анализ новых фактов, обобщение, выводы и т. д. до получения данных, удовлетворяющих всех участников проекта,

Темами информационных проектов могут быть: «Русские народные игры и забавы», «Мой любимый вид спорта», «История Олимпийского движения в России», «Применение лыжных ходов с учетом рельефа местности» и др. Они с успехом применяются при проведении «Дня здоровья», «Дня защиты детей», при проведении вводных уроков.

Исследовательские проекты

Такие проекты требуют хорошо продуманной структуры проекта, обозначенных целей, актуальности проекта, социальной значимости, продуманных методов, в том числе экспериментальных и опытных работ, методов обработки результатов.

Примерами исследовательских проектов, применяемых в практике, могут служить проекты, которые выполняют дети с ограниченными возможностями здоровья. Например, проект: «Мое здоровье в моих руках»,

Данный проект растянут во времени исполнения, поэтому высока роль промежуточного контроля за его выполнением, внесением корректировок. Учащемуся приходится вести журнал самочувствия, анализировать полученные данные, делать выводы. Для ребенка при реализации проекта очень важна заинтересованность значимых взрослых участников: учителя, врача и, конечно, родителей, а положительный эффект полученный в ходе работы стимулирует к дальнейшей деятельности.

Творческие проекты

Такие проекты, как правило, не имеют детально проработанной структуры, она только намечается и далее развивается, подчиняясь логике и интересам участников проекта. В лучшем случае можно договориться о желаемых, планируемых результатах (совместной газете, сочинении, видеофильме, спортивной игре, экспедиции, туристическом походе и пр.). Оформление результатов проекта может быть в виде творческого продукта с применением свободного, нестандартного подхода к его оформлению.

Практико-ориентированные проекты

Эти проекты отличает четко обозначенный с самого начала результат деятельности участников проекта. Причем этот результат обязательно четко ориентирован на социальные интересы, интересы самих участников работы (газета, документ, видеофильм, звукозапись, программа действий, справочный материал, пр.).

Такой проект требует хорошо продуманной структуры, даже сценария всей деятельности его участников. Если проект готовит группа учащихся, то требуется определение функций каждого из них, четкое распределение заданий и участия каждого в оформлении конечного продукта, который может быть представлен в форме доклада с презентацией. Здесь особенно важна хорошая организация координационной работы в плане поэтапных обсуждений, корректировки совместных и индивидуальных усилий, в организации презентации полученных результатов и возможных способов их внедрения в практику.

3. Подготовка к проекту и его реализация

Организация участников проекта

Учащийся самостоятельно или совместно с учителем может выбрать тему проекта с учётом своих интересов, направленности личности, склонностей. Сначала формируются группы учащихся, где перед каждым стоит своя задача. Распределяя обязанности, учитываются склонности учащихся к логичным рассуждениям, к формированию выводов, к оформлению проектной работы. При формировании группы в их состав включаются школьники разного пола, разной успеваемости, различных социальных групп.

Выполнение проекта

Этот шаг связан с поиском новой, дополнительной информации, обсуждением этой информации, и ее документированием, выбором способов реализации проекта (это могут быть рисунки, презентации, кинограммы, викторины и др.).

Проекты оформляются дома самостоятельно, учащиеся могут обращаться за консультацией к учителю, например, через чат, который создается в классе. Главное – не подавлять инициативу ребят, с уважением относиться к любой идее, создавать ситуацию «успеха».

Презентация проекта

Весь отработанный и оформленный материал надо представить учителю для защиты своего проекта. Презентация представляется в виде файла PDF и доклада к нему.

Список рекомендуемой литературы

1. Гревцова, И. Системно-деятельностный подход в технологии школьного обучения /И. Гревцова // Школьные технологии. - 2003. - № 6.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.
4. Колесникова И. А. Педагогическое проектирование: Учеб. Пособие для вузов / И.А. Колесникова, М.П. Горчакова-Сибирская; Под ред. И.А. Колесниковой. — М: Издательский центр «Академия», 2005. — 288 с.
5. Ксензова Г.Ю. Перспективные школьные технологии: Учеб. Пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2000.-224с.
6. Кумарин В. Педагогика природосообразности и реформа школы. М., Народное образование, 2004 г.
7. Лайшев Р.А. Методология проектирования системы спортивно-образовательных центров // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Материалы V Международной научно-практической конференции. - Гомель: ГГУ, 2003. - С. 82-83.

8. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель, Москва 2003.
9. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования М., 2000
10. Селевко Г.К. Профориентация Энциклопедия образовательных технологий. Т1, М., НИИ школьных технологий. 2006 г.
11. Селуянов В.Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий // Теория и практика физической культуры, 2003.- № 5. - С. 9-12.
12. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы, М., АРКТИ, 2003 г.
13. Чуракова О.В, Фишман И.С. Компетентностно-ориентированный подход к образованию: образовательные технологии, выпуск 1, Самара, 2002.
14. Ястребцева Е.Н. «Как рождается проект: Из опыта внедрения методических и организационно-педагогических нововведений». М., 1995.

Интернет ресурсы

<http://www.sochi2014.com/games/education/alphabet/>

<https://obuchonok.ru/node/2567>

<https://tvorcheskie-proekty.ru/fizkultura>

<https://pedsovet.su/load/219-1-0-52887>

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/16/rabota-s-uchebnikami-po-fizicheskoy-kulture>

<https://infourok.ru/ispolzovanie-uchebnika-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-2967701.html>

<http://school2100.com/uroki/elementary/fizra.php>

https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/edinye_trebovaniia_po_iskolzovaniiu_umk_po_fizicheskoi_kulture_2019_2020goda

fiz-ra-ura.jimdofree.com › методичка

<https://rosuchebnik.ru/material/formirovanie-znaniy-po-osnovam-fizicheskoy-kultury-s-iskolzovaniem-uch/>