

## Методические рекомендации учителям музыки, ОРКСЭ,ОДНКНР, ИЗО, физической культуры и ОБЖ на период дистанционного обучения

### МУЗЫКА

В период перехода общеобразовательных организаций на дистанционное обучение предметы искусства могут стать тем образовательным резервом, который поможет обучающимся проявить себя, свою индивидуальность и вместе с тем немного разгрузить детей, особую актуальность приобретает реализация образовательной программы посредством проектной деятельности.

Проектная деятельность школьников — это познавательная, учебная, исследовательская и творческая деятельность, в результате которой появляется решение задачи, которое представлено в виде проекта.

Это деятельность, направленная на решение интересной проблемы, сформулированной самими учащимися в старших классах или предложенной учителем для младших школьников.

Общие подходы к организации проектной деятельности могут быть следующими:

- Структурно проект содержит теоритическую и практическую части. Работая над теоретической частью обучающиеся самостоятельно или с консультативной поддержкой учителя (в зависимости от возраста и индивидуальных возможностей) определяют источники информации по теме проекта, изучают, анализируют её и формулируют выводы. Практическая часть может быть представлена конкретным проектным продуктом по выбору обучающегося. Это может быть серия иллюстраций, подобранных к музыкальным произведениям конкретного композитора, рассказ о композиторе, творчество которого изучается по программе, рассказ от лица композитора, результат исследования, оформленный в виде презентации, стенгазеты, буклета, обобщение высказываний различных авторов по какому-либо вопросу, представленные в виде электронного журнала, видеоролик, видеозапись своего выступления и т.д.

- Учителю музыки при выборе темы проекта следует исходить из изучаемых тем 4 четверти. Рассмотрим на примере программы 6 класса. Поскольку каникулы продлены для прохождения остались темы:

1. Программная увертюра. Увертюра «Эгмонт».
2. Программная увертюра. Увертюра «Эгмонт». «Скорбь и радость»
3. Программная увертюра. Увертюра-фантазия «Ромео и Джульетта»
4. Программная увертюра. Увертюра-фантазия «Ромео и Джульетта»
5. Мир музыкального театра. Балет «Ромео и Джульетта».
6. Мир музыкального театра. Мюзикл «Вестсайдская история».

7. Мир музыкального театра. Опера «Орфей и Эвридика». Рок-опера «Орфей и Эвридика»
8. Образы киномузыки. «Ромео и Джульетта» в кино XX века. Музыка в отечественном кино
9. Обобщение материала 4 четверти.

Понимая, что до конца учебного года осталось 7 недель, уменьшаем кол-во часов, предусмотренных на изучение тем и объединяем темы соответственно. В итоге получаем:

1. «Программная увертюра. Увертюра «Эгмонт». «Скорбь и радость» 1 час
2. Программная увертюра. Увертюра-фантазия «Ромео и Джульетта» 1 час
3. Мир музыкального театра. Балет «Ромео и Джульетта».
4. Мир музыкального театра. Мюзикл «Вестсайдская история».
5. Мир музыкального театра. Опера «Орфей и Эвридика». Рок-опера «Орфей и Эвридика»
6. Образы киномузыки. «Ромео и Джульетта» в кино XX века. Музыка в отечественном кино
7. Обобщение материала 4 четверти.

-Можно предложить ребятам поработать в группах и составить проект «Образы Ромео и Джульетты в искусстве».

Обучающиеся в этом возрасте свободно владеют различными средствами коммуникации, общаются в Skype, Zoom, Instagram, WhatsApp и других.

Результат групповой работы ребята могут предоставить в различных формах (презентация, ролик, текстовый документ). Задача учителя помочь согласовать план работы над проектом, направляя учащихся на изучение тем четверти.

Те учащиеся, которые не желают работать в группе, могут выполнять проект индивидуально, изучая темы по учебникам на сайте Просвещение, которые находятся в свободном доступе. Там же можно работать и с творческими тетрадями, выполняя задания и отправляя их на проверку учителю.

Учитель так же может разослать на почты учеников и готовые кейсы с заданиями и изучаемым материалом, которые помогут ребятам изучить темы и подготовить проект.

## ОРКСЭ и ОДНКНР

В основу учебно-тематических планов по ОРКСЭ и ОДНКНР положены следующие принципы: **блочно-конфессиональная** (основы православной культуры, основы исламской культуры, основы иудейской культуры, основы буддийской культуры, основы мировых религиозных культур и основы светской этики) и **блочно-тематическая** (1.Духовные ценности и нравственные идеалы в жизни человека и общества, 2.Основы религиозных культур и светской этики, 3.Духовные традиции многонационального народа России, 4.Итоговый обобщающий) система изложения материала.

При оценке образовательных результатов учащихся в рамках курсов ОРКСЭ и ОДНКНР итоговый (тематический) блок является ключевым, т.к. предусматривает **подготовку и презентацию итоговых проектов** на основе изученного материала **за весь учебный год.**

Учителю необходимо заранее продумать каким будет проекты индивидуальным или коллективным. В ходе подготовки проекта учащиеся получают возможность обобщить ранее изученный материал, освоить его еще раз, но уже в активной, творческой, деятельностной форме.

По характеру основной деятельности проекты разделяют:

**Практико – ориентированный** (или социально-значимый) проект нацелен на социальные интересы самих участников проекта или окружающих, близких. Продукт заранее определен и может быть использован в жизни класса, школы, микрорайона, города, государства. Палитра разнообразна – от учебного пособия для кабинета до пакета рекомендаций по благоустройству территории школы, дороге, ведущей к школе. Важно оценить реальность использования продукта на практике и его способность решить поставленную проблему. Например, дети пишут поздравительные открытки ветеранам, чтобы укрепить связь поколений.

Возможные темы:

- Открытки ветеранам Великой отечественной войны, ветеранам труда и другим уважаемым людям;
- Предложения в Кодекс чести класса, школы;
- Пакет предложений собственного участия по устранению беспорядка в школе или на школьном дворе.

**Исследовательский проект** по структуре напоминает подлинно научное исследование. Он включает обоснование актуальности избранной темы, обозначение задач исследования, обязательное выдвижение гипотезы с последующей ее проверкой, обсуждение полученных результатов. При этом используются методы современной науки: лабораторный эксперимент, моделирование, социологический опрос и другие.

Возможные темы:

- История строительства храма в моём городе (селе или посёлке);
- Детские писатели и поэты – носители православной культуры»;
- Христианская лексика в главах книги Ивана Шмелева «Лето Господне «Пост», «Пасха»;
- Добро и зло в русских народных сказках;

- Добродетельные герои сказок Г.-Х. Андерсена, Ш. Перро.

**Творческий проект** предполагает максимально свободный и нетрадиционный подход к оформлению результатов. Это могут быть альманахи, театрализации, спортивные игры, произведения изобразительного или декоративно-прикладного искусства, видеофильмы, написание сценария рождественского вертепа, инсценировки библейских историй и т.п.

Возможные темы:

- Мое отношение к миру;
- Мое отношение к людям;
- Мое отношение к России;
- С чего начинается Родина;
- Герои России;
- Вклад моей семьи в благополучие и процветание Отечества (труд, ратный подвиг, творчество и т.п.);
- Мой дедушка – защитник Родины;
- Мой друг;
- Диалог культур во имя гражданского мира и согласия (народное творчество, стихи, песни, кухня народов России и т.д.);
- Всюду добрые люди вокруг...;
- Я хочу рассказать вам об одном добром человеке;
- Вот, что значит настоящий, верный друг;
- Ты навсегда в ответе за тех, кого приручил.

Учителю при организации проектной деятельности учащихся необходимо обратить внимание на следующие действия: **проект – это пять П: Проблема – Проектирование – Поиск информации – Продукт – Презентация.**

**Проблема.** Это сложный теоретический и практический вопрос, требующий изучения, разрешения; в науке – противоречивая ситуация в виде противоположных позиций в объяснении явлений, объектов, процессов, разрешение которой является целью проекта. основополагающий вопрос должен легко запоминаться, не иметь единственного и очевидного «правильного» ответа, вызывать интерес у учеников. Удобно разработанный основополагающий вопрос предусматривает сравнение, оценку и создание единой картины из деталей.

**Проектирование.** Выбирается тема проекта. Важно, чтобы формулировка темы проекта привлекала внимание детей, была неординарной и запоминающейся.

Далее следуют: формулировка вопросов учебной темы (проблемных вопросов), поддерживающих и обеспечивающих ответ на основополагающий вопрос; формулирование гипотезы; целей и задач исследования.

**Проблемные вопросы** или Вопросы учебной темы формируют конкретный ряд знаний; они предназначены для того, чтобы обозначить и раскрыть основополагающие в рамках определенных тем. Хорошие проблемные вопросы побуждают исследовать различные идеи, помогают школьникам строить свои собственные ответы на основе самостоятельно

собранных сведений, сравнивать, синтезировать и анализировать информацию.

**Гипотеза** (от древнегреческого hypothesis – основание, предположение (рассуждение или догадка) автора проекта, которое нуждается в подтверждении или опровержении. Гипотеза может быть самой невероятной, главное, чтобы ребенку было интересно опровергать или подтверждать её. Обычно гипотезы начинаются словами: «Предположим...», «Допустим...», «Возможно...», «Что, если...». Часто целесообразно формулировать гипотезу, используя логическую связку «Если..., то...».

Под целью понимается желаемый конечный результат проекта. Для определения цели используются следующие глаголы: «разработать», «выявить», «исследовать», «описать», «создать», «обосновать» и так далее.

Общая цель определяется всеми участниками проекта в ходе обсуждения. Личная цель определяется как вклад участника проекта в общее дело.

Под задачами понимается выработка определённой последовательности действий – шагов для достижения цели, осуществление выбора путей и средств её достижения. При определении задач нужно ориентироваться на проблемные вопросы.

Например, в проектной деятельности по теме «Россия – Родина моя» учеником могут быть выбраны следующие проекты: «Народные промыслы», «Родной язык – мудрости родник», «Народный костюм», «Произведения устного народного творчества», «Дружба народов России в произведениях искусства», «Кухня народов мира» и многие другие.

Основополагающий вопрос может быть, например, таким: «Выражаю ли я любовь к Родине, занимаясь народным творчеством или изучая народную культуру и т.д.?»

Творческим названием, например проекта «Народные промыслы», может быть название: «Мастер – золотые руки» или «В сказочном мире народных промыслов».

Проблемные вопросы для этого проекта могут быть, например, сформулированы следующим образом:

- Что означает понятие «народные промыслы»?
- Какие народные художественные промыслы были в старину?
- Какие народные художественные промыслы существуют в настоящее время?
- Что привлекает нас в изделиях народных промыслов?

Гипотезой, например, может служить следующее предположение: «Если мы будем учиться создавать произведения народных промыслов, то лучше узнаем историю своей Родины».

1. Защита проектов обучающихся, самооценка

**Презентация** - представление полученных результатов.

Памятка защиты проекта:

- Почему я выбрал данную тему?

- Какую цель я ставил перед собой?
- Какую работу я проделал, работая над проектом?
- Что я узнал нового, работая над проектом?
- Какую пользу для себя и других я извлек из данной работы?
- Что у меня получилось?
- В чем я затруднился?
- Я благодарю за помощь в работе...

Обучающиеся в процессе представления проектов могут осуществлять взаимооценку по следующим критериям (каждый критерий оценивался в 5 баллов):

- Содержание проекта.
- Оформление проекта.
- Умение защитить проект.
- Проявление творчества при создании проекта.
- Проявление творчества при создании проекта
- Общий балл.

Рефлексия результатов проекта – важный заключительный этап, способствующий осмыслению учеником собственных действий. По окончании проекта проводится занятие, на котором ученики осуществляют рефлексию своей работы, отвечая на

Обернихина Г.А. в методическом пособии для учителя (поурочные разработки к учебнику А.В. Кураева «Основы православной культуры» изд-ва «Просвещение») пишет, что для организации проектной работы учителю необходимо **подготовить комплект материалов**, который включает в себя:

- текст задания и примерную разработку (или предложения) оформления результатов работы над проектом;
- лист планирования и продвижения по заданию (см. рабочую тетрадь, урок 17);
- лист самооценки (см. рабочую тетрадь, урок 17);
- сценарий (план) проведения учебного занятия (занятий) в технологии проектирования;
- рекомендации по организации работы групп;
- памятку для организации деятельности учащихся;
- список (банк) информационных ресурсов (включая Интернет), которыми учащиеся могут воспользоваться, работая над проектом.

## ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО

Организация проектной деятельности учащихся по изобразительному искусству.

Учебный творческий проект по ИЗО (изобразительному искусству) может представлять собой работу, разделенную на две части *теоретическую* и *практическую*. В теоретической части ученик изучает информацию по выбранной теме, анализирует ее и делает выводы, по практической - выполняет рисунок, создает картину или иное произведение изобразительного искусства в определенной технике.

Особо популярным и актуальным на сегодня является создание проектов по ИЗО в направлении изучения нетрадиционных техник рисования: рисование нитками, ватными палочками, губкой, ладошками, крупой и песком, мыльными пузырями, пипеткой, пластиковой вилкой, а также рисование с помощью кофе, штампинг и энкаустика.

Учитель ИЗО при выборе темы проекта должен исходить из того, что тема должна быть понятна школьнику, а его уровень умений и навыков позволяет выполнить данный проект.

Условия работы над проектом:

для учителя:

- тематика проекта должна быть актуальной;
- проблема, предлагаемая ученикам, формулируется так, чтобы ориентировать учеников на привлечение фактов из смежных областей знаний и разнообразных источников информации;

для ученика:

- выбор темы проекта согласно личным интересам, выделение «собственной идеи»;
- выполнение проекта предлагает включение дополнительных познавательных источников, выбор практико ориентированных способов реализации проекта (рисунки, аппликации, и др.);
- оформленный материал необходимо представить одноклассникам, защитить свой проект;
- провести самоанализ успехов и затруднений при выполнении проекта.

Учащиеся, начальных классов могут выбрать тему проекта на создание аппликаций, рисование персонажей из русских народных сказок, природы, древних образов в народном искусстве и игрушках.

В представленных ниже темах проектов для любых классов учащиеся могут выбрать тему для изучения творчества знаменитых художников Айвазовского, В. Сурикова, В.М. Васнецова, Рафаэля Санти, Винсента Ван Гога, Поля Гогена, Клода Моне, Анри Матисса, Огюста Ренуара, Поля Сезанна и других.

Также, есть возможность выбора темы для изучения различных жанров в искусстве, определения связи искусства, литературы и музыки, изучения изобразительного искусства различных стран: России, Китая, Европейских стран.

Начальная школа

Для учащихся 1 и 2 класса начальной школы наиболее подойдут **темы проектов по ИЗО** представляющие собой простые по сложности исследования и практические работы.

Ученик начальной школы при консультационной поддержке учителя на первом этапе осуществляет выбор темы творческого проекта, если потребуется, изменяют ее в зависимости от предстоящих задач создания работы.

По выбранной во 1-2 классе теме индивидуальной проектной работы по ИЗО школьники начальной школы могут начать собственную творческую работу, сформулировав при этом цель, поставив задачи, определив четкий план работы.

Учащиеся во 1-2-х классах очень любят рисовать, поэтому учителю необходимо *направить воображение ребенка на практическую реализацию проекта*, постараться привить правильные навыки рисования и самостоятельной работы.

Выбрав определённую тему проектной работы по ИЗО в 3 классе, ученики начальной школы могут *раскрыть свой творческий потенциал, найти новое увлечение* и порадовать творческими успехами своих близких.

Темы творческих проектов по ИЗО для учащихся 3 класса подразумевают разные тематики, это и представление природы, моря, сказочные пейзажи и детские игрушки, красочные открытки, цирк, удивительные планеты Солнечной системы.

Темы творческих проектов по ИЗО для учащихся 4 классов предполагают рассмотрение различных жанров в искусстве, видов росписи, народного творчества, культуры и искусства народностей, написание рисунков в разной технике, создание удивительных масок.

Примерные темы проектов по ИЗО

1. Албука цвета.
2. Букет своими руками.
3. В гостях у сказки - иллюстрирование любимой сказки.
4. Весеннее настроение.
5. Внутренний мир русской избы.
6. Город на сказочной планете.
7. Домики сказочных персонажей.
8. Изображение и слово.
9. Мы творим прекрасное.
10. Театр кукол. Создание эскиза куклы.
11. Узор для круглого блюда.
12. Тайная жизнь моих игрушек.
13. Таинство гжели.
14. Моя книжка-малышка.
15. Интересное рисование.
16. Искусство в твоём доме.
17. Искусство на улицах моего города.
18. Искусство открытки.
19. Каждая изба удивительных вещей полна.
20. Золотая хохлома.
21. Если нет кисточки... (способы рисования без кисточки).
22. Бал маскарад.
23. Герб моей семьи
24. Искусство народов мира.
25. Искусство моего народа.

### **5-9 класс**

Для учащихся основной школы темы проектов, помогут глубже изучить определенные области изобразительного искусства и самим прикоснуться к творчеству.

Индивидуальная работа по выбранной теме проекта по изобразительному искусству должна способствовать развитию у школьников творческих способностей, поддерживает личные увлечения ребенка в рисовании, лепке и других видах изобразительного искусства и творчества, развивает образное мышление.

Темы проектов по ИЗО для учащихся 5 класса школы посвящены аниме, батику, витражам, маскам, картинам великих художников, геральдике,

декоративно-прикладному искусству, дизайну, аппликации, декору и народному искусству, нетрадиционным способам рисования и создания картин.

В 6 классе темы индивидуальных проектов посвящены дизайну интерьера, пейзажам, живописи, натюрморту, изучению портретных рисунков и автопортрета, нетрадиционным способам рисования, росписи.

Интересные темы творческих проектов по изобразительному искусству для учащихся 7 класса могут быть посвящены разным видам изобразительного искусства - рисованию, архитектуре, а также, известным и неизвестным художникам, интерьеру, искусству росписи ткани, графическому и полиграфическому дизайну, кляксографии, искусству Эбру, стилизации и др.

Темы проектных или творческих работ для учащихся 8 классов предполагают установление межпредметных связей, приобретение школьниками теоретических знаний в области изобразительного искусства, формирование новых навыков рисования и закрепление того, что было изучено ранее.

Примерные темы проектов по ИЗО

1. Аниме – искусство японской анимации.
2. Витраж.
3. Венецианская маска.
4. Гербы русских городов. Язык геральдики.
5. Декоративно – прикладное искусство в жизни человека
6. Героическая тема в произведениях русского искусства.
7. Журнал мод Василисы Прекрасной.
8. Иллюстрация к моему любимому литературному произведению.
9. Искусство украшения пасхального яйца.
10. Использование оригами в жизни человека.
11. Мечты Детства. Чудо-сказка своими руками.
12. Музыкальная живопись и живописная музыка
13. Нетрадиционные способы рисования – граттаж.
14. Нетрадиционные способы рисования – кляксография.
15. Нетрадиционные способы рисования – монотипия.
16. Нетрадиционные способы рисования – набрызг.
17. Нетрадиционные способы рисования – ниткография.
18. Нетрадиционные способы рисования – рисование пальчиками.
19. Преображение старой кружки.
20. Народная одежда – образ мира
21. Русская матрёшка.
22. Хохлома, технология росписи, использование в современном мире.
23. Цветовая гамма времен года. Создание пейзажных композиций по мотивам литературных произведений.
24. Пейзаж настроения – природа и художник.
25. Портрет – аппликация.
26. Образ человека – главная тема искусства.
27. Картины с двойным смыслом.
28. Изучение особенностей народного костюма в процессе создания макета куклы.
29. Городской пейзаж – вид из моего окна.
30. Городской пейзаж будущего.
31. Графический портретный рисунок и выразительный образ человека.
32. Живопись сказок и былин.
33. Автопортрет на каждый день. Грим и причёска в практике дизайна.
34. Буква – строка – текст. Искусство шрифта.
35. Великая Отечественная Война глазами подростка 21 в.
36. Вещь как сочетание объёмов и образ времени.

37. Витрина и её значение в городской среде.
38. Война в плакатах.
39. Встречают по одежке.
40. Город, микрорайон, улица.
41. Зентангл и дудлинг – новая, развивающаяся форма искусства.
42. Значение вещей в инсталляции.
43. Граффити — искусство или вандализм?
44. Кляксография. Что это?
45. Кубизм – причуды или смысл?
46. Ландшафтный дизайн – поможем природе стать еще краше.
47. Мода, культура и ты.
48. Мой дом – мой образ жизни.
49. Эбру – рисование на воде.
50. Стилизация – создание эскиза принтов для футболок..
51. Школьная мода.
52. История жизни фараона Древнего Египта в рисунках
53. Крупнейшие музеи изобразительного искусства и их роль в культуре
54. Леонардо да Винчи — художник и ученый
55. Личность художника и мир его времени в произведениях искусства
56. В.М. Васнецов – художник-сказочник.
57. Актуальные формы современного искусства (инсталляция, хеппенинг, перформанс и др.).  
Аналитическое искусство русского художника Павла Филонова
58. Благоустройство школьной территории по мотивам сказок
59. Божественный и многоликий Сальвадор Дали
60. Идеал личности в портретах И. Крамского
61. Мир грез и фантазий в творчестве художника Виктора Эльпидифоровича Борисова – Мусатова.
62. Мозаика в наследии М.В. Ломоносова.  
Первые в России футуристы художники братья Бурлюки.
63. Родная природа в творчестве Ф. Васильева, И. Шишкина, И. Левитана
64. Это черный квадрат какой-то
65. Я рисую на компьютере

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### Общие подходы к корректировке рабочих программ по предмету «Физическая культура»

В условиях перехода на дистанционное обучение в начале 4 четверти следует внести корректировку в рабочие программы для всех классов на основе соблюдения принципа доступности и индивидуализации – трансформации средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психофизиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

В связи с тем, что обучение по предмету «Физическая культура» осуществляется по УМК разных авторов, следует руководствоваться общими принципами:

1. Поскольку ограниченное пространство квартиры в условиях самоизоляции не позволяет полноценно выполнять практические задания по развитию и закреплению технических действий разделов «Спортивные и подвижные игры», «Легкая атлетика», при изучении данных разделов следует сместить акцент на изучение теоретических основ видов спорта.

При этом рекомендуется изучать теоретическое основание техники правильного выполнения физического действия базовых видов спорта (например, «влияние правильного положения кисти на точность попадания во время штрафного броска»).

2. С целью развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура» особое внимание следует уделить проектной деятельности по разделу «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».

В условиях гиподинамии и длительной статической нагрузки, зрительного утомления происходят серьезные изменения функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварения и обмена веществ), опорно-двигательного аппарата. Поэтому **чрезвычайно важно в условиях депривации двигательной активности уделять внимание развитию основных физических качеств, необходимых для обеспечения оптимальной работоспособности обучающихся: гибкость, сила, силовая выносливость.** В связи с этим темы проектов могут быть связаны как с изучением влияния малоподвижного образа жизни на организм, так и с изучением влияния выполнения различных комплексов упражнений на развитие физических качеств и психических функций обучающегося.

Например, на уровне **начального общего образования** темами проекта могут стать:

Режим дня и личная гигиена;

Режим дня и его составление;

Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур;

Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

Графическая запись физических упражнений.

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

Определение качества осанки;

Определение уровня развития физических качеств;

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

На уровне **основного общего образования:**

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения;

Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики;

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.);

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности);

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма;

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию);

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

На уровне *среднего общего образования*:

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой;

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения;

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития;

Оценка эффективности занятий физической культурой;

Самонаблюдение и самоконтроль;

Оценка эффективности занятий;

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Осуществление самостоятельной исследовательской работы обучающимся возможно в том случае, если он владеет базовыми знаниями по исследуемой теме и имеет представление о ходе проведения поисково-исследовательской деятельности.

Приобретение навыков и умений проведения исследовательских работ способствует повышению образовательного уровня обучающегося и является трамплином для его успешного обучения в будущем.

Для проведения исследовательского проектирования обучающийся ставит творческая задача, решение которой ему предстоит найти в ходе исследовательской деятельности.

Для точности полученного результата процесс творческого исследования осуществляется под руководством педагога. Таким образом, приобретаемые учеником знания являются достоверными и хорошо уясняются.

Задачей проведения исследовательской деятельности обучающимися является развитие творческих способностей и навыков исследования, воспитание целеустремленности. В ходе проведения поисково-исследовательских работ формируется аналитическое, логическое и критическое мышление, формируется представление о будущей профессии.

**Виды исследовательской деятельности**

Можно выделить следующие виды проведения обучающимися исследовательской деятельности:

- Реферативная,
- Экспериментальная,
- Проектная,

- Описательная,
- Исследовательская.

Для написания **реферата** за основу берется сбор информации по выбранной теме и ее осуществляется ее представление в адаптированной форме. Для реферативной работы имеет значение достоверность информации и ссылки на первоисточники, в которых исследуемая проблема освещена более емко.

Во время проведения **экспериментальных исследовательских работ** основное внимание уделяется иллюстративному проведению эксперимента, уже существующего в науке, и его описанию. Ученик может дать свою трактовку полученного результата, ссылаясь на условия, в которых был проведен эксперимент.

В **проектные работы** (исследовательские проекты и исследовательские работы) входит прогнозирование результата решения проблемы исследования и приводится описание этапов его достижения.

**Описательные работы** предполагают описание процесса наблюдения за явлением, действием или развитием чего-либо. Для работ такого плана характерно выделение новизны исследования.

Работы учащихся, в ходе которых был самостоятельно получен экспериментальный материал и проведен анализ информации об исследуемом явлении, называются **исследовательскими**.

#### **План проведения исследовательской деятельности**

1. Выбор темы, выделение проблемы и формирование задач исследования .
2. Изучение теоретической информации по проблематике своего исследования в библиографических источниках.
3. Выдвижение и проверка гипотез исследования.
4. Применение на практике разных методик исследования.
5. Сбор, анализ и обобщение своего материала, полученного в результате опытов.
6. Подведение итогов исследовательской деятельности
7. Оформление исследовательской работы в письменном виде.
8. Публичное выступление с докладом о проведенной исследовательской деятельности.

Проведение исследовательской деятельности среди обучающихся общеобразовательных организаций является современным методом образования, позволяющего развить личностные и исследовательские способности ученика, выработать у него мотивацию к саморазвитию и стремление к приобретению новых знаний.

#### **Задачи исследовательской работы**

После формулировки цели проекта укажем конкретные задачи, которые предстоит решать в процессе исследовательской работы при проведении экспериментов, опытов, наблюдений или изучения объекта исследования согласно выбранной теме.

**Задачи исследовательской работы** - это все последовательные этапы теоретической и экспериментальной работы учащегося с начало до конца, в рамках взятой темы проекта и поставленной цели.

Чтобы определить задачи исследовательской работы, нужно последовательно отвечать себе на вопрос «Что мне сделать, чтобы достичь цели исследования?» или "Что я должен сделать по порядку для осуществления задуманного результата?" В отличие от цели, задач научно-исследовательской работы может быть несколько.

Задачи записываются во Введении исследовательской работы сразу после цели и могут нумероваться по порядку или перечисляться.

Обычно **задачи исследовательского проекта** перечисляются и начинаются словами: выяснить, изучить, провести, узнать, проанализировать, исследовать, определить, рассмотреть, найти, предложить, выявить, измерить, сравнить, показать, собрать, сделать, составить, обобщить, описать, установить, разработать, познакомиться и т.п.

### ***Пример записи задач исследовательской работы***

1. Измерить вес школьных портфелей у учащихся 1-А класса.
2. Выявить причины избыточного веса портфелей.
3. Доказать влияние тяжелых портфелей на здоровье школьника.
4. Ознакомиться с опытом зарубежных школ по решению данной проблемы.
5. Провести анкетирование среди учащихся 1-А класса нашей школы.
6. Разработать рекомендации по снижению веса школьного портфеля.

### ***Примеры начала формулировки задач исследовательской работы***

**Выяснить** историю создания

Выяснить значение

Выяснить историческую значимость

Выяснить, что такое

**Изучить** свойства

Изучить деятельность

Изучить историю

Изучить процесс

Изучить исторические сведения о

Изучить состав

Изучить заболеваемость по

Изучить проблему появления

Изучить способы

Изучить требования к

Изучить упражнения для

Изучить биографию

Изучить информацию об

Изучить последствия

Изучить условия

Изучить научно-методическую и справочную литературу по вопросу

**Провести** анкетирование

Провести опыты с

Провести эксперимент

Провести наблюдения

Провести измерения основных параметров

Провести качественный анализ

Провести статистические исследования

**Узнать** значение

Узнать где можно использовать

Узнать историю

Узнать виды

Узнать какими свойствами обладают

**Проанализировать** полученные результаты.

Проанализировать состояние

Проанализировать проблему

Проанализировать уровень

Проанализировать основные способы и механизмы решения проблемы

**Исследовать** состояние

Исследовать распространение применения

**Определить** режим

Определить наиболее рациональный способ отбора

**Рассмотреть** значение

Рассмотреть возможные дефекты  
Рассмотреть различные типы заданий  
Рассмотреть примеры решения  
**Найти** информацию о  
Найти информацию о пользе и вреде  
Найти черты  
Найти полезное применение  
Найти информацию в научной, художественной литературе и интернете о  
**Предложить** свои способы по  
Предложить возможную замену  
Предложить рекомендации  
Предложить способы  
**Выявить** влияние  
Выявить причины  
Выявить процент учащихся в школе  
**Измерить** уровень  
Измерить плотность  
Измерить основные параметры  
**Сравнить** данные анкетирования  
Сравнить полученные в результате наблюдений данные с литературными.  
**Показать** роль  
Показать отношение общества к  
**Собрать** материал о  
Сделать сравнительный анализ ...  
Сделать вывод по результатам работы.  
Составить краткий словарь  
Составить методические рекомендации для решения  
Обобщить полученные результаты  
Обобщить сведения  
Описать практический эксперимент  
Описать аспекты влияния  
Установить основные причины  
Проследить связи  
Разработать план  
Согласовать план  
Получить новую информацию  
Познакомиться с  
Рассчитать  
Проработать детально методы.

### **Гипотеза исследовательской работы**

**Гипотезой исследовательской работы** учащихся является предположение, которое в ходе работы будет подтверждено или опровержено экспериментальным путем. Для этого необходимо выбрать библиографические источники, проанализировать их и провести ряд самостоятельных практических работ.

В заключении исследовательской работы дается оценка того, соответствует ли выдвинутая гипотеза истине, подтверждается ли выдвинутая ранее гипотеза в процессе проведенного учащимся исследования.

Положительный результат научно-исследовательской деятельности обучающегося школы превращает гипотезу в теорию, а отрицательный результат сужает круг все-таки возможных теорий.

Гипотеза исследовательской работы школьника излагается во введении после цели с задачами и перед методами исследования. Объем гипотезы составляет 2-3 предложения. Однако все последующее исследование строится вокруг выдвинутой гипотезы с целью ее опровержения или подтверждения.

### ***Как подготовить и сформулировать гипотезу исследовательской работы?***

Гипотеза исследовательской работы неразрывно связана с объектом и/или предметом исследования, также на неё оказывают влияние цель, задачи и проблема индивидуального исследовательского проекта (проблематика).

**Формулирование гипотезы** индивидуальной или групповой исследовательской работы основывается на разнообразных догадках, которые давно высказывались, но не были официально оформлены. Для подготовки гипотезы ученической исследовательской работы необходимо логически обосновать и грамотно сформулировать свое предположение.

- Сначала выберите тему исследовательской работы, интересующий вас вопрос.
- Далее происходит подробное изучение всех доступных материалов, в которых так или иначе эта тема уже была изучена, проводится анализ научных работ и справочной литературы.
- Все то, что представлено в ранее проведенных исследованиях по теме со значением «неизвестно» или имеет форму вопроса без явного ответа, - может стать предметом новой исследовательской работы обучающегося образовательного учреждения.
- Далее начинается работа с литературой и информацией в поисках ответа на поставленные вопросы, которые станут основанием для гипотезы исследовательской работы школьника.
- Обязательное условие гипотезы – она должна быть проверяемой.

При формулировании гипотезы исследовательской работы следует избегать отсылки к очевидным и широко известным вещам, спорных или размытых понятий, противоречий с ранее полученными выводами по данной теме и собственным умозаключением к проекту. Выдвигаемая гипотеза должна быть доступна для ее проверки различными методами исследования.

Гипотеза исследовательской работы сопровождает весь процесс исследования от начала и до конца. Во введении дается формулировка гипотезы, которая доказывается или опровергается в ходе анализа теоретических сведений и фактов по теме, собранных в первой главе и находит положительное или отрицательное отражение в результате проведенных опытов и исследований, выполненных расчётов во втором разделе.

### **План работы с гипотезой исследовательской работы**

1. Определение фактов и предположений, не выраженных ни в одной известной теории по выбранной теме и вызывающих споры в обществе, требующие объяснения, доказательства или опровержения.
2. Формулировка гипотезы исследовательской работы учащегося школы.
3. Сбор теоретической информации, имеющей отношение к гипотезе, в справочной и научной литературе.
4. Сравнительный анализ изученной теоретической базы по теме с личными представлениями.

Проведение практических работ и опытов с целью доказательства или опровержения выдвинутой гипотезы. Анализ результатов и подготовка демонстрационного материала. Сравнение полученных результатов экспериментальной части исследования с гипотезой, её последующее опровержение или подтверждение.

### **Объект и предмет исследования**

После актуальности проблемы исследования во введении исследовательской работы записывают **объект и предмет исследования** по индивидуальному проекту учащегося. Рассмотрим в чем разница между предметом и объектом исследования, что называется объектом и предметом исследования в проектной или исследовательской работе школьника.

В данном разделе рассмотрим формулировки объекта и предмета исследования в исследовательской работе и проекте школьника, для проведения индивидуальной и групповой проектной работы в школе и грамотного оформления самого проекта.

**Объект исследования** - это то, что будет взято учащимся для изучения и исследования. Это не обязательно может быть какой-либо неживой предмет или живое существо.

В исследовательской деятельности объектом исследования является не всегда предмет или живое существо, это может быть процесс или явление действительности. Обычно название объекта исследования содержится в ответе на вопрос: *что рассматривается?*

**Предмет исследования** — это особая проблема, отдельные стороны объекта, его свойства и особенности, которые, не выходя за рамки исследуемого объекта, будут исследованы в работе (проекте). Обычно название предмета исследования содержится в ответе на вопрос: *что изучается?*

В исследовательской работе объект и предмет исследования, цель, задачи и методы исследования формулируются и записываются во введении проекта.

#### **Описание объекта и предмета исследования**

Рассмотрим несколько интересных примеров формулировки объекта и предмета исследования, которые касаются исследовательских работ и проектов учащихся, а также научно-исследовательских работ.

Приведем примеры записи предмета и объекта в исследовательской работы (проекте) о влиянии чипсов на здоровье людей, на исследование содержания железа и меди в яблочных соках детского питания, а также об адаптации тюленей к условиям зоопарка.

Иногда вместо словосочетания "Объекты исследований" лучше подходит "Объекты наблюдений". Объектами наблюдения могут быть растения, животные, насекомые и другие живые существа, а также звезды, планеты, облака, т.е. то, что за чем мы можем следить и наблюдать на протяжении определенного времени.

*Объект исследования:* чипсы.

*Предмет исследования:* влияние чипсов на здоровье детей.

#### **Актуальность темы исследования проекта**

При обосновании актуальности исследования в разделе Введение исследовательской работы необходимо решить, почему именно эту проблему нужно в настоящее время изучать и почему именно эту тему вы выбрали для проведения исследовательской работы (проекта). Необходимы четкие и лаконичные обоснования целесообразности выбора темы проекта и проведения самого исследования.

В данном разделе рассматривается пример и образец написания актуальности исследования и обоснования актуальности темы проекта, а также проблемы и объекта исследования в рамках индивидуального проекта школьника или групповой исследовательской работы в школе.

Во введении исследовательской работы или проекта вместе с обоснованием актуальности исследования в обязательном порядке описывается объект, предмет, цели и задачи.

**Актуальностью исследования** является степень его важности на данный момент и в данной ситуации для решения определенной проблемы, задачи или вопроса. Это же относится и к актуальности научного исследования или обоснованию актуальности темы научного исследования.

В исследовательском проекте **обоснование актуальности исследования** - это объяснение необходимости изучения данной темы и проведения исследовательской работы в процессе общего познания.

*Обоснование актуальности темы исследования* является основным требованием к исследовательской работе и проекту школьника, оно является неотъемлемой частью введения проектной работы.

### **Актуальность проблемы, объекта и методов исследования**

Очень часто используют формулировку *актуальность проблемы исследования* - это обоснование востребованности изучения и решения данной проблемы проекта в обществе, в нашем социуме.

*Актуальность объекта исследования* - это обоснование того, почему будет взят именно этот предмет, существо, процесс или явление учащимся для изучения и исследования в проекте.

*Актуальность методов исследования* - это обоснование важности выбора именно таких способов достижения цели в исследовательской работе или проекте учащегося школы.

Обоснование можно разделить на теоретическую и практическую актуальности исследования, которые покажут в чем будет заключаться новизна теоретической части исследования и в чем новизна ее практической части.

#### **Актуальность темы исследования обусловлена следующими факторами:**

- восполнение каких-либо пробелов в науке;
- дальнейшее развитие проблемы в современных условиях;
- своя точка зрения в вопросе, по которому нет единого мнения;
- обобщение накопленного опыта;
- суммирование и продвижение знаний по основному вопросу;
- постановка новых проблем с целью привлечения внимания общественности.

При написании индивидуального проекта актуальность исследовательской работы может состоять в необходимости получения новых данных, проверки совсем новых методов и т.п. Часто в исследовательском проекте вместе со словом "актуальность" используют слово "новизна" исследования.

#### **Исследовательские проекты по учебному предмету «Физическая культура»**

Тему исследовательской проектной работы по физкультуре следует подбирать близкую к любимому виду спорта школьника, исходя из его интересов и увлечений. Таким образом, у обучающегося появится дополнительный стимул к изучению интересующей его темы. Важно, чтобы выбранная тема исследовательской работы и проекта по физической культуре была по душе, а сфера исследования была актуальна и являлась близкой обучающемуся. В дальнейшем, ученик может продолжить проводить исследования по заданной тематике, дополнив работу новыми разделами и практическими заданиями.

### **Примерные темы проектов по физической культуре для обучающихся 2 класса**

Будь					здоров!
В	гостях		у		гигиены.
Виды					спорта.
Движение	-	это	жизнь	и	здоровье.
Зачем			нужен		спорт?
Здоровый			образ		жизни.
Зимние			виды		спорта.
История			возникновения		скакалки.
История	мяча	и	игр	с	мячом.
Мой	любимый		вид		спорта.
Плавание	-	мой	любимый	вид	спорта.
Подвижные					игры.
Разминка.					
Русские			народные		игры.
Самбо	-	история	спортивных		единоборств.
Спорт		в	моей		семье.
Спорт		в	моём		городе.

Спорт и мы.  
 Страна здоровья.  
 Ты и твое здоровье.  
 Утренняя зарядка.  
 Физическая культура и закаливание.  
 Художественная гимнастика.  
 Конькобежный спорт.  
 Мой любимый вид спорта.  
 Карта путешествия в страну Здоровья  
 Станция «Гигиена»  
 Как защититься от микробов.  
 Станция «Спортивная».  
 Движения для здоровья.  
 Станция «Правильное питание».

### Примерные темы проектов по физической культуре для обучающихся 3 класса

Виды физических нагрузок, их интенсивность  
 Влияние физических упражнений на мышцы  
 Движение - залог здоровья  
 Закаливание организма  
 Занятия аэробикой  
 Моя физическая подготовка.  
 Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.  
 Название снарядов и гимнастических элементов (упражнений).  
 Нужны ли мне занятия физкультурой.  
 Олимпийские игры в Москве 1980.  
 Олимпийские чемпионы нашего региона.  
 Основные требования к одежде и обуви во время занятий по лыжной подготовке.  
 Особенности зарождения физической культуры.  
 Отношение школьников к занятиям физической культурой, спортом и компьютеру.  
 Папа, мама, я – спортивная семья.  
 Понятие об обморожении.  
 Понятия легкой атлетики: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость (определение, основные правила при выполнении).  
 Правила поведения на занятиях по гимнастике.  
 Правила поведения на занятиях по легкой атлетике.  
 Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.  
 Правила поведения на уроках по подвижным и спортивным играм.  
 Признаки правильной и неправильной осанки.  
 Режим дня школьника (расскажите свой режим дня).  
 Роль спорта в жизни школьников младших классов.  
 Спорт - залог здоровья.  
 Спорт учёбе не помеха.  
 Укрепление иммунитета.

### Примерные темы проектов по физической культуре для обучающихся 4 класса

Гимнастика. Виды гимнастики.  
 Йога как одна из древнейших систем оздоровления духа и тела  
 История и традиции волейбола в ХГПУ  
 История Олимпийских игр

История Олимпийских игр как международного спортивного движения  
История рукопашного боя  
История советского футбола  
История тройного прыжка  
История футбола  
Как зародилась физическая культура.  
Кроль на груди  
Культура здоровья.  
Купально-плавательные бассейны  
Летопись Олимпийских игр  
Лыжные гонки  
Лыжный спорт  
Мы выбираем спорт  
Настольный теннис  
Общая физическая подготовка: цели и задачи  
Оздоровительные тренировки  
Оздоровительный бег  
Олимпийский огонь.  
Паралимпийские игры.  
Проект спортивной площадки.  
Спорт и физическая культура.  
Спорт-альтернатива пагубным привычкам.  
Я и Теннис-Теннис и Я.

### Примерные темы проектов по физической культуре для обучающихся 5класса

В мире спортивных профессий.  
Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  
Волейбол – путь к успеху.  
Выдающийся (баскетболист, волейболист, футбол)  
Выдающийся легкоатлет и его спортивные достижения.  
Гимнастика. Акробатические комбинации.  
Двигательная активность и закалывание организма.  
Здоровый образ жизни.  
Здоровье не купишь - его разум дарит.  
История развития (баскетбола, волейбола, футбола) в России и мире.  
История развития легкой атлетики в России и мире.  
История развития футбола.  
История создания лыж и развития лыжного спорта.  
История создания спортивной формы.  
История тренажёра.  
Комплекс упражнений по физической культуре.  
Олимпийская слава нашего региона.  
Олимпийские игры.  
Основы методики занятий физкультурными упражнениями.  
Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.  
Основы спортивной тренировки.  
Первые Олимпийские игры.

Питание спортсменов  
 Плавание  
 Плавание как оздоровительный вид двигательной активности.  
 Планирование тренировочных нагрузок по плаванию в современном пятиборье в подготовительном периоде годичного цикла.  
 Понятие силы и развитие мышц  
 Построение дистанций соревнований  
 Почему детям нужно заниматься спортом.  
 Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные ФИФА  
 Правила соревнований в легкой атлетике.  
 Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.  
 Приемы игры в баскетболе.  
 Профессионально-прикладная физическая подготовка.  
 Развитие быстроты  
 Развитие двигательных способностей.  
 Развитие силы и мышц  
 Развитие физической культуры  
 Русский Тарзан  
 Самоконтроль в процессе занятий физкультурой.  
 Самостоятельные занятия физической культурой.  
 Спорт - как явление культурной жизни.  
 Спорт – это здоровье  
 Спорт без травм.  
 Спортивный туризм. Разрядные требования и правила соревнований.  
 Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, метание).  
 Физическая культура - здоровые дети.  
 Физическая культура древнего мира.  
 Характеристика игры, оборудование и правила соревнований по (баскетболу, волейболу, футболу).

### **Примерные темы проектов по физической культуре для обучающихся 6 класса**

Аэробика и виды аэробных упражнений.  
 Баскетбол. Техника ведения мяча.  
 Бег на короткие дистанции.  
 Бег: виды, особенности, польза.  
 Быстрота движения и методы ее развития.  
 Велоспорт и здоровье.  
 Виды и формы упражнений для людей с сидячим образом жизни.  
 Виды плавания.  
 Влияние биологических факторов на развитие физических способностей.  
 Влияние гимнастических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  
 Влияние занятий легкой атлетикой на организм подростка.  
 Влияние занятий физическими упражнениями в зрелом и пожилом возрасте.  
 Влияние спорта на сердечнососудистую систему.  
 Влияние спортивного питания на физическое развитие организма юного спортсмена.  
 Влияние физических упражнений на здоровье человека.  
 Воздействие массажа на организм.

Возможности физкультуры и спорта в воспитании личности человека.  
 Волейбол: игра и история.  
 Воспитание волевых качеств посредством занятия физической культурой и спортом.  
 Восстановление организма после физической нагрузки.  
 Выдающийся гимнаст и его спортивные достижения.  
 Выносливость человека.  
 Гигиена спортивной обуви и одежды.  
 Гигиена физической культуры.  
 Гимнастика - королева физической культуры.  
 Двигательная активность.  
 Двигательные умения и навыки.  
 Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости.  
 Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.  
 История развития гимнастики в России и мире.  
 История развития физической культуры в России.  
 Компьютер и физическое здоровье.  
 Легкая атлетика – королева спорта.  
 Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  
 О женском футболе.  
 Плавание как спортивная дисциплина: история и правила.  
 Правила игры в баскетбол.  
 Правила соревнований по гимнастике.  
 Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой.  
 Правильная осанка – залог здоровья.  
 Применение тренажеров в физкультуре.  
 Самбо – вид спортивного единоборства  
 Сноубординг  
 Спорт высших достижений  
 Спортивная гимнастика  
 Судейство по видам спорта  
 Талисманы Олимпийских игр  
 Техника выполнения гимнастических упражнений.  
 Техника плавания различными способами  
 Техника плавания способом "кроль на груди"  
 Травматизм  
 Утренняя гимнастика. Как предупредить плоскостопие  
 Физические упражнения против депрессии.

### **Примерные темы проектов по физической культуре для обучающихся 7 класса**

Виды лыжного спорта.  
 Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности обучающихся.  
 Влияние физических упражнений на основные системы организма.  
 Выдающийся лыжник и его спортивные достижения.  
 Закаливание — обязательный элемент физического воспитания.  
 Закаливание и его влияние на организм человека.  
 Зарождение Олимпийских игр.  
 Здоровье и здоровый образ жизни.  
 История развития лыжного спорта в России и мире.  
 История развития физической культуры.

История спортивной медицины.  
Катание на лыжах: основные приемы.  
Классификация видов прыжков в высоту.  
Классификация техники игры в гандбол и её характеристика.  
Комплексный контроль в спортивной тренировке.  
Конституциональные особенности организма и их роль в спортивной практике.  
Мотивация в спорте.  
Николай Панин-Коломенкин первый российский олимпийский чемпион.  
Олимпийские игры их символика и ритуал.  
От культуры и спорта – к здоровому образу жизни.  
Первая медицинская помощь в походе.  
Первая помощь при травмах.  
Правила соревнований в лыжных гонках.  
Правовое регулирование физкультуры и спорта.  
Применение лыжных мазей.  
Принципы, средства и методы закаливания.  
Психологическая характеристика самбо.  
Пьер де Кубертен.  
Развитие выносливости.  
Режим дня и его значение для здоровья человека.  
Самоконтроль при выполнении физических упражнений.  
Современная история Олимпийских игр.  
Современные виды фитнеса. Йога. Влияние занятий йогой на организм человека.  
Социально значение физической культуры в России.  
Степ-аэробика и ее методики.  
Стили плавания: кроль на спине и поворот маятника.  
Сущность физиологии упражнений и спорта.  
Тайцзицюань как внутренний стиль ушу.  
Техника передвижения на лыжах.  
Физическая культура и вредные привычки.  
Физическая культура как вид культуры личности и общества.  
Физические способности  
Физические упражнения - основа здорового образа жизни. Тренировка спортсменов-разрядников в настольном теннисе  
Физические упражнения в домашних условиях  
Физическое качество «быстрота».  
Физическое качество «выносливость».  
Физическое качество «гибкость».  
Физическое качество «ловкость».  
Физическое качество «сила».  
Характеристика и особенности занятий футболом.  
Художественная гимнастика  
Что понимается под тестированием физической подготовленности и с помощью, каких тестов можно определить развитие силы, быстроты и выносливости?  
Что такое осанка (с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений)?

### **Примерные темы проектов по физической культуре для обучающихся 8 класса**

Актуальные проблемы детской спортивной медицины.  
Виды спортивно-оздоровительных программ в туркомплексах.

Влияние интенсивных физических нагрузок на развитие аллергических заболеваний. Влияние физических упражнений на организм человека на примере бодибилдинга. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).

Двигательная активность в жизни человека.

Допинг-контроль в атлетических видах спорта.

Женщины в изначально мужских видах спорта.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт, перспективы.

Использование общеразвивающих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.

История возникновения и последующего развития избранного вида спорта (легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, лыжного спорта, волейбола, футбола) в России.

Национальные виды спорта.

Наши спортсмены – олимпийские чемпионы.

Непрерывность спортивной тренировки и парадокс длительных перерывов.

Об идентификации понятия "фитнес".

Организация и проведение соревнований по (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу).

Основные способы и средства обучения новым движениям.

Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные методы выполнения этих упражнений.

Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток.

Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу и т.д.)

Плавание в 21 веке: прогнозы и перспективы.

Повышение устойчивости к физической нагрузке у тренированных и нетренированных лиц под влиянием тонизирующих фитосборов.

Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, подготовки мест занятий.

Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Правовое регулирование труда профессиональных спортсменов в России.

Программа устранения болевого синдрома в спине.

Психологический анализ личности спортсмена.

Развитие мускулатуры грудных мышц.

Релаксация как метод реабилитации спортсменов.

Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.

Скоростно-силовая подготовка спортсменов.

Современные и традиционные оздоровительные системы.

Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения.

Содержание понятий «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».

Содержание понятий «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым движениям.

Спорт как специфический вид человеческой деятельности.

Спортивные сооружения нашего города.

Спортивный ритуал, традиции, символика в спорте.

Способы регулирования нагрузки при выполнении общеразвивающих и корригирующих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.

Средства и методы мышечной релаксации.

Средства индивидуальной защиты и медицинские средства защиты.

Теория спортивных соревнований.  
Техника бега на длинные дистанции. Судейство.  
Техника упражнений легкой атлетики.  
Техника упражнений с лентой в художественной гимнастике.  
Технико-тактических действий в избранном виде спорта (волейбол, баскетбол, легкой атлетике и т.д.).  
Факторы, которые определяют уровень развития выносливости.  
Физиологические основы воспитания физических качеств.  
Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.  
Физическая культура в обеспечении здоровья.  
Физическая культура в системе отечественного образования.  
Физическая культура личности и ценности физической культуры.  
Физическая культура работников промышленного производства.  
Физическая подготовка для работников умственного труда.  
Физическое развитие. От чего оно зависит и как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия).  
Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры.  
Физкультурные минутки и физкультурные паузы.  
Фитнес и вегетососудистая дистония.  
Что такое лечебное голодание.

### **Примерные темы проектов по физической культуре для обучающихся 9 класса**

Акробатика и физическое воспитание.  
Анализ проблем и перспективы развития экстремального туризма в России и за рубежом.  
Влияние активных занятий спортом на развитие учащихся 9-х классов.  
Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность  
Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие его дыхания и кровообращения.  
Возрождение Олимпийских игр современности.  
Женщины и восточные единоборства.  
Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.  
Значение олимпийских игр.  
Йога как одна из древнейших систем оздоровления духа и тела.  
История возникновения и забвения античных Олимпийских игр.  
История возникновения и развития физической культуры.  
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.  
Личности в современном олимпийском движении.  
Международное спортивное движение..  
Место гимнастики в системе физического воспитания.  
Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.  
Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.  
Оздоровительная физкультура при нарушении функций пищеварительной системы.  
Оздоровительные занятия физическими упражнениями по ВСД и миопии.  
Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.  
Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение.  
Оптимальный двигательный режим и рациональное питание - важные факторы укрепления и сохранения здоровья (с учетом пола, возраста и состояния здоровья).

Особенности физического воспитания глухих и слабослышащих детей. Дети. Откуда пошли Олимпиады. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения. Плавание: кроль на спине, брасс на груди, кроль на груди. Понятие об общей физической подготовке. Понятия: сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности. Правильное оказание первой медицинской помощи. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде. Пристрастие, уносящее здоровье. Продолжительность жизни. Старение. Обеспечение активного долголетия. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологический климат и межличностные отношения в команде. Пути борьбы с утомлением и стимуляция работоспособности. Развитие ловкости посредством спортивных и подвижных игр. Развитие силовых способностей человека. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие специальной выносливости боксеров. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека. Россия в олимпийской истории. Русские национальные виды спорта и игры народов мира. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и допинг. Спорт, каким он нужен миру. Столетие Олимпийских стартов. Тестирование физической подготовленности (организация и проведение тестирования). Туристические соревнования. Физическая культура и олимпийское движение в России. Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями. Физкультура, спорт, здоровье – будущее России. Футбол – игра во все времена. История отечественного футбола

### **Примерные темы проектов по физической культуре для обучающихся 10 класса**

Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека. Бег как средство укрепления здоровья. В плену больших мышц. Виды массажа. Виды физических нагрузок, их интенсивность. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека. Возраст, росто-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика

воспитания качества).

Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

Гиподинамия – что это такое?

Двигательный режим и его значение.

Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт топологического подхода.

Женщина в современном спорте высших достижений.

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.

Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.

История возникновения и развития Олимпийских игр.

Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.

Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

Обзор методов оздоровления.

Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Оздоровительная физическая культура.

Оптимизация технического оснащения спортивного сооружения.

Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Основы здорового образа жизни.

Основы спортивной тренировки.

Особенности баскетбольной тренировки.

Особенности деятельности тренеров.

Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.

Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.

Паралимпийский спорт в России.

Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.

Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.

Символика и атрибутика Олимпийских игр.

Спорт и нейроэндокринная система.

Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Танец — зеркало души.

Травматизм при занятиях физическими упражнениями.

Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической

гимнастики.

Факторы, влияющие на развитие силы.

Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура в системе общекультурных ценностей.

Физическая культура и спорт в жизни российских женщин.

Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Формирование двигательных умений и навыков.

Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь.

Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

### **Примерные темы проектов по физической культуре для обучающихся 11 класса**

Адаптация к физическим нагрузкам и ее медико-биологические характеристики у спортсменов циклических видов спорта.

Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.

Влияние физических упражнений на мышцы

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.

Двигательная активность и здоровье человека.

Здоровый образ жизни

Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.

избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма,

укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

История Олимпийских игр как международного спортивного движения

Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Личности в современном олимпийском движении.

Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.

Общая физическая подготовка: цели и задачи

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Организация и проведение туристических походов.

Организация физического воспитания

Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.

Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.

Питание спортсменов  
 Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.  
 Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.  
 Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.  
 Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.  
 Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.  
 Развитие быстроты  
 Развитие двигательных способностей  
 Олимпийских играх и международных первенствах.  
 Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат.  
 Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы  
 Развитие силы и мышц  
 Развитие экстремальных видов спорта  
 Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний.  
 Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.  
 Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.  
 Сноубординг. Спорт молодых.  
 Современные виды двигательной активности.  
 Спорт высших достижений  
 Спортивно-оздоровительное плавание.  
 Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.  
 Техничко-тактическая подготовка в футболе.  
 Утренняя гигиеническая гимнастика  
 Физическая культура и спорт в крупных туристских комплексах.  
 Физическая культура и физическое воспитание  
 Физическое воспитание в семье  
 Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

## **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Формирование безопасного поведения обучающихся в ходе изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» средствами проектной деятельности**

Формированию безопасного поведения обучающихся начального общего образования посвящены некоторые темы предмета «Окружающий мир», а в основной и средней школе – учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности», изучение которого начинается с 8 класса.

В силу острой актуальности проблемы формирования навыков предвидения и поведения в опасной ситуации и дефицита времени, отводимого для изучения данных тем, целесообразно использовать средства проектной деятельности. Поскольку изучение разных тем авторами различных УМК предполагаются в разных классах и в разных объемах, ниже приводятся примерные темы проектов, которые могут быть предложены обучающимся в условиях дистанционного обучения.

### **5-9 классы**

Безопасность на воде летом.

Безопасность на льду зимой и весной.

Основные правила поведения и действия при пожаре.

Закаливающие процедуры.

Правила здорового питания

Компьютер и его влияние на здоровье.

Рациональный режим труда и отдыха.

Действия населения в зависимости от места и вида наводнения.

Моя безопасность в социальной сети.

Моя безопасность в сети Интернет.

Инфекционные заболевания.

Пиво и энергетические напитки. Польза или вред?

Способы снижения утомляемости и повышения работоспособности.

ВИЧ-инфекция и СПИД: пандемия?

## **10 класс**

Инфекционные заболевания и способы защиты от них.

Микромир. Взаимодействие человека с микромиром.

Оптимальный двигательный режим в разные периоды жизни человека.

Книга памяти «Бессмертный полк». Как воевали деды и прадеды моих одноклассников.

Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для региона проживания.

Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для региона проживания.

## **11 класс**

Компьютерные игры и их влияние на организм человека.

Косметика и здоровье.

Воздействие на организм снюса и снюффинга.

Невеселая статистика (ИППП).

Первая помощь при острой сердечной недостаточности.