



# **Возможности дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в преподавании **ОБЖ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ****

**Петрова Ирина Львовна, старший методист  
ГБОУ ДПО Республики Марий Эл «РМЦ РК»**

# РАЗРАБОТКА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ

- 1. Определение темы и типа** дистанционного занятия.
- 2. Формулировка цели** занятия (относительно обучающегося, педагога, их совместной деятельности).
- 3. Выбор** наиболее **оптимального «дизайна» занятия**. Определение времени и длительности м, исходя из возрастной категории обучающихся.
- 4. Выбор способов доставки и обмена информацией**, выбор **форм их предъявления** (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды и т.д.).
- 5. Краткий план занятия** с указанием времени работы с на каждым пунктом плана.
- 6. Подготовка глоссария** по теме занятия.
- 7. Подготовка перечня материалов** или самих материалов, необходимых для занятия;
- 8. Выбор системы и материалов для оценивания.**

Текст заданий должен содержать **чёткие и ясные указания** относительно предстоящей работы, алгоритмов: прочитать, ответить на вопросы, выполнить задания или упражнения, заполнить таблицу, рассмотреть иллюстрацию и пр. Все указания желательно выделять (цвет, контраст, размер и пр.).

Слова, выражения должны иметь **однозначное толкование.**

# Средства и способы взаимодействия между преподавателем и обучающимися

## СИНХРОННЫЕ СПОСОБЫ

**одновременное участие преподавателей и обучающихся в процессе обучения в реальном времени**

Доставка знаний обеспечивается различными платформами, видеоконференциями, вебинарами и т.д

## АСИНХРОННЫЕ СПОСОБЫ

**возможность учиться по индивидуальному расписанию в время**

К средствам и способам взаимодействия между преподавателем и обучающимися можно отнести различные интернет-ресурсы и технологии: различные сайты, группы в соц сетях, электронную почту.

# Обеспечение безопасности занятий в домашних условиях

- ❖ Соблюдение двигательного режима
- ❖ Подбор практических заданий
- ❖ Мотивация к занятиям

**Сохранение**

**Психологического  
здоровья**

**Физического  
здоровья**

Обеспечение безопасности занятий в домашних условиях

**Материалы для удаленного  
преподавания**

**Основ безопасности  
жизнедеятельности  
и физической культуры**

## Материалы для организации дистанционного обучения. Основы безопасности жизнедеятельности (10–11 классы)

Класс	Название урока	Ссылка на учебные материалы
10	Состояние и тенденции развития современного мира и России. Национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5825/main/148467/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5825/main/148467/</a>
10	Вооруженные силы Российской Федерации: предназначение и задачи. История создания ВС РФ	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4818/main/104705/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4818/main/104705/</a>
10	Структура ВС РФ. Виды войск ВС РФ, их предназначение и задачи	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3988/main/104736/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3988/main/104736/</a>
10	Основные образцы вооружения ВС РФ и их предназначение	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/composed_documents/4085388">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/composed_documents/4085388</a>
10	Воинские символы, традиции и ритуалы в ВС РФ	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/72141">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/72141</a>

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/obzh/metodicheskie-materialy/dist-ob-obzh-10-11.html>

# Образовательный проект «Больше, чем урок!»: видеолекции по ОБЖ

«ОБЖ»: <http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/itemlist/category/68-obzh>



Уважаемые коллеги!

Образовательный проект «Больше, чем урок!» предлагает в помощь учителю **видеолекции по разным предметам и направлениям работы**. Интересные лекторы представят вашему вниманию познавательную информацию, которая может быть вам полезна при подготовке и проведении уроков.

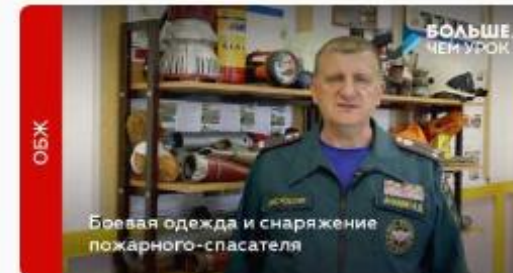
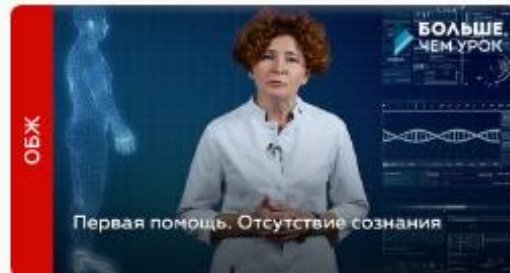
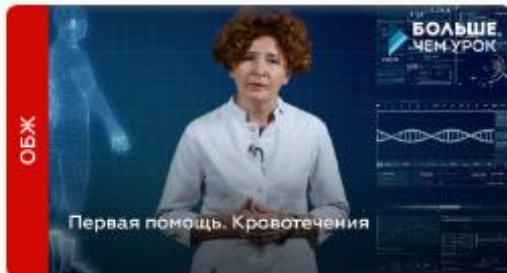
На информационном ресурсе проекта <http://academy.mosmetod.ru> вы можете ознакомиться с материалами по предмету «ОБЖ»: <http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/itemlist/category/68-obzh>

Первая помощь.  
Кровотечения

Первая помощь.  
Отсутствие сознания

Боевая одежда и  
снаряжение  
пожарного-спасателя

Из истории  
пограничных войск  
России







# Безопасность граждан

<https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan>

Рекомендации и правила поведения

Бытовые ЧС

ЧС природного характера

ЧС техногенного характера

Гражданская оборона

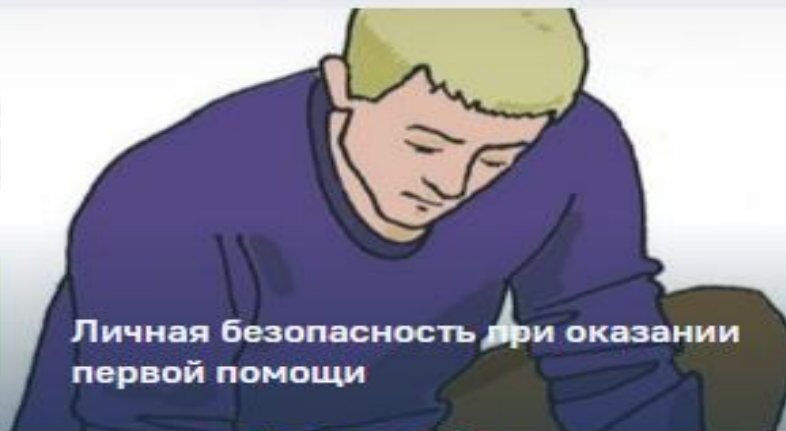
**Первая помощь**

Профилактика коронавирусной инфекции

## Первая помощь



**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**  
Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи



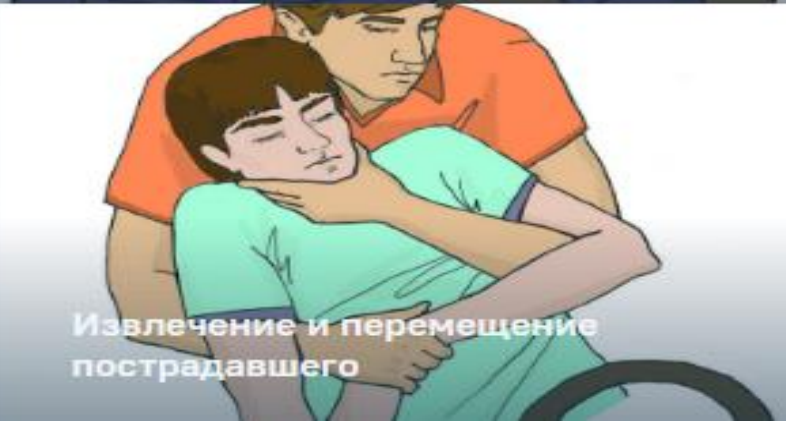
Личная безопасность при оказании первой помощи



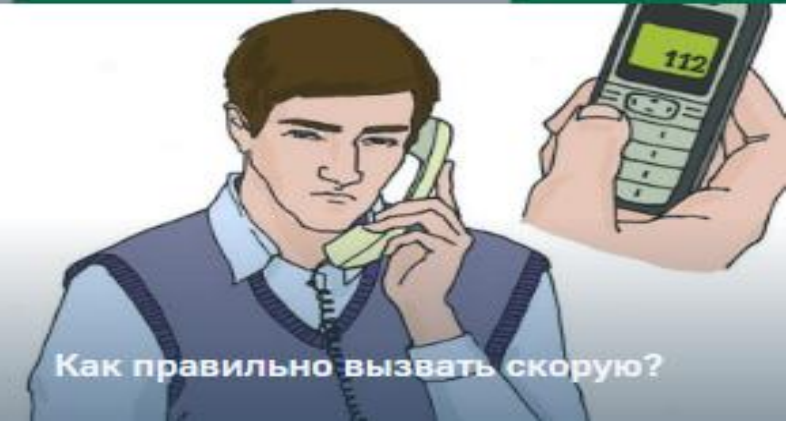
Аптечки первой помощи



Универсальный алгоритм оказания первой помощи



Извлечение и перемещение пострадавшего



Как правильно вызвать скорую?

# примерная схема последовательности упражнений ОФП:

1. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния.
2. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы.
3. Упражнения, укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение.
4. Упражнения на развитие силовых способностей, упражнения способствующие подвижности суставов.
5. Упражнения для мышц брюшного пресса, для развитие силовых способностей
6. Упражнения включающие приседание, приседание на одной ноге, подскоки.
7. Завершают занятия упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Упражнения для различных групп мышц,  
после работы за компьютером

Дыхательная гимнастика

## Материалы для организации дистанционного обучения. Физическая культура (10–11 классы)

[Печать](#)

Класс	Название урока	Ссылка на учебные материалы
10	Гимнастические упражнения: висы и упоры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/</a>
	Гимнастические упражнения на перекладине	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/start/173392/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/start/173392/</a>
10	Гимнастические упражнения: подтягивания	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/main/225955/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/main/225955/</a>
	Гимнастические упражнения: приседания	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/start/197056/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/start/197056/</a>
10	Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/</a>
10	Акробатические упражнения и комбинации	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/</a>

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy/dist-ob-fizk-10-11.html>

# Образовательный проект «Больше, чем урок!»: видеолекции по физической культуре

Печать



Уважаемые коллеги!

Образовательный проект «Больше, чем урок!» предлагает в помощь учителю **видеолекции по разным предметам и направлениям работы**. Интересные лекторы представят вашему вниманию познавательную информацию, которая может быть вам полезна при подготовке и проведении уроков.

На информационном ресурсе проекта <http://academy.mosmetod.ru> вы можете ознакомиться с материалами по предмету **«Физическая культура»**: <http://academy.mosmetod.ru/kolleksiya/itemlist/category/63-fizicheskaya-kultura>

**«Физическая культура»:** <http://academy.mosmetod.ru/kolleksiya/itemlist/category/63-fizicheskaya-kultura>

11:47

Подготовка и выбор  
лыжного инвентаря



Технические  
элементы в обучении  
способам  
передвижения на  
лыжах



Техника приёмов в  
кудо



Упражнения для  
подготовки  
спортсменов к прыжку  
в длину с разбега





# Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ!

On-line консультант ВФСК ГТО



Сгибание разгибание рук на полу



Сгибание разгибание рук на гимнастиче...



УПОР  
О ГИМНАСТИЧЕСКУЮ  
СКАМЬЮ



ПОЗИЦИЯ



СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В  
УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ



СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В  
УПОРЕ О ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СКАМ  
(О СИДЕНИЕ СТУЛА)





ПРЕДМЕТЫ

КЛАССЫ

УЧЕНИКУ

УЧИТЕЛЮ

РОДИТЕЛЮ

ШКОЛЕ

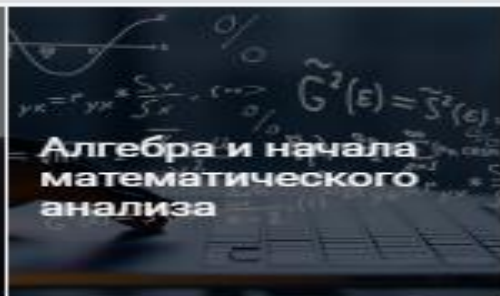


Главная /

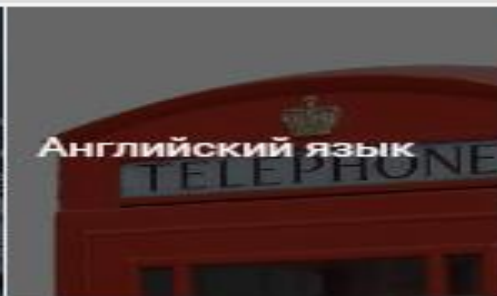
## УЧЕБНЫЕ ПРЕДМЕТЫ



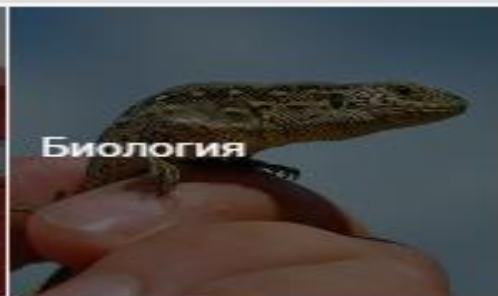
Алгебра



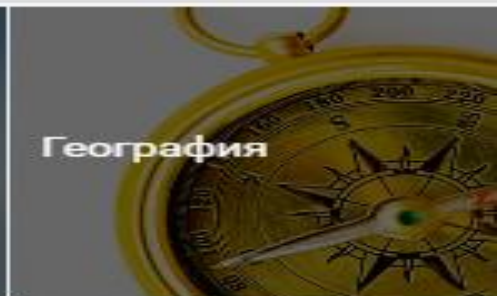
Алгебра и начала  
математического  
анализа



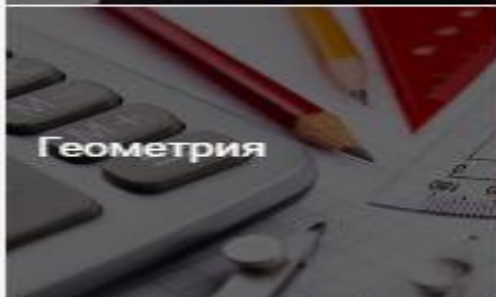
Английский язык



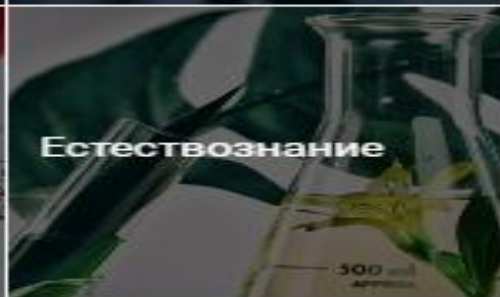
Биология



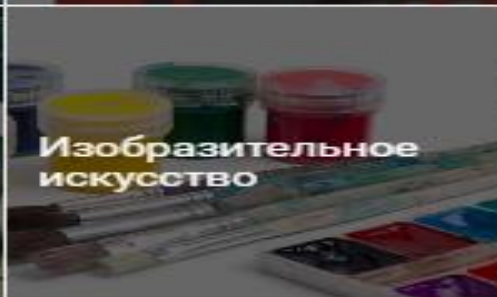
География



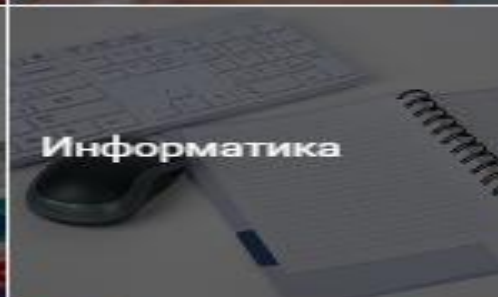
Геометрия



Естествознание



Изобразительное  
искусство



Информатика



Испанский язык



История



Литература



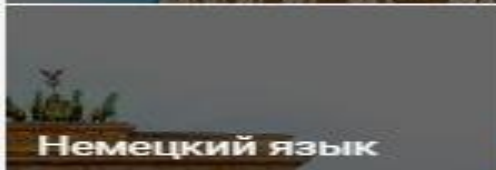
Литературное  
чтение



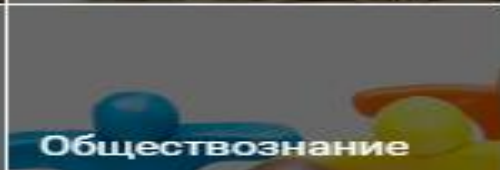
Математика



Музыка



Немецкий язык



Обществознание



Окружающий мир



Основы



Право

1

КЛАСС

2

КЛАСС

3

КЛАСС

4

КЛАСС

5

КЛАСС

6

КЛАСС

## Программа для 11 класса

### УРОК 1 | 11 класс

Урок 1. Пожарная безопасность. Правила личной безопасности при пожаре  
Автор: Бойков Александр Евгеньевич

### УРОК 2 | 11 класс

Урок 2. Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях  
Автор: Бойков Александр Евгеньевич

### УРОК 3 | 11 класс

Урок 3. Обеспечение личной безопасности в сфере жизнедеятельности  
Автор: Бойков Александр Евгеньевич

### УРОК 4 | 11 класс

Урок 4. Нормативно-правовая база борьбы с экстремизмом  
Автор: Бойков Александр Евгеньевич

### УРОК 5 | 11 класс

Урок 5. Система противодействия терроризму и экстремизму  
Автор: Бойков Александр Евгеньевич

## ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «ОБ ОБОРОНЕ»:

- Организация обороны.
- Полномочия органов власти.
- Функции органов власти и должностных лиц.
- Права и обязанности граждан РФ.
- Силы и средства обороны.
- Ответственность за нарушение законодательства.



## Основные задачи военной службы

В чём заключаются основные задачи военной службы?

- В защите интересов государства
- В постоянной целенаправленной подготовке к вооружённой защите
- В вооружённой защите целостности и неприкосновенности территории Российской Федерации
- В безоговорочном выполнении приказов командиров и начальников

1

КЛАСС

2

КЛАСС

3

КЛАСС

4

КЛАСС

5

КЛАСС

## Программа для 11 класса

### УРОК 1 | 11 класс

Урок 1. Техника безопасности. Правила игры в волейбол

*Автор: Ермаков Андрей Анатольевич*

### УРОК 2 | 11 класс

Урок 2. Приём мяча сверху, снизу, двумя руками с падением – перекатом на спину

*Автор: Ермаков Андрей*

### УРОК 3 | 11 класс

Урок 3. Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину

*Автор: Ермаков Андрей*

### УРОК 4 | 11 класс



Главная /

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/>

## УЧЕБНЫЕ ПРЕДМЕТЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 11 КЛАСС



НАЗАД

### Урок 2. Приём мяча сверху, снизу, двумя руками с падением – перекатом на спину

ВПЕРЕД



Урок

Конспект

Дополнительные материалы



Начнём урок



Основная часть



Тренировочные задания



Контрольные задания В1



Контрольные задания В2



### Прием мяча

#### Нижний прием

Расположите в нужном порядке фазы выполнения нижнего приёма мяча.

Руки в локтях выпрямлены, кисти соединены в ладонях

Приём мяча

Согнутые ноги, корпус наклонён вперёд

Выпрямление ног, руки направляют мяч

Руки расставлены, кисти напряжены

1

КЛАСС

2

КЛАСС

3

КЛАСС

4

КЛАСС

5

КЛАСС

6

КЛАСС

## Программа для 11 класса

Техника безопасности. Правила игры в волейбол

### УРОК 1 | 11 класс

Урок 1. Техника безопасности. П  
Автор: Ермаков Андрей Анатолье

### УРОК 2 | 11 класс

Урок 2. Приём мяча сверху, снизу  
Автор: Ермаков Андрей

### УРОК 3 | 11 класс

Урок 3. Приём мяча одной рукой  
бедро и спину  
Автор: Ермаков Андрей

### УРОК 4 | 11 класс

Урок 4. Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на  
груди – животе  
Автор: Ермаков Андрей Анатольевич

## Правила игры

