



ТРЕБОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ  
К УНИВЕРСАЛЬНЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ  
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И ШКОЛЬНИКОВ

*Соромотина Ольга Михайловна, учитель физической культуры  
высшей категории МАОУ «СОШ №132» г.Перми*

# Выдержки из профессионального стандарта педагога: трудовая деятельность

- «Педагогическая деятельность по реализации образовательных программ» - к трудовым действиям относится «формирование метапредметных компетенций, умения учиться, формирование мотивации к обучению, ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ СВЯЗИ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ С ПРАКТИКОЙ».
- «Воспитательная деятельность» - к трудовым действиям относится формирование гражданской позиции, проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка, развитие у обучающихся ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ, ИНИЦИАТИВЫ, творческих способностей.
- «Развивающая деятельность» - к трудовым действиям относится формирование образцов и ценностей социального поведения, формирование толерантности.





Информационная  
грамотность

# Навыки 21 века

Адаптация к  
изменениям

Сотрудничество

Производительность

Уникальность

Жизненные  
умения

Социальные и  
межкультурные  
навыки

Критическое  
мышление

Медиаграмотность

Технологическая  
грамотность

Творческий  
подход

Гибкость

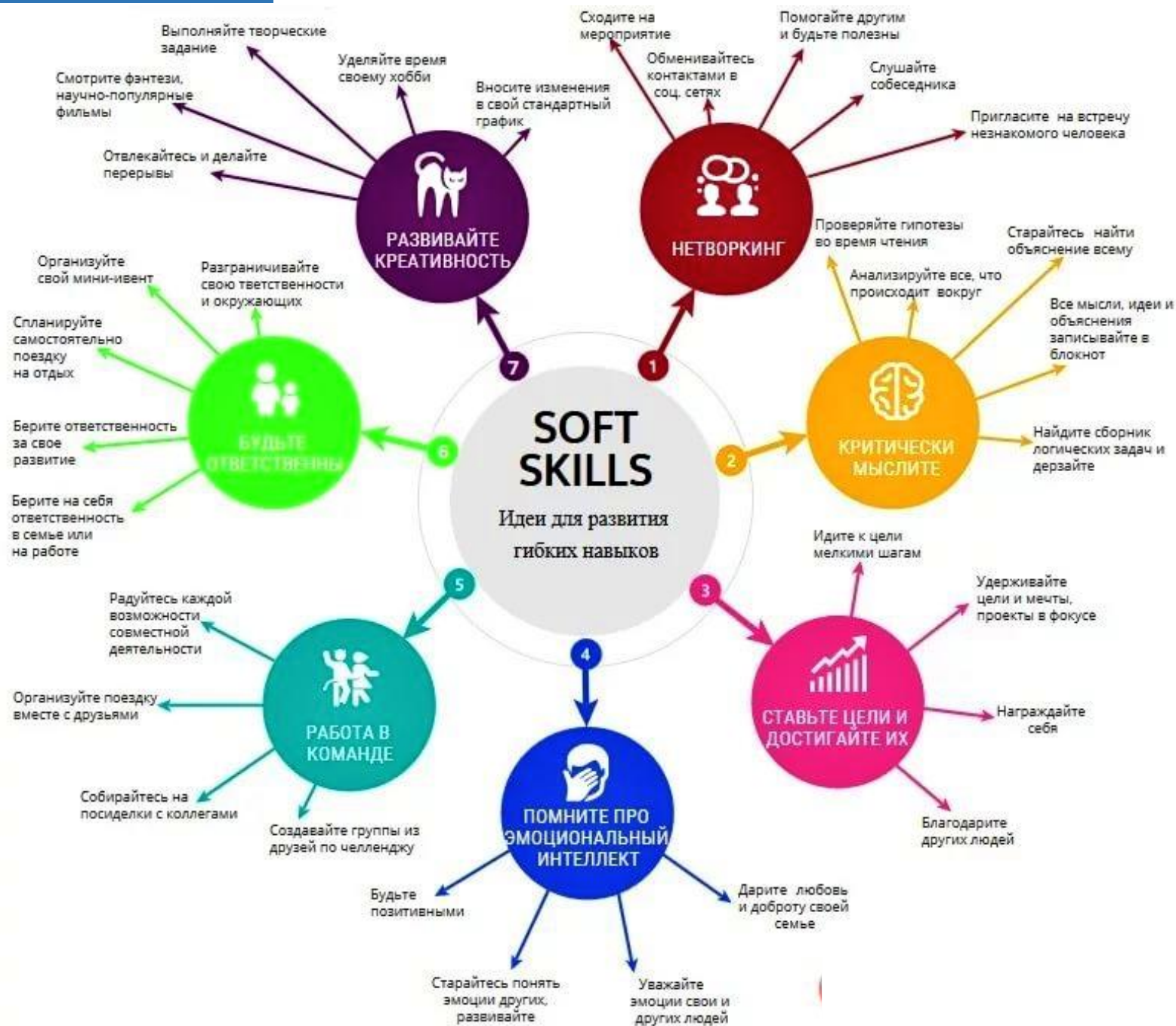
Обучаемость

Тайм-менеджмент



# Универсальные компетентности

- **Компетентность мышления**  
(познания навыки критического и креативного мышления, способность находить, придумывать и выбирать решение);
- **Социальная компетентность**  
(взаимодействия с другими людьми навыки сотрудничества, способность договариваться);
- **Компетентность взаимодействия с собой.**  
(самоконтроль, саморегуляция и рефлексия.)



## Учебные программы

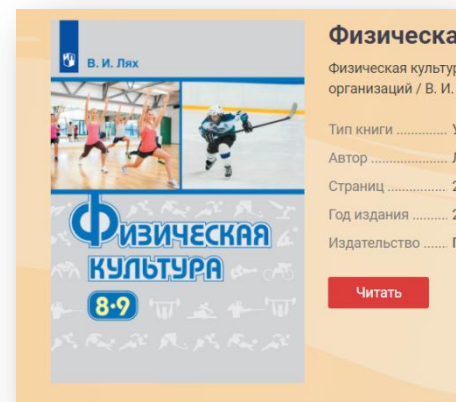
- «Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя:  
<https://resh.edu.ru/>
- Уроки по Физической культуре 1-11 класс:  
<https://resh.edu.ru/subject/9/>



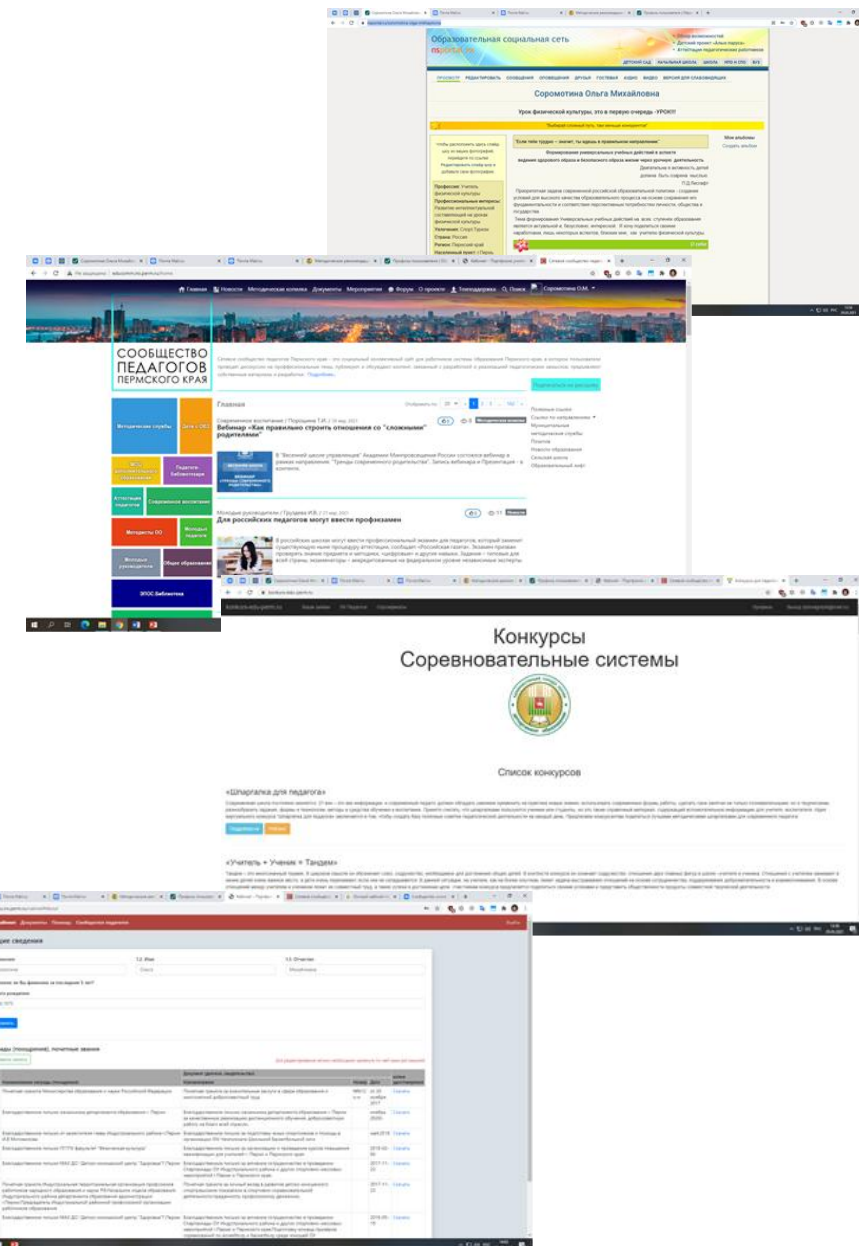
РОССИЙСКАЯ  
ЭЛЕКТРОННАЯ  
ШКОЛА

## Электронные образовательные ресурсы:

- Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники
- <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>
- <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii>
- <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah>
- <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>



## Учительский портал





# Ресурсы:

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

<http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».

<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

## Методические материалы

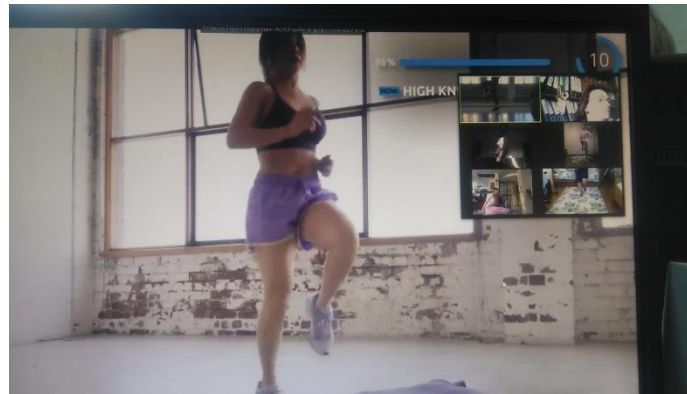
<http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) Методсовет. Методический портал учителя физической культуры

<http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<http://www.fizkulturvshkole.ru/> Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы

- Учебник 10-11 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
- Учебник 7-9 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-9-klass-pogadaev>
- <https://resh.edu.ru/subject/9/> ссылка на РЭШ
- <http://vfrg.ru/media/?f%5Btype%5D%5Bvideo%5D=1> Федерация художественной гимнастики
- <http://xn--80aaadc9aeqwhffofgt6q8a.xn--p1ai/videos> Федерация спортивной акробатики
- <https://sportgymrus.ru/albums.html> Федерация спортивной гимнастики
- <https://youtu.be/> канал для детального разбора изучаемых элементов



Планирование уроков физической культуры 8-9 КЛАСС

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»

№ уроков (часы)	Разделы программы	Вид урока	УУД и компетенции, на формирование которых направлено задание	Темы уроков по классам	Задание, ссылка на ЭОР	Критерии оценивания
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Online (ZOOM) или Offline	ПУУД Самостоятельный анализ ситуаций, требующий применение правил предупреждения травматизма РУУД Осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях дома Предметные Использование знания и умения в практической деятельности	Повторный инструктаж по т/б на уроках Ф.К., на рабочем месте (спортивная, снарядная гимнастика, акробатика, подвижные игры, спортивные игры оказания первой мед. помощи)  <b>«Ввод в дистант»</b> <i>Ссылка на урок в электронном журнале и у классного руководителя на электронной почте.</i> <b>8 классы -18 ноября</b> <b>9 классы 20 ноября</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/</a>	Инструкции и ЖУР по Т.Б.

Инструкция

- 1) Подготовить рабочую зону, быть в спортивной форме
- 2) Запустить программу Zoom
- 3) Пройти по ссылке ZOOM (для входа в онлайн - урок указать фамилию и имя, наличие микрофона обязательно, по возможности наличие камеры)
- 4) Иметь под рукой ручку и карту самоконтроля
- 5) Приступаем к совместному ведению урока
- 6) Заполнение карты самоконтроля\*
- 7) Д/З скинуть фотографию карты самоконтроля
- 8) После занятия сделать стретчинг

Используемые информационные и образовательные ресурсы:

- <https://www.youtube.com/watch?v=aihpXJolRE&feature=youtu.be>
- <https://www.youtube.com/watch?v=brSOuHfReA&feature=youtu.be>

#Дистантвдействия

Аппа функциональная тренировка на природе 😊

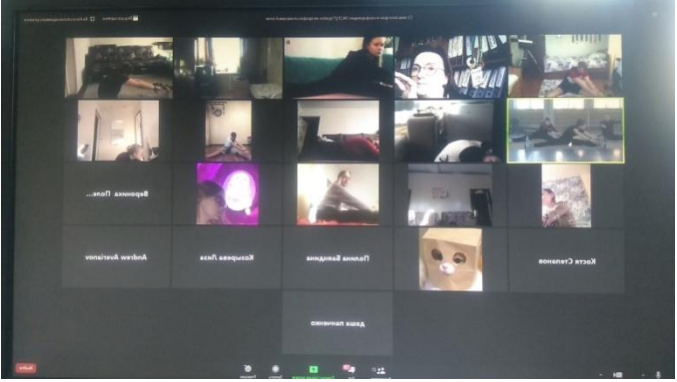
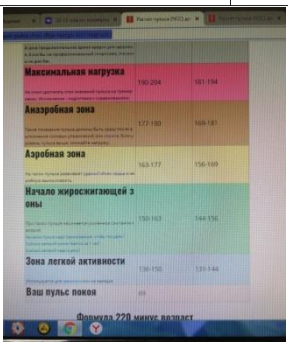
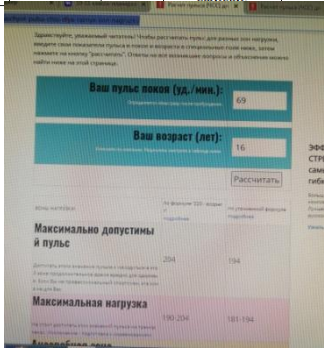
Присоединяйтесь 🐾



№ уроков (часы)	Разделы программы	Вид урока	УУД и компетенции, на формирование которых направлено задание	Темы уроков по классам	Задание, ссылка на ЭОР Д/з	Критерии оценивания
7/8/9	ОФК	Online (ZOOM) или Offline	ПУУД Самостоятельный анализ ситуаций, требующий применение правил предупреждения травматизма Оработка умения работать в зонах ЧСС РУУД Осознание и корректировка собственных действий, Умение планировать и контролировать свои действия. Предметные Использование	Функциональная тренировка Расчет пульса по ЧСС (за 6 секунд *10)  <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fresh.ru%2Fbaza-znaniy%2Fraschvot-pulsa-chas-dlya-raznyx-zon-pasruka%2F&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fresh.ru%2Fbaza-znaniy%2Fraschvot-pulsa-chas-dlya-raznyx-zon-pasruka%2F&amp;cc_key=</a>  ОНЛАЙН тренировка Выполнить 3 круга!!! С полным восстановлением после каждого круга спуститься на отметку пульс в состоянии покоя.  1) <a href="https://youtu.be/RlaYIMbn2bY">https://youtu.be/RlaYIMbn2bY</a> 2) <a href="https://youtu.be/9d0YKo-LnL8">https://youtu.be/9d0YKo-LnL8</a> 3) <a href="https://youtu.be/AtkA_I2bwvA">https://youtu.be/AtkA_I2bwvA</a>	Самомассаж шеи <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VBfaxXcA764">https://www.youtube.com/watch?v=VBfaxXcA764</a>  дополнительно <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IF_NP46FgAM">https://www.youtube.com/watch?v=IF_NP46FgAM</a>	Карта самоконтроля ЧСС и выслать мне скрин рабочей зоны

Снарядная гимнастика	Online (ZOOM) или Offline	ПУУД Осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта РУУД Приобретение умения технически правильно выполнять ДД и оценивать эстетику выполненного движения КУУД Формулирование вопросов учителю, овладение речевыми способами конструктивного взаимодействия	<b>«Контрольная встреча»</b> <b>Подведение итогов двух недель)</b> <i>Ссылка на урок в электронном журнале и у классного руководителя на электронной почте.</i> <b>10 классы -26 ноября</b> <b>11 классы 27 ноября</b>	<b>Ссылка на урок ZOOM в электронном журнале и у классного руководителя на электронной почте.</b>	Карта самоконтроля / составление комбинации  ЖУР
----------------------	---------------------------	---	--	---	--

Снарядная гимнастика	Offline	ПУУД Осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта РУУД Приобретение умения организовывать собственные ДД,внося коррективы с учетом оценки преподавателя и на основе собственного опыта КУУД Умение объяснять ошибки	<b>Перекладина(юноши)</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3aMqHEW1-nk">https://www.youtube.com/watch?v=3aMqHEW1-nk</a> <b>«Выход силой на две»</b>  <b>ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ УМЕЕТ</b> <b>Обучение подтягиванию</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WFxWMeplL5f8">https://www.youtube.com/watch?v=WFxWMeplL5f8</a> <b>Школа Спорта. Разновысокие брусья и перекладина.</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Roz4N_YOMqM">https://www.youtube.com/watch?v=Roz4N_YOMqM</a> <b>для расширения кругозора</b>	<a href="https://sportgymrus.ru/albums.html">https://sportgymrus.ru/albums.html</a> Федерация спортивной гимнастики	Карта самоконтроля / составление комбинации  ЖУР
----------------------	---------	---	---	--	--





# Инструкции перед проведением урока

Тематическое планирование уроков физической культуры в 10-11 классах на время дистанционного обучения МАОУ «СОШ № 132 с углублённым изучением предметов естественно-экологического профиля» г. Перми

## ИНСТРУКЦИЯ

### 1) Формат проведения уроков в режим

- online с учащимся, одновременно находящимся у автоматизированного рабочего места;
- в режиме offline. В этом случае фактор местонахождения и времени не является существенным, так как все взаимодействие организовывается в отложенном режиме.

### 2) Время проведения урока - 30 минут

### 3) Распределение времени урока (для online режима):

- ✓ Ознакомление с инструкцией – 5 минут;
- ✓ Работа в соответствии со сценарием – 20 минут;
- ✓ Выполнение индивидуальных заданий по желанию – 10 минут;

### 4) Форма организации деятельности – индивидуальная

### 5) Учет результатов – электронный журнал «ЭПОС»

### 6) Используемые информационные и образовательные ресурсы:

<https://youtu.be/uRCJTb7KkKA> (Девочки)

<https://youtu.be/l-OCwI4cFJ4> ( Мальчики)

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScDsFta2tn9wJWf1G3KEtOeyZr293\\_mgwskfXEeq25KGeel84Q/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScDsFta2tn9wJWf1G3KEtOeyZr293_mgwskfXEeq25KGeel84Q/viewform?usp=sf_link)

### 7) Zoom конференции

Тематическое планирование уроков физической культуры в 10-11 классах на время дистанционного обучения МАОУ «СОШ № 132 с углублённым изучением предметов естественно-экологического профиля» г. Перми

## ИНСТРУКЦИЯ

- 1) Подготовить инвентарь ( Гимнастический коврик)
- 2) Предварительно провести разминку, за 15 минут до урока ( сделать акцент в разминке согласно выполнению данного элемента)
- 3) Запустить программу zoom
- 4) Зайти в класс в программе zoom
- 5) Запустить программу " Расчет пульса ЧСС для разных зон нагрузки" (<https://ggym.ru/baza-znaniy/raschyot-pulsa-chss-dlya-raznyx-zon-nagruzki/>)
- 6) Измерить первоначальный пульс ( 6с \* 10)
- 7) Начать урок, измеряя в процессе урока ЧСС , занося в координатную плоскость результаты ( каждые 10 мин )
- 8) Доделать задание до конца (еще 2 круга)
- 9) Провести заминку (растянуть мышцы после урока, во избежание травм и застоя молочной кислоты)
- 11) Отправить учителю пульсограмму

### Используемые информационные и образовательные ресурсы:

<https://ggym.ru/baza-znaniy/raschyot-pulsa-chss-dlya-raznyx-zon-nagruzki/> Контроль ЧСС

<https://www.youtube.com/watch?v=yyaSCUedlZ0&list=PLGIEekIEVCUJjd4gbBDV2iWVmnwbe3Cdf&index=4> Функциональная тренировка

<https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys&list=PLGIEekIEVCUJjd4gbBDV2iWVmnwbe3Cdf> Функциональная тренировка



Учебная задача на данный урок: разборка упражнений

Мой алгоритм действий для решения задачи:

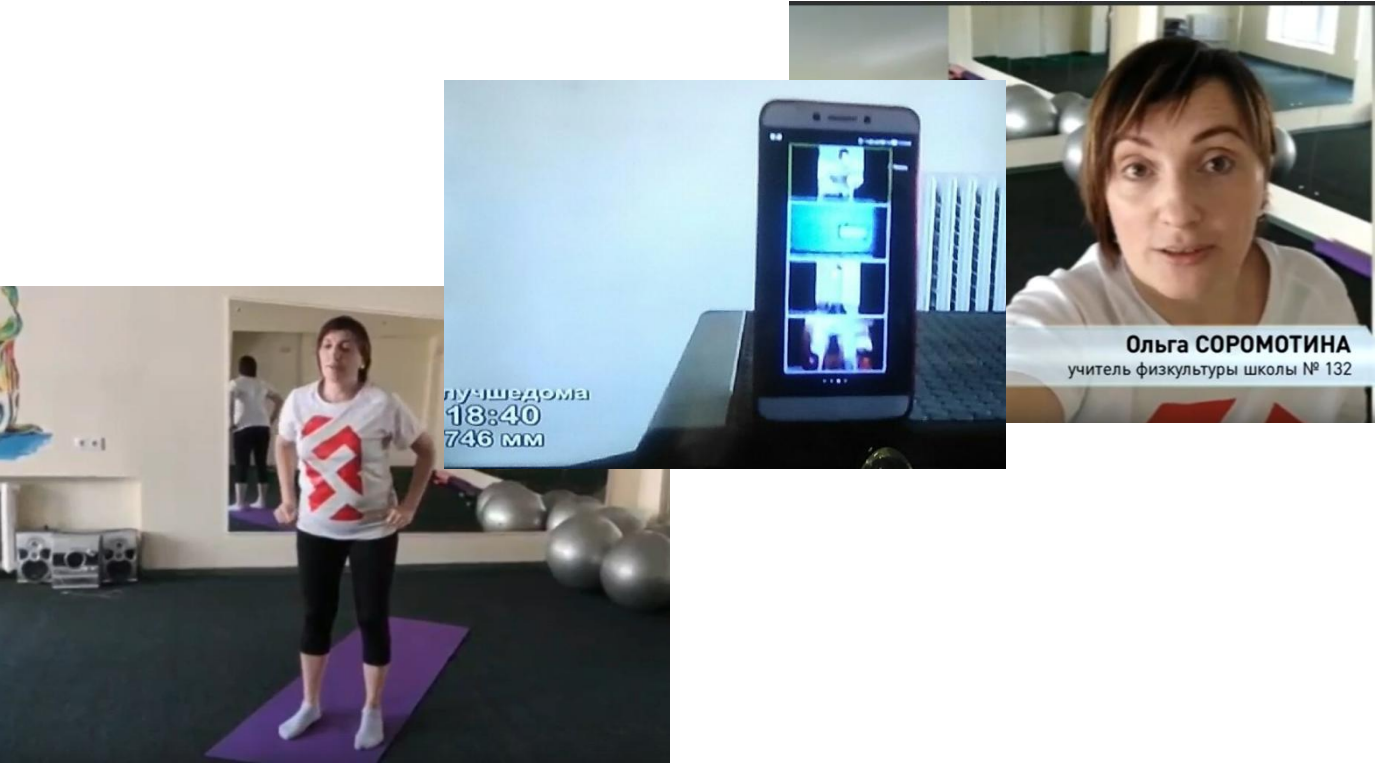
- 1. Просмотреть видео
- 2. Разобрать упражнения
- 3. Приступить к изучению

Контрольные точки для формирования адекватной самооценки изучаемого двигательного действия

Колесо					
Контрольные точки	Мышцы и суставы	Упражнения для отработки	Вид контроля	Страховка/тб	
В начале движения корпус должен быть ровный. Не заваливать движение	Трапецевидная, дельтовидная, малая круглая, большая круглая, большая ромбовидная	Разножка в стойке	Кинестетический	Самостраховка	
Не прогибать спину	Трапецевидная, дельтовидная, большая ромбовидная, трёхглавая, широчайшая мышца спины, наружная косая, сгибатели кисти, большая ягодичная, прямая мышца бедра.	Стойка на руках у стенки	Кинестетический	Самостраховка	
Голова и руки должны быть на одной линии	Трапецевидная, дельтовидная.	Стойка на руках у стенки	Кинестетический	Самостраховка	
После колеса по очереди ставятся ноги	Большая ягодичная, прямая мышца бедра, длинная проводящая, широкая боковая, полусухожильная, икроножная.	Колесо	Кинестетический	Самостраховка	

Порядок прохождения контрольных точек:

Попытка 1	Самооценка	Попытка 2	Самооценка	Попытка 3	Самооценка	Попытка 4	Самооценка	Попытка 5	Самооценка	Попытка 6	Самооценка
-	4	-	4	+	5	+	5	+	5	+	4
+	5	+	5	+	5	+	4	+	5	+	5
-	4	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5
+	5	+	5	+	5	+	5	+	5	+	5



Исток самоконтроля и самооценки №3 Вахрушева Артема Алексеевича

11А класс

Учебная задача на данный урок разобрать элемент "стойка на руках с махом"

Мой алгоритм действий для решения задачи:

- 1. Посмотреть видеоматериалы, почитать теорию в учебнике
- 2. Разобрать элемент "стойка на руках с махом" на контрольные точки
- 3. Пробовать выполнять элемент (или подводящие упражнения)

Контрольные точки для формирования адекватной самооценки изучаемого двигательного действия

"Стойка на руках с махом"

Контрольные точки	Мышцы и суставы	Упражнения для отработки	Вид контроля	Страховка/тб
Исходное положение основной стойки: руки вверх			Кинестетический Визуальный	
Отталкивание	Коленный сустав Голеностопный сустав Икроножная мышца	Разминка нижних конечностей <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JpI-DX2P4G4">https://www.youtube.com/watch?v=JpI-DX2P4G4</a>	Кинестетический	Самостраховка
Мах	Большая ягодичная мышца Длинная приводящая мышца	Растягивание <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OGDt9ncMOMa">https://www.youtube.com/watch?v=OGDt9ncMOMa</a>	Кинестетический	Самостраховка
Постановка рук: Положение локтевого сустава Положение лучезапястного сустава	Плечевой сустав Плечевая мышца Двуглавая и трехглавая мышцы Сгибатели и разгибатели кисти	Отжимания	Кинестетический Визуальный	Самостраховка
Постановка рук: Положение локтевого сустава Положение лучезапястного сустава	Плечевой сустав Плечевая мышца Двуглавая и трехглавая мышцы Сгибатели и разгибатели кисти	Отжимания	Кинестетический Визуальный	Самостраховка

Положение головы			Визуальный	Самостраховка
Положение корпуса	Позвоночник Тазобедренный сустав Прямая мышца живота Широчайшая мышца спины	Планка Подтягивания <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fY6LiZWixwY">https://www.youtube.com/watch?v=fY6LiZWixwY</a>	Кинестетический	Самостраховка
Фиксация			Кинестетический Визуальный	Самостраховка



Учебная задача на данный урок:  
Мой алгоритм действий для решения задачи:

1. *приступать к тренировке по видеорекомендациям и учебнику*
2. *проставить контрольные точки для отработки*
3. *приступить к отработке элемента*

Контрольные точки для формирования адекватной самооценки изучаемого двигательного действия

Контрольные точки	Мышцы и суставы	Упражнения для отработки	Вид контроля	Страховка\тб
кол. висете	• большая грудная мышца	• висение в стойке	кинетический	самостоятельный
тело наклонное	• мышцы корабилизаторы позвоночника	• висение. Все тело с руки на руки	чувствительный	
носки прямые	• сгирачальная мышца стопы	• висение с опорой перекрещиваясь	визуальный	
спина прямая	• трапециевидная мышца	• висение с опорой одну ногой		
руки не сгибаются	• двуглавая мышца плеча	• висение с опорой		
голова смотрит вперед	• мышца шеи	• висение с опорой		



Контр. точки	Мышцы и суставы	Упражнения	Вид контроля	Вид страховки
• Разминка разогнать мышцы	• мышцы спины	1. Махи руками		• Кинестетический
• Рука не согнута в локте согнута 90°	• мышца ног	2. Согнуть, наклонить корпус, как почесать, что паразиты бегают.		• Самостоятельная
• работа ног и рук разнонаправленно	• мышцы суставов	3. Упражнения на равновесие и координацию		
• без под себя	• мышцы спины			
• дыхание	• мышцы груди			
• Экономично	• мышцы живота			
• на старте - толчок	• мышцы ног			
• выталкивание - прыжок	• мышцы ног			
• движение	• мышцы ног			
• ноги - резко без остановки	• мышцы ног			
• быстро набирать скорость	• мышцы ног			

Название	Контрольные точки	Мышцы/суставы	Упражнения для отработки	Вид контроля	Страховка
Фигурное висение в стойке	• тело прямое • ноги согнуты • удар	• рука • туловище • стопа	Упражнения для висения в стойке	«чувствительный»	Самостоятельная
Средняя стойка	• разбег (3-4 м) • подбег • висение • рука на затылке • удар	• рука • туловище • стопа	Разбег техники и многократное повторение	Кинестетический	Самостоятельная
Полуприседание в прыжке	• разбег (2 метра) • висение • наклон вперед • прыжок • рука на затылке • удар	• туловище • рука • стопа • локтевой сустав • кисть	Удар маховыми движениями многократное повторение	Кинестетический	Самостоятельная
Натянутое положение	• разбег (3-4 метра) • висение с руками • прыжок • удар • висение на вытянутых руках	• туловище • рука • стопа • локтевой сустав	Многократное повторение	Кинестетический	Самостоятельная

Контрольные точки	Мышцы и суставы	Упражнения для отработки	Вид контроля	Страховка
Качественная разминка мышц суставов	• мышцы суставов	Махи руками, разминка кистей и локтей, сводок и суставов	«чувствительный»	Самостоятельная
Мах ногой	• мышца ног	Махи ногами на месте	Кинестетический	Самостоятельная
Напряженные прямые руки	• двуглавая мышца	Отжимание, в верхней точке максимально выгибается (ощущать спину)	Визуальный «чувствительный»	Самостоятельная
Закрытая спина	• мышца пресса	Висение на турнике и висение на турнике	«чувствительный»	Самостоятельная (двухсторонняя страховка)
Верт. спина	• мышца пресса и спины		Визуальный «чувствительный»	Самостоятельная (двухсторонняя страховка)
Голова - продолжение позвоночника	• мышца шеи	Разминка затылочной части позвоночника	«чувствительный»	Самостоятельная (двухсторонняя страховка)
Баланс	• мышца рук, пресса, спины	Стойка у стены лицом к ней	«чувствительный»	Двухсторонняя страховка
Вес на пальцах	• суставы кисти, кисти рук	Отжимание с пальцев	«чувствительный»	Двухсторонняя страховка



# Знают, Умеют, Делают

## Проба Руфье

- После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 с (P1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний.
- Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 с (P2) и последние 15 с (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:
- $4 \times (P1 + P2 + P3) - 200$

## Расчеты ЧСС

### (работа внутри зон):

1. Максимальная частота **пульса**:

$220 - (\text{возраст}) =$   
количество ударов в минуту.

1. Выбираем желаемую пульсовую зону ...

2. Делаем **расчет** своей пульсовой зоны:

$\text{ЧСС max (см пункт 1)} * 0,6 =$  нижний порог, а  
так же  $\text{ЧСС max} * 0,7 =$  верхний порог.

## • Тест Купера

- Бег максимально возможного расстояния по ровной местности (стадион, беговая дорожка) за 12 мин.

