



**МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**
(Минобрнауки ЧР)

364021, г. Грозный,
ул. им. академика М.Д. Миллионщикова, 67
«а» тел.: 8 (8712) 22-27-42, факс: 22-51-88
E-mail: mail@mon95.ru
<http://www.mon95.ru>
ОКПО 45266617, ОГРН 1022002542737
ИНН/КПП 2020001415/201401001

**НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКИН
ДЕШАРАН А, ИЛМАНАН А
МИНИСТЕРСТВО**

364021, Сойлжа-Г'ала
академикан М.Д.Миллионщиковн ц'арах урам, 67«а»
тел.: 8 (8712) 22-27-42, факс: 22-51-88
E-mail: mail@mon95.ru
<http://www.mon95.ru>
ОКПО 45266617, ОГРН 1022002542737
ИНН/КПП 2020001415/201401001

20. 04. 2020 № 689/07-43
На № _____ от _____

Руководителям органов управления
образованием администраций
муниципальных районов и
городских округов
Чеченской Республики

Руководителям государственных
образовательных организаций
Министерства образования и науки
Чеченской Республики

Министерство образования и науки Чеченской Республики направляет для руководства в работе методические рекомендации по организации дистанционного образования по предметной области «Физическая культура».

Приложение: на 18 л. в 1 экз.

Министр

И.Х. Байсултанов

Министерство образования и науки Чеченской Республики
ГБУ ДО «Республиканский центр развития творчества детей и юношества»
Региональный центр организационно-методического сопровождения по физическому воспитанию в образовательных организациях Чеченской Республики

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(методические рекомендации)**

Авторы-разработчики методисты РЦФВ ЧР:
Аслаханов Саид-Али Махмудович -
ЗРФК ЧР, д.п.н., доцент,
Муртазалиев Ислам Султанович -
почетный работник сфере образования РФ

Грозный
2020 г.

Уважаемые педагоги и родители!

Сложившаяся в мире ситуация с коронавирусной пандемией, привела к самоизоляции людей, что еще больше стало сказываться на физическом развитии подрастающего поколения.

С развитием инновационных технологий, обусловленных научно-техническим прогрессом, в стиле жизни современного человека произошли значительные изменения. Люди все больше времени проводят у мониторов телевизоров и компьютеров, за разговорами по телефону. Образ жизни современного человека становится все менее подвижным, повседневная потребность в физической активности снижается. Наблюдается увеличение числа детей с ослабленным здоровьем, замедленным психическим развитием, с нарушениями речи и эмоционально-волевой сферы.

Сегодняшние дети – это продукт современного мира, объект гордости, жалоб и споров, научных исследований, дискуссий психологов и социологов. Кто-то их хвалит, кто-то ругает, но все единодушны в одном: современные дети - другие, ни хуже, ни лучше, а просто другие.

Безусловно, не вызывает сомнений тот факт, что современный ребенок не такой, каким был его сверстник несколько десятилетий назад. И не потому, что изменилась природа самого ребенка или закономерности его развития. Нет. Принципиально изменилась жизнь, предметный и социальный мир, изменились приоритеты государственной политики в сфере образования, педагогические требования к школе, воспитательные модели в образовательной среде, ожидания взрослых, подходы к решению задач обучения и воспитания в семье, педагогические требования в школе.

Сегодня много пишут и говорят о новых детях, об их уникальных интеллектуальных способностях, о том, что они «пришли в этот мир, чтобы его изменить, сделать лучше и добрее». Хочется в это искренне верить.

Утверждается, что в современном мире много гиперактивных детей. Следовательно, задача воспитания современных детей должна состоять в создании условий для направления данной активности на развитие интеллектуальных способностей, формирование двигательного опыта и физического здоровья.

В соответствии с регламентацией ФГОС школьного образования, задачи образовательной области «Физическое развитие» включают:

- приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие основных физических качеств;
- овладение подвижными играми с правилами, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- становление направленности к саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основным звеном в воспитании личности учащегося в системе школьного физкультурного образования, является учитель физической культуры. Именно

профессиональные умения учителя физической культуры методически правильно организовать и провести занятие, находить нестандартные подходы к выбору средств и форм его проведения способствуют всестороннему гармоничному развитию у детей разнообразных двигательных качеств, умений и навыков. Благодаря освоению ценностей физической культуры формируются и личностные качества учащегося: воля, целеустремленность, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, самообладание и дисциплинированность. Они нужны для достижения успеха в любой сфере деятельности и при любых обстоятельствах!

I. На уроке физической культуры осуществляется освоение социально-педагогических ценностей образовательной области:

- формирование знаний о физической культуре и системе физического воспитания;
- привитие умений и навыков осуществления различных способов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности;
- развитие методических основ воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков в целях физического совершенствования.

В условиях использования дистанционных образовательных технологий возможно полноценное выполнение заданий по всем разделам программы, за исключением регламентированных разделов образовательной программы «Физическое совершенствование» двигательных умений и навыков.

В нынешних реальных условиях функционирования образовательной области «Физическая культура» в республике (отсутствие учебников и учебно-методических пособий, скудность телекоммуникационной образовательно-информационной базы, слабый уровень педагогической просвещенности родительской общественности), освоение этого аспекта программы возможно только на уровне приобретения знаний о правильном выполнении двигательного действия.

В соответствии с календарно-тематическим планом освоение двигательных умений и навыков на дистанционном обучении должно проходить в двух направлениях: теоретическом обучении и создании предпосылки последующего освоения двигательных умений и навыков.

Теоретическое обучение – лекция в формате видео, семинары, презентации или статьи. (Освоение учебного материала проверяется к концу четверти способом тестирования).

Создание предпосылки последующего преобразования двигательного действия в двигательное умение и навыка, должно осуществляться на основе выполнения специальных комплексов физических упражнений.

Данные комплексы должны иметь определенную направленность по содействию освоения двигательных умений и навыков:

- комплексы подготовительных физических упражнений – упражнения, преимущественно развивающие двигательные качества, обеспечивающие качественное выполнение двигательного действия;
- комплексы подводящих физических упражнений – упражнения, имеющие аналогичную структуру со структурой изучаемого двигательного действия.

Учебный материал, изложенный в приложении Б, может быть успешно использован в зависимости от решаемых образовательных задач на данном этапе освоения учебных разделов программного материала.

Обучение двигательному действию базируется на наличии в процессе обучения двусторонней связи «Учитель – ученик». Образовательная область «Физическая культура» имеет свою специфику, что обуславливает использование, кроме общепедагогических, ориентированных на передачу и освоение знаний принципов и методов, специфических принципов и методов развития физических качеств и освоения жизненно важных двигательных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках педагогически целесообразных двигательных действиях. Методически грамотная, с исключением возможности травматизма, реализация данной специфической составляющей физкультурного образования, возможна лишь при контактной работе учителя и ученика или с помощью педагогически образованной родительской общественности.

Данное обстоятельство выдвигает ряд задач, связанных с решением вопросов создания системы педагогического образования учащихся и их родителей на основе использования видео-теле-коммуникационных технологий.

II. Уважаемые родители!

Необходимо ежедневно контролировать двигательную активность ребенка в условиях дома.

2.1. Режим дня

Режим дня для ребенка должен быть четко составлен с учетом возраста и увлечений ребенка. Выполняя ежедневно одни и те же действия, у ребенка выработается привычка, и он сам, без напоминаний, будет следовать расписанию. Это положительно скажется на его организованности и чувстве ответственности.

2.2. Основные составляющие рационального режима дня школьника:

Зарядка

- зарядку желательно проводить после пробуждения на свежем воздухе, или в хорошо проветриваемом помещении;
- зарядка должна проводиться правильно, на все группы мышц, начиная с разминки шеи, рук, плечевого пояса, постепенно спускаясь вниз и заканчивая упражнениями для ног;
- закончить зарядку можно упражнениями на брюшной пресс, растяжкой, затем бегом и прыжками;
- длительность зарядки должна соответствовать возрасту школьника и колебаться от 10 до 30 минут;
- сложность упражнений и их количество можно увеличивать постепенно вместе с взрослением ребенка.

Утреннее умывание

- приучите своего ребенка принимать душ по утрам, что не только уберет сонливость и подготовит школьника к предстоящей нагрузке;
- объясните ребенку, что после физических упражнений постоянно следует принимать душ, чтобы тело было свежим и чистым;
- если постепенно снижать температуру воды с 30 до 20 градусов по Цельсию, можно хорошо закалить организм, что является профилактикой от простудных заболеваний;
- если утренний душ в распорядке не предусмотрен, можно ограничиться умыванием прохладной водой;
- чистка зубов происходит во время утреннего умывания.

Завтрак

- завтрак должен быть плотным и горячим, он обеспечивает школьнику 25% питания за весь день;
- есть, ребенок должен в спокойной, желательно семейной обстановке, чтобы никто его не подгонял;
- во время приема пищи запрещается разговаривать и смотреть телевизор, так пища хуже усваивается организмом;
- питание школьника должно быть разнообразным.

Дистанционное обучение

- При дистанционном обучении, необходимо соблюдать установленное время продолжительности занятий (на уроках).

Обед

- обед занимает одно из главных мест в питании ребенка, так как 40% калорий принимает организм в это время;
- обед лучше устраивать с 13-00 до 13-30 дня;
- обстановка обеда должна быть спокойной;
- лучше всего, если за обедом собирается вся семья, так ребенку будет проще привыкнуть к режиму дня и придерживаться его.

Послеобеденный сон

- многие считают, что современному ребенку не надо отдыхать и уложить спать его невозможно;
- ребенку всегда необходим час отдыха, это время тишины без телевизора и компьютера;
- необязательно заставлять ребенка спать, он может просто полежать, отдохнуть без сна.

Игры

- игры в послеобеденное время обязательно должны проходить на свежем воздухе;
- и зимой, и летом ребенок должен развеяться и поиграть на воздухе, корректировка режима происходит, отталкиваясь от времени года.

Полдник

- множество родителей забывают о том, что полдник такой же полезный, как и завтрак, и обед, и давать его необходимо перед тем, как ребенок сядет выполнять домашнее задание.

Домашнее задание

- домашнее задание лучше всего готовить с 16-00 до 18-00, в это время биологические циклы организма настроены положительно на работу и коэффициент работоспособности повышен.

Вечерний отдых

- после работы над домашним заданием, ребенку полезно прогуляться на свежем воздухе;
- прогулка снимет нервное напряжение, накопившееся за день и обеспечит крепкий сон ребенка.
- если вместо прогулки ребенок хочет поиграть в спокойные игры дома, не отказывайте ему в этом.

Ужин

- ужин рекомендуется проводить не позже 19-00;
- если не получается собрать всю семью за другим приемом пищи, тогда ужин – то время, когда ребенок должен наблюдать всю семью за столом, так он лучше будет воспринимать режим дня, как должное;
- ужин должен быть не таким плотным, как завтрак и содержать 20% суточной потребности организма в пище.

Время перед сном и подготовка к нему

- перед сном необходимо дать ребенку свободные полчаса для чтения книги и другого занятия, которое ему по душе;
- за 30 минут до сна следует напомнить ребенку, что он должен принять душ, почистить зубы перед сном и приготовить личные вещи на следующий день.

Сон

- школьнику, получающему за день большое количество информации, необходимо отдыхать от 9 до 10 с половиной часов в сутки;
- чтобы ребенок смог приспособиться к режиму дня и легко просыпаться, необходимо приучить его ложиться спать и вставать в одно и то же время суток;
- комнату перед сном желательно хорошо проветривать, даже в зимнюю пору года;
- благоприятная температура воздуха для ребенка – 18 градусов Цельсия;
- прочитайте перед сном ребенку книгу или похвалите его за успехи в занятиях, чтобы он засыпал с хорошим настроением;
- следите, чтобы ребенок не бодрствовал допоздна, иначе недосыпание приведёт к хронической усталости и нарушениям психорегуляции функций организма.

2.3. Общие рекомендации

- Чтобы правильно распланировать режим дня школьника, необходимо придерживаться нескольких педагогически целесообразных советов:
- Прежде чем распланировать режим дня, необходимо понаблюдать за тем, сколько времени уходит у ребенка на умывание, подготовку домашнего задания и, опираясь на это составить благоприятный распорядок дня.
- Помните, что организм и личностные качества каждого ребенка индивидуальные, это следует учитывать при создании условий для его всестороннего развития.
- Не игнорируйте пожелания самого ребенка. Если он не согласен с каким-либо пунктом режима, объясните ему целесообразность и найдите компромисс.
- Проводить много времени за компьютером или телевизором не рекомендуется, лучше в свободное время устраивать прогулки с ребенком. Ребенка необходимо мотивировать выполнять распорядок дня, объяснить ему, зачем это нужно.
- Лучшей мотивацией для школьника станет пример собственных родителей, которые будут следовать режиму вместе с ним.

III. Уважаемые педагоги!

Дистанционное обучение по физической культуре рекомендуем проводить следующим образом:

1. Занятия на дистанционном обучении

Общие требования к организации обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Основные нормативные документы разработаны Министерством просвещения РФ. *Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»* от 29.12.2012 № 273-ФЗ. (ст. 16);

Взаимодействие обучающихся и педагогических работников организуется **исключительно в электронной информационно-образовательной среде.**

Педагогами используются различные образовательные технологии, позволяющие **обеспечивать взаимодействие с обучающимися опосредованно** (на

расстоянии), в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В соответствии с требованиями *Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации* от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях», необходимо учитывать пункт 10.18, который устанавливает следующую продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности (на уроках)

Технических средств обучения:

| Классы | Непрерывная длительность (мин.), не более | | | | | |
|--------|--|----------------------|---|---|---------------------------|---------------------------------------|
| | Просмотр статических изображений учебных досках и экранах отраженного свечения | Просмотр телепередач | Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения | Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой | Прослушивание аудиозаписи | Прослушивание аудиозаписи в наушниках |
| 1- 2 | 10 | 15 | 15 | 15 | 20 | 10 |
| 3- 4 | 15 | 20 | 20 | 15 | 20 | 15 |
| 5- 7 | 20 | 25 | 25 | 20 | 25 | 20 |
| 8-11 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 25 |

2. Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет:

для учащихся 1-2-х классов - не более 20 минут,
для учащихся 3-4 классов - не более 25 минут,
для учащихся 5-6 классов - не более 30 минут,
для учащихся 7-11 классов - 35 минут.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 5 СанПиН 2.4.2.2821-10), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 4 СанПиН 2.4.2.2821-10).

- согласно пункту 10.30: объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3 классах - 1,5 ч, в 4-5 классах - 2 ч, в 6-8 классах - 2,5 ч, в 9-11 классах - до 3,5 ч.

3. Обучение знаниям о физической культуре, способах физкультурной деятельности и двигательным умениям и навыкам вести в различных форматах: документы (презентации, файлы, таблицы), картинки, аудио, видео.

Документы можно скачивать или просматривать прямо в интернете – для этого не потребуются дополнительные программы. Размещайте информацию так же, как давали бы её очно: например, лекцию – в формате видео, статьи или презентации (прикрепите документ). Домашнее задание удобно принимать в формате документа,

который можно прокомментировать или обсудить во время видеосвязи (при необходимости).

4. Для поддержки двигательной активности учащихся ежедневно проводить утреннюю зарядку соблюдая последовательность общеразвивающих упражнений. (Рекомендуемый комплекс изложен в Приложение А).

5. Для развития физических качеств использовать нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»:

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

IV. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

1. **Целями:** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются 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.

2. **Задачами:** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) 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.

3. **Рекомендуемые виды испытаний (тесты), реализуемые в домашних условиях:**

- Челночный бег 3х10 м - юноши, девушки
- Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – юноши, девушки
- Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу - юноши, девушки
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - юноши, девушки

**Вводный инструктаж для учащихся 1-11х классов
во время проведения общеразвивающих упражнений и выполнения
комплекса ГТО в домашних условиях.**

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1.1. Занимающийся переодевается в надлежащую спортивную форму.

1.2. Перед началом ОУ необходимо снять часы, булавки, брошки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям. Ногти должны быть острижены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

2.2. В течение времени самостоятельных занятий, учащиеся должны придерживаться следующих правил:

- не начинать занятия без разрешения родителя;
- не начинать занятия без разминки;
- не выполнять упражнения на не исправных снарядах;
- не выполнять упражнения без страховки;
- не выполнять другие действия без разрешения родителя;
- соблюдать правила и нормы поведения;

2.3. В течение занятий, учащиеся при выполнении упражнений, соблюдают правила самостраховки .

2.4. Перед выполнением сложных упражнений, выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

2.5. В случае переутомления или плохого самочувствия, учащийся должен прекратить занятия и обратиться за помощью родителям.

Приложение А

| № | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----|--|-----------|--|
| I. | Комплекс общеразвивающих упражнений в ходьбе и в беге: | | Упражнения выполнять чётко, равномерно. |
| | 1. Ходьба и ее разновидности: а) походный шаг; | 1 мин | Выдерживать дистанцию! Не сгибаться в тазобедренном суставе; спина прямая, голову не наклонять. |
| | б) на носках, руки вверх; | | Выше на носки, спина прямая, руки направлены точно вверх, пальцы сомкнуты, ладони вовнутрь. |
| | в) на пятках, руки на поясе; | | Руки на поясе, спина прямая, голову не наклонять |
| | г) на внешней стороне стопы; | | |
| | д) на внутренней стороне стопы, руки на поясе; | | |

| | | | |
|-------------------|---|---|--|
| | <p>2. Бег и его разновидности:</p> <p>а) равномерный бег;</p> <p>б) правым боком, приставными шагами, руки на поясе;</p> <p>в) левым боком, приставными шагами, руки на поясе;</p> <p>г) с захлестыванием голени назад, руки за спиной</p> <p>д) с высоким подниманием бедра, руки перед грудью;</p> <p>е) бег крестным шагом, правым левым боком;</p> <p>ж) бег прыжками вперед на каждую ногу;</p> <p>з) бег спиной вперед;</p> | <p>5 мин</p> | <p>Самоконтроль учащихся за дыханием</p> <p>Передвигаться на передней части стопы.</p> <p>Спина прямая, угол бедро-голень - 90°, носок оттянут, вперед не наклоняться.</p> <p>Выполнение крестного шага производится за счет пере вставления ног и поворотов таза.</p> <p>Бег на передней части стопы толчками на каждую ногу.</p> <p>Бег спиной вперед против часовой стрелке смотреть через правое плечо.</p> |
| | <p>Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания</p> | <p>30сек</p> <p>3-4 раза</p> | <p>1-2 – Руки вверх- вдох</p> <p>3-4- Наклон вперед, руки вниз – выдох (озвучить)</p> |
| <p>II.</p> | <p>Комплекс общеразвивающих упражнений на месте:</p> | | <p>Упражнения выполнять чётко, равномерно.</p> |
| | <p>1. Вращение головы И. П. О. С. руки на поясе: На счет 1- 4 вращения головы в правую сторону На счет 1- 4 вращения головы в левую сторону</p> <p>2. Вращение головы И. П. О. С. руки на поясе: На счет 1- наклон головы в правую сторону На счет 2- в исходное положение На счет 3- наклон головы в левую сторону На счет 4- в исходное положение</p> <p>3. Рывки руками И. П. О. С. Руки согнуты в локтях перед грудью: На счет 1-2 отведение согнутых рук назад На счет 3-4 отведение прямых рук назад</p> <p>4. Рывки руками И. П. О. С. Правая рука вверх, левая вниз: На счет 1-2 отведение прямых рук назад</p> | <p>4-5 раза</p> <p>4-5 раза</p> <p>4-5 раза</p> <p>4-5 раза</p> | <p>Движения плавные, с наибольшей амплитудой, без рывковых и резких движений!</p> <p>Движения плавные, с наибольшей амплитудой, без рывковых и резких движений!</p> <p>Спина прямая, голову держать ровно, по сторонам не смотреть.</p> <p>Спина прямая, голову держать ровно, по</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>На счет 3-4 со сменой рук левая вверх, правая вниз отведение прямых рук назад.</p> <p>5. Вращение руками И. П. О. С. руки вверх: На счет 1-4 – вращение руками вперед; На счет 1-4- вращение руками назад.</p> <p>6. Вращения туловища И. П. С. ноги на ширине плеч, руки на поясе На счет 1-4 круговые вращения туловища в правую сторону. На счет 1-4 в левую сторону.</p> <p>7. Вращения таза И. П. С. ноги на ширине плеч, руки на поясе На счет 1-4 круговые вращения таза в правую сторону. На счет 1-4 в левую сторону.</p> <p>8. Наклоны И. П. С. ноги на ширине плеч, руки на поясе На счет 1- наклон руками к правой ступне На счет 2- наклон руками касанием пола На счет 3- наклон руками к левой ступне На счет 4- в исходное положение</p> <p>9. Присед на ногу И. П. Ш. С. Н. врозь, руки вытянуты перед грудью. На счет 1-присед на правую ногу На счет 2- исходное положение На счет 3- присед на левую ногу На счет 4- исходное положение</p> <p>10. Выпады вперед И. П. Выпад правой вперед, руки на правой голени На счет 1-3 покачивания на правой На счет 4-в прыжке смена положение ног На счет 1-3 покачивания на правой На счет 4-в прыжке смена положение ног.</p> <p>11 . Круговые движения ног И.О.С, руки на коленях На счет 1-4 круговые движения, голень наружу На счет 1-4 круговые движения, голень наружу</p> | <p>4-5 раза</p> <p>4-5 раза</p> <p>4-5 раза</p> <p>4-5 раза</p> <p>4-5 раза</p> <p>4-5 раза</p> <p>4-5 раза</p> <p>4-5 раза</p> | <p>сторонам не смотреть.</p> <p>Движения плавные с наибольшей амплитудой.</p> <p>Движения плавные с наибольшей амплитудой.</p> <p>Движения плавные с наибольшей амплитудой.</p> <p>Колени не сгибать, дотягиваться до носков и пола.</p> <p>Удерживать равновесие туловища. Колени не сгибать</p> <p>Движения покачивающие до не значительных болевых ощущений.</p> <p>Движения плавные с наибольшей амплитудой.</p> |
| <p>Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания</p> | <p>30сек</p> <p>3-4 раза</p> | <p>1-2 – Руки вверх - вдох</p> <p>3-4 - Наклон вперед, руки вниз – выдох (озвучить)</p> |

| Ш. | Упражнения для развития физической подготовленности | | Упражнения выполнять чётко, равномерно |
|----|--|---|--|
| | <p>1. Приседание И.П. ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед грудью.</p> <p>1. Сгибание разгибание рук от пола И.П. упор лежа на руках (лягте лицом вниз на пол, руки поставьте чуть шире плеч). Положение стоп: они могут быть сведены, либо расставлены.</p> | <p>по мере подготовленности</p> <p>по мере подготовленности</p> | <p>Техника приседания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Расстояние между ног по ширине плеч. 2. Втяните мышцы живота и ягодиц. 3. Не наклоняйтесь вперед. 4. Помните: колени не должны выступать за линию носка... 5. В полном приседе ноги должны быть под прямым углом 6. При подъеме поднимите ягодицы и слегка подтолкните таз вперед 7. Не перезагружайте себя - выполняя при болевых ощущениях в мышцах! <p>1. Придайте телу форму прямой линии. Плечи должны быть немного выше уровня таза. Голова должна смотреть в пол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ладони на вертикали плеч, параллельно друг другу, направление пальцев - параллельно телу. 6. Правильная постановка рук на ширине плеч или немного шире. 8. Плавно сгибайте локти, медленно опускайтесь вниз, после чего поднимитесь обратно. 9. Нижняя точка - по достижении прямого угла между бицепсом и предплечьем. Грудь до касания пола 5 см. 10. В верхней позиции руки не распрямляют до конца, чтобы не заблокировать локтевой сустав. В верхней точке задержаться. 11. Не перезагружайте себя выполняя при болевых ощущениях в мышцах! |

Приложение Б

Рекомендуемые задания для самостоятельных занятий, направленных на развитие основных двигательных качеств и формирование двигательных умений и навыков

1-4 классы

Самостоятельные занятия по разделу «Гимнастика»

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений.

Самостоятельные занятия по разделу «Подвижные игры»

Подвижные игры, упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

5-9 классы

Раздел «Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол»

Развитие координационных способностей

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом: бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. – 5-7 класс – «Р– разучивание», «З – закрепление»; 8-9 классы – «С – совершенствование».

Развитие выносливости

Челночный бег, круговая тренировка, подвижные игры с мячом длительностью от 20 сек до 12 мин.–5-7 классы – «Р», «З»; 8-9 классы – «С».

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений –5-7 класс – «Р», «З»; 8-9 классы – «С»;

Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 сек. –5-7 класс – «Р», «З»; 8 – 9 классы – «С»;

Раздел «Легкая атлетика»

Развитие выносливости

5-9 классы. Длительный бег.

Развитие скоростных способностей

5-9 классы. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, бега с изменением скорости.

Знания

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, оценка результатов.

Раздел «Гимнастика»

Развитие координационных способностей

5-9 классы. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Развитие гибкости

5-9 классы. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Знания

5-7 классы. Обеспечение техники безопасности; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей, гибкости; страховка и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Обеспечение техники безопасности; значение гимнастических упражнений для координационных способностей, страховка и помощь во время занятий; упражнения для самостоятельной тренировки; История возникновения и забвения античных олимпийских игр, возрождение олимпийских игр современности, столетие олимпийских стартов.

Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение – подлинно общечеловеческое движение.

10-11 классы

Спортивные игры

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом, жонглирование индивидуально.

Развитие выносливости

Круговая тренировка, подвижные игры длительностью от 20 с до 18 мин

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 – 13 с.

Знания

Знания терминологии избранной спортивной игры; техники владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные, атакующие и защитные, тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Знание правил игры.

Самостоятельные занятия по разделу

Упражнения на развитие скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических прие-

мов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.

Овладение организаторскими умениями

• Организация и проведение спортивной игры со сверстниками; подготовка мест занятий.

Примечание: материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. Координационная сложность упражнений, объем и интенсивность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и индивидуальными различиями девушек и юношей.

Легкая атлетика

На развитие скоростных способностей

Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, бега с изменением скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий.

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки и многоскоки, круговая тренировка.

Знания

Основы техники бега, прыжков метаний. Основные механизмы энергообеспечения упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.

Самостоятельные занятия по разделу

Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Гимнастика

Общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

На развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений, оценка результатов и проведении соревнований.

Раздел «Гимнастика»

Знания

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками.

Уважаемые педагоги и родители!

Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания.

Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание детей и молодежи - будущего нашей республики!