МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации и проведению уроков физической культуры в школе на основе

Методических рекомендаций

по использованию информационно-образовательной среды

«Российская электронная школа»

в общеобразовательных организациях в условиях дистанционного обучения

https://resh.edu.ru/.

Примерные задания рассчитаны на период 30.03-10.04.2020. В начале 4 четверти традиционно планируется прохождение раздела «спортивные игры» (подвижные игры»). Поэтому в разделе «физкультурно-оздоровительная деятельность» включена тема «техника безопасности на уроках спортивных игр» (подвижных игр) как первая тема нового модуля. Нужную ссылку (баскетбол или волейбол оставьте в задании, лишнюю – удалите). В случае запланированного другого вида двигательной активности – тема первого занятия не меняется, но ссылку на видео-материал добавьте самостоятельно. Актуальной для обучающихся всех классов является тема «физкультминутки» т.к. ее применение будет способствовать снижению утомляемости школьников во время самостоятельной работы в режиме дистанционного обучения. Эта тема включена в раздел «способы двигательной деятельности». В разделе «физическое совершенствование» к самостоятельному освоению материала для учащихся всех классов предложена тема развития физических способностей: (силовые, скоростно-силовые, специальная (силовая) выносливость).

Для использования ресурса РЭШ, учителю необходимо зарегистрироваться в личном кабинете. Зарегистрироваться всем обучающимся. В этом случае обратная связь (ответы обучающихся) осуществляется автоматически на платформе РЭШ, что упрощает процесс контроля и оценки выполнения заданий. При использовании других образовательных ресурсов учителю необходимо продумать способ получения обратной связи для проверки деятельности учащихся.

В задании учащимся необходимо указать способ передачи результатов выполнения контрольных нормативов: WEB – образование, социальные сети, электронная почта и.т.д.

Оценивание работы учащихся производится по критериям:

* Знания. 90-100% правильных ответов – «отлично»; 70-89% - «хорошо»; 55-69% - «удовлетворительно».
* Выполнение норматива ГТО. Выполнение норматива на 90-100% - «отлично»; 70-89% - «хорошо»; 55-69% - «удовлетворительно».

***1 класс.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ урока***  ***3 часа в неделю/2 часа в неделю*** | ***Наименование раздела программы*** | ***Тема урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Задание*** | ***Домашнее задание в дистанционной форме*** |
| ***79/52*** | ***Спортивные (подвижные)***  ***игры*** | ***Т.Б. на уроках спортивных (подвижных) игр.*** | Техника безопасности на уроках спортивных (подвижных) игр. | Пройди по ссылке, <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/>  Прочитай задания «начнем урок» Выполни 6 заданий основной части урока. | Пройди по ссылке, <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/> посмотри видеоурок. Выполни тренировочные задания. Проверь и посчитай количество твоих правильных ответов. Ответ отправь учителю. Можно повторно выполнить все задания для улучшения результата. |
| ***80/53*** | ***Спортивные (подвижные)***  ***игры*** | ***Влияние игровых и физических упражнений на человека.*** | «Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика». | Пройди по ссылке, <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> Прочитай задания «начнем урок». Выполни 4 задания основной части урока. | Пройди по ссылке, <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> посмотри видеоурок. Выполни тренировочные задания. Проверь и посчитай количество твоих правильных ответов. Ответ отправь учителю. Можно повторно выполнить все задания для улучшения результата. |
| ***81/54*** | ***Спортивные***  ***игры*** | ***Влияние игровых и физических упражнений на человека.*** | Развитие физических качеств на уроках спортивных игр. | Пройди по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=T3AoJZZEngA#action=share> на официальный сайт ВФСК ГТО 1 ступени, посмотри технику выполнения норматива «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» | В присутствии родителей повтори это упражнение в 3 подхода по 4-6 раз (до утомления). Между подходами – отдыхай (выполни наклоны вперед). Задание выполняй после разминки. Закончить занятие нужно упражнениями на расслабление. |
| ***82/55*** | ***Спортивные***  ***игры*** | ***Влияние игровых и физических упражнений на человека.*** | Развитие физических качеств на уроках спортивных игр. | Пройди по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q#action=share> на официальный сайт ВФСК ГТО 1 ступени, посмотри технику выполнения норматива «наклон вперед из положения стоя на скамейке». | В присутствии родителей повтори это упражнение в 3 подхода по 3 раза. Между подходами – отдыхай (выполни наклоны назад). Задание выполняй после разминки. Закончить занятие нужно упражнениями на расслабление. |
| ***83*** | ***Спортивные***  ***игры*** | ***Влияние игровых и физических упражнений на человека.*** | Развитие физических качеств на уроках спортивных игр. | Выполни 1 тест «сгибание-разгибание рук в упоре лежа». Оцени уровень развития по системе ГТО. «Золотой, серебряный, бронзовый значок – высокий уровень. Молодец!» Результат ниже бронзового значка – «Нужно дополнительно позаниматься. Получи консультацию учителя». | В присутствии родителей повтори это упражнение в 4 подхода по 4-6 раз (до утомления). Между подходами – отдыхай (выполни наклоны вперед). Задание выполняй после разминки. Закончить занятие нужно упражнениями на расслабление. |
| ***84*** | ***Спортивные***  ***игры*** | ***Влияние игровых и физических упражнений на человека.*** | Развитие физических качеств на уроках спортивных игр. | Выполни тест «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу». Оцени уровень развития по системе ГТО. «Золотой, серебряный, бронзовый значок – высокий уровень. Молодец!» Результат ниже бронзового значка – «Нужно дополнительно позаниматься. Получи консультацию учителя». Результаты тестов перешли учителю указанным способом. | В присутствии родителей повтори это упражнение в 3 подхода по 3 раза. Между подходами – отдыхай (выполни наклоны назад). Задание выполняй после разминки. Закончить занятие нужно упражнениями на расслабление. |

******

***2 – 4 класс.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ урока***  ***3 часа в неделю/2 часа в неделю*** | ***Наименование раздела программы*** | ***Тема урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Задание*** | ***Домашнее задание в дистанционной форме*** |
| ***79/52*** | ***Спортивные***  ***игры*** | ***Т.Б. на уроках спортивных игр.*** | Техника безопасности на уроках спортивных игр. | Пройди по ссылке, <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> посмотри видеоурок. Прочитай задания «начнем урок». Выполни задания основной части урока. | Пройди по ссылке, <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> посмотри видеоурок. Выполни тренировочные и контрольные задания. Контрольный ответ зафиксируй. Можно повторно выполнить все задания для улучшения результата. |
| ***80/53*** | ***Спортивные***  ***игры*** | ***Влияние игровых и физических упражнений на человека.*** | «Физкультминутка» | Пройди по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/263045/> Прочитай задания «начнем урок». Выполни упражнения основной части урока. | Пройди по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/263045/> Выполни тренировочные и контрольные задания. Контрольный ответ зафиксируй. Можно повторно выполнить все задания для улучшения результата. |
| ***81/54*** | ***Спортивные***  ***игры*** | ***Влияние игровых и физических упражнений на человека.*** | Развитие физических качеств на уроках спортивных игр. | Пройди по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=T3AoJZZEngA#action=share> на официальный сайт ВФСК ГТО 2-3 ступени, посмотри технику выполнения норматива «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» | В присутствии родителей повтори это упражнение в 5 подхода по 5-10 раз (до утомления). Между подходами – отдыхай (выполни растягивающие упражнения). Задание выполняй после разминки. Закончить занятие нужно упражнениями на расслабление. |
| ***82/55*** | ***Спортивные***  ***игры*** | ***Влияние игровых и физических упражнений на человека.*** | Развитие физических качеств на уроках спортивных игр. | Пройди по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q#action=share> на официальный сайт ВФСК ГТО 2-3 ступени, посмотри технику выполнения норматива «наклон вперед из положения стоя на скамейке». | В присутствии родителей повтори это упражнение в 5 подходах по 3 раза (или до утомления). Между подходами – отдыхай (выполни наклоны назад). Задание выполняй после разминки. Закончить занятие нужно упражнениями на расслабление. |
| ***83*** | ***Спортивные***  ***игры*** | ***Влияние игровых и физических упражнений на человека.*** | Развитие физических качеств на уроках спортивных игр. | Пройди по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=seL_eGouFv8#action=share> на официальный сайт ВФСК ГТО 2-3 ступени, посмотри технику выполнения норматива «поднимание туловища из положения лежа на спине». | В присутствии родителей повтори это упражнение в 5 подходах по 1 минуте (или до утомления). Между подходами – отдыхай (выполни наклоны вперед в положении сидя на полу). Задание выполняй после разминки. Закончить занятие нужно упражнениями на расслабление. |
| ***84*** | ***Спортивные***  ***игры*** | ***Влияние игровых и физических упражнений на человека.*** | Развитие физических качеств на уроках спортивных игр. | Выполни все тесты: «сгибание-разгибание рук в упоре лежа»+ «наклон вперед из положения стоя на скамейке» + «поднимание туловища из положения лежа на спине» за 1 минуту. Оцени уровень развития по системе ГТО. «Золотой, серебряный, бронзовый значок – высокий уровень. Молодец!» Результат ниже бронзового значка – «Нужно дополнительно позаниматься. Получи консультацию учителя». Результаты тестов перешли учителю указанным способом. | Повтори 2 раза 3 теста с максимальным результатом в той же последовательности, как на предыдущих уроках. Между тестами и подходами выполни дыхательные упражнения. |

***Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне»***

***(возрастная группа от 9 до 10 лет)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на  гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа  на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |

***Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне»***

***(возрастная группа от 11 до 12 лет)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами  на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |

***5-11 класс.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ урока***  ***3 часа в неделю/2 часа в неделю*** | ***Наименование раздела программы*** | ***Тема урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Задание*** | ***Домашнее задание в дистанционной форме*** |
| ***79/52*** | ***Спортивные***  ***игры*** | ***Т.Б. на уроках спортивных игр.*** | Техника безопасности на уроках спортивных игр. | Пройди по ссылке, <https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/> - волейбол  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/> - баскетбол. Посмотри видео-урок. Прочитай задания «начнем урок». Выполни задания основной части. Выполни тренировочные задания. | Пройди по ссылке, <https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/> - волейбол  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/> - баскетбол посмотри видеоурок. Выполни контрольные задания двух вариантов. Контрольный ответ зафиксируй. Можно повторно выполнить все задания для улучшения результата. |
| ***80/53*** | ***Спортивные***  ***игры*** | ***Влияние игровых и физических упражнений на человека.*** | «Физкультминутка» | Пройди по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/263045/> Прочитай задания «начнем урок». Выполни упражнения основной части урока. | Пройди по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/263045/>  Выполни тренировочные упражнения и контрольные упражнения двух вариантов. Контрольный ответ зафиксируй. Можно повторно выполнить все задания для улучшения результата. |
| ***81/54*** | ***Спортивные***  ***игры*** | ***Влияние игровых и физических упражнений на человека.*** | Развитие физических качеств на уроках спортивных игр. | Пройди по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=T3AoJZZEngA#action=share> на официальный сайт ВФСК ГТО 4-5 ступени, посмотри технику выполнения норматива «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» | В присутствии родителей повтори это упражнение в 6 подхода по 10-15 раз (до утомления). Между подходами – отдыхай (выполни растягивающие упражнения). Задание выполняй после разминки. Закончить занятие нужно упражнениями на расслабление. |
| ***82/55*** | ***Спортивные***  ***игры*** | ***Влияние игровых и физических упражнений на человека.*** | Развитие физических качеств на уроках спортивных игр. | Пройди по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q#action=share> на официальный сайт ВФСК ГТО 4-5 ступени, посмотри технику выполнения норматива «наклон вперед из положения стоя на скамейке». | В присутствии родителей повтори это упражнение в 8 подходах по 3 раза (или до утомления). Между подходами – отдыхай (выполни наклоны назад). Задание выполняй после разминки. Закончить занятие нужно упражнениями на расслабление. |
| ***83*** | ***Спортивные***  ***игры*** | ***Влияние игровых и физических упражнений на человека.*** | Развитие физических качеств на уроках спортивных игр. | Пройди по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=seL_eGouFv8#action=share> на официальный сайт ВФСК ГТО 4-5 ступени, посмотри технику выполнения норматива «поднимание туловища из положения лежа на спине». | В присутствии родителей повтори это упражнение в 6 подходах по 1 минуте (или до утомления). Между подходами – отдыхай (выполни наклоны вперед в положении сидя на полу). Задание выполняй после разминки. Закончить занятие нужно упражнениями на расслабление. |
| ***84*** | ***Спортивные***  ***игры*** | ***Влияние игровых и физических упражнений на человека.*** | Развитие физических качеств на уроках спортивных игр. | Выполни все тесты: «сгибание-разгибание рук в упоре лежа»+ «наклон вперед из положения стоя на скамейке» + «поднимание туловища из положения лежа на спине» за 1 минуту. Оцени уровень развития по системе ГТО. «Золотой, серебряный, бронзовый значок – высокий уровень. Молодец!» Результат ниже бронзового значка – «Нужно дополнительно заниматься. Получи консультацию учителя». Результаты тестов перешли учителю указанным способом. | В присутствии родителей повтори 2 раза 3 теста с максимальным результатом в той же последовательности, как на предыдущих уроках. Между тестами и подходами выполни дыхательные упражнения. |

***Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне»***

***(возрастная группа от 13 до 15 лет)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 2. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |

***Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне»***

***(возрастная группа от 16 до 17 лет)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 2 . | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |