

**Методическая разработка участника образовательного вебинара
методического объединения учителей физической культуры**

«Дистанционное обучение в практике работы учителя»

Тема методической разработки: «Дистанционная физкультура – не миф, а реальность».

Форма проведения: видеоконференцсвязь

Автор-составитель: Хорева А.С.,
учитель физической культуры
1-ой квалификационной категории

Аннотация: в статье представлено обобщение опыта работы учителя физической культуры в формате дистанционного обучения.

Ключевые слова: физическая культура, спортивная деятельность, методы, формы работы на дистанционном обучении.

Дистанционное обучение - взаимодействие учителя и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Формы дистанционного обучения :

- чат-занятия- учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. В рамках многих дистанционных учебных заведений действует чат-школа, в которой с помощью чат-кабинетов организуется деятельность дистанционных педагогов и учеников.

- веб-занятия — дистанционные уроки, конференции, семинары, деловые игры, лабораторные работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей «Всемирной паутины».

- телеконференция — проводится, как правило, на основе списков рассылки с использованием электронной почты. Для учебных телеконференций характерно достижение образовательных задач. Также существуют формы дистанционного обучения, при котором учебные материалы высылаются почтой в регионы.

- телеприсутствие. Существует много различных способов дистанционного обучения. Например, дистанционное присутствие с помощью робота R.Bot 100. В Москве, в одной из школ, идёт эксперимент по такому виду дистанционного обучения. Мальчик-инвалид, находясь дома за компьютером, слышит, видит, разговаривает при помощи робота. Учитель задаёт ему вопросы, он отвечает. При этом и учитель видит ученика, потому что на роботе находится монитор. При этом у мальчика создаётся почти полное впечатление, что он находится в классе вместе со своими сверстниками на уроке. На переменах он может также общаться со своими одноклассниками. Если эксперимент станет удачным, он может открыть дорогу большому проекту по внедрению такого метода дистанционного обучения по всей России.

Сайты, на которых можно проводить в формате дистанта уроки физической культуры.

Ссылки ОР	Описание ОР
1. https://math4-vpr.sdangia.ru/	Образовательная платформа, на которой можно проводить уроки он-лайн.
2. https://resh.edu.ru/	«Российская электронная школа» – это полный школьный курс уроков от лучших учителей России; это информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному общему образованию независимо от социокультурных условий.
3. http://www.takzdorovo.ru/	Портал Takzdorovo.ru — это официальный интернет-ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации, посвящённый здоровому образу жизни.
4. http://window.edu.ru/resource/877/34877	Электронная версия газеты "Спорт в школе", выпускаемой издательским домом "Первое сентября". Педагогическое издание включает разделы: В лаборатории педагога, Родословная видов спорта, Страницы истории, Герои нашего времени, Реформа образования, Нормативы, Справочные материалы, основы безопасности жизнедеятельности
5. https://www.jv.ru/	Все о ЗОЖ: видео-уроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения,

	рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой. В разделе «Цели» можно выбрать программу и вместе с инструкторами и другими участниками двигаться к заветному результату. А еще — настоящая энциклопедия здоровья и даже материалы по психологии и отношениям.
6. https://vitaportal.ru/	Здесь есть все: статьи о здоровом образе жизни, программы правильного питания, аннотации к лекарствам, бесплатные консультации экспертов, новости науки, советы по воспитанию детей и отношениям с собой и окружающими.
7. https://www.mgpu.ru/distantionnaya-fizkultura-ne-mif-a-realnost/	Московский городской педагогический университет подготовил методические рекомендации для учителей по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура».

2. Примерный учебный план дистанционного обучения.
Трехнедельный план и контрольное тестирование для обучающихся,
1-4 классов.

1. Неделя	
1 урок	Режим дня. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/ Выполнить упражнения и записать в дневник тренировок упражнения: 30-боксеров, 30 –джеки, 30 –скалалазов, 20 приседаний, 20 отжиманий.
2 урок	Выполнить зарядку по видеоролику https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4 . Записать в дневник тренировок: 30 боксёров, 30 джеки , 10 берпи, 10 отжиманий.
3 урок	Закрепляем зарядку. Записываем в дневник: 30 скалалазов, 30 джеки, 20 отжиманий, 20 приседаний, 10 берпи.
2 неделя	
1 урок	Выполнить, и записать в дневник тренировок, комплекс по профилактике плоскостопия. https://vk.com/wall-135558497_352 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/main/223906/ РЭШ – первые соревнования, просмотреть, выполнить тренировочные задания.
2 урок	Повторить комплекс упражнений на профилактику плоскостопия, записать в дневник тренировок. Раскрасить рисунок любимого вида спорта, или нарисовать в дневнике тренировок. https://www.google.com/search?q=%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B0+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8B&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjg6t-gldnoAhXCYKYKHQV_BOMQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=657 Выполнить тренировку и записать в дневник: максимальное количество строгих отжиманий, за 4 подхода!
3 урок	Вспомнить, и записать суставную разминку. Начинаем с шейного отдела, далее плечевой сустав, кисти, спинка, тазобедренный сустав, колени, голени, стоп. -Выполнить максимальное количество боксёров за 30 секунд скалалаз за 30 секунд. Записать результат.
3 неделя	
1 урок	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ Посмотреть видеоролик. Раскрасить, и вложить или вклеить в дневник тренировок рисунок, можно и нарисовать.

	<p>https://www.google.com/search?q=%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B8+%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B&oq=%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B8+%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9&aqs=chrome.1.69i57j0l7.8124j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8</p> <p>Выполнить суставную разминку, и кардио разминку: боксер 30, джеки 30, скалалз 30.</p> <p>Выполнить и записать в дневник. Максимальное количество отжиманий, за 4 подхода!</p>
2 урок	<p>https://www.youtube.com/watch?v=98mP07wsKAc Выполнить гимнастику!</p> <p>Выполнить и записать в дневник тренировок максимальное количество отжиманий, за 4 подхода.</p>
3 урок	<p>Выполнить гимнастику по видеоролику. Контрольная работа для 2, 3 , 4 класса.</p> <p>1. Сколько часов рекомендуется спать ночью?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. минимум 8 часов. 2. минимум 6 часов. 3. минимум 10 часов. <p>2. Впишите верный ответ. Режим дня – это список _____ на день, расписанный по часам.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. дел 2. уроков 3. поручений <p>3. Выбери верный ответ. Что нужно делать, чтобы меньше болеть?</p> <p>Много двигаться Много есть Соблюдать правила гигиены Чистить зубы 1 раз в день Одеваться так, чтобы перегреваться Принимать душ</p> <p>4. Олимпийские игры бывают:</p> <p>Летние и зимние Осенние и весенние Весенние и летние Осенние и зимние</p> <p>5. В каком городе зародились Олимпийские игры?</p> <p>В Сочи В Риме В Олимпии В Москве</p> <p>6. Как звучит девиз Олимпийских игр?</p> <p>«Быстрее, выше, сильнее» «О, спорт! Ты - мир» «Будь всегда первым!»</p> <p>7. Сколько колец в Олимпийском символе?</p> <p>2</p>

	<p>4 5 3</p> <p>8. Цвета Олимпийских колец? Синее, черное, красное, желтое и зеленое Зеленое, черное, красное, синее и оранжевое Красное, синее, черное, желтое и изумрудное Фиолетовое, черное, красное, зеленое и желтое</p>
--	--

Трехнедельный план и контрольное тестирование для обучающихся,
5-7 классов.

1. Неделя	
1 урок	Проходим по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ . Осанка, как показатель физического развития человека. Знакомимся с основной частью и тренировочной. Выполнить и записать в дневник тренировок: 20 джеки, 20 скалалаз, 10 приседаний, 10 отжиманий (подтягиваний)- 3 круга
2 урок	Проходим по ссылке на зарядку, выполняем её. https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE Выполняем и записываем упражнения в дневник тренировок: 30 боксёров, 10 берпи, 10 отжиманий (подтягиваний)- 3 круга
3 урок	Повторяем зарядку. Выполняем и записываем упражнения в дневник тренировок: 20 джеки, 20 боксеров, 10 выпадов на каждую ногу, 10 отжиманий (подтягиваний)- 3 круга
2 неделя	
1 урок	Просмотреть видеоролик , записать тезисно в дневник тренировок , что узнали и ролика. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ - ГТО – физкультурно-спортивный комплекс. Выполнить и записать в дневник тренировок, комплекс на профилактику плоскостопия https://vk.com/wall-135558497_352 .
2 урок	Вспомнить и выполнить суставную разминку. Повторить комплекс по профилактике плоскостопия. Выполнить и записать в дневник тренировок: максимальное количество джеки за 30 секунд, максимальное количество приседаний за 30 секунд, максимальное количество отжиманий за 30 секунд.(2 раунда).
3 урок	Выполнить суставную разминку. Выполнить и записать в дневник тренировок : максимальное количество скалалазов за 30 секунд, максимальное количество ситапов(упражнение на пресс), максимальное количество боксеров за 30 секунд(2 раунда)
3 неделя	
1 урок	Выполнить и записать в дневник тренировок. Суставную разминку. Кардио разминку: 10 приседаний, 5 берпи 20 скалалазов, 20 джеки (3 круга) Максимальное количество отжиманий за 4 подхода!
2 урок	Выполнить и записать в дневник тренировок упражнения для коррекции осанки.

Упражнения для формирования правильной осанки

СТОЯ НА КОЛЕНАХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице



Упражнения для формирования правильной осанки

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.

Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.




Упражнения для формирования правильной осанки



Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.

Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.




Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.






3 урок

Контрольное тестирование.

1. В каком году был возрожден комплекс ГТО в России?

- 2011
- 2013
- 2015
- 2017

2. Кто стал инициатором возрождения программы ГТО?

- Александр Карелин
- Дмитрий Медведев
- Владимир Путин
- Сергей Иванов

3. Какое произведение советского времени содержит следующие строки: "Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего"?

- "Тимур и его команда", А. П. Гайдар
- "Дядя Степа", С. В. Михалков
- "Рассказ о неизвестном герое", С. Я. Маршак
- "Мойдодыр", К. И. Чуковский

5. В каком возрасте можно получить знак ГТО?

- От 18 до 40 лет
- От 10 до 25 лет
- От 6 до 70 лет и старше
- Возрастных ограничений нет

6. В виде, какой детали была сделана основа первого значка ГТО?

- Гайка
- Шестеренка
- Шарнир

	<p style="text-align: center;">Подшипник</p> <p>Продолжить понятия.</p> <p>7. Осанка – это</p> <p>8. Плоскостопие – это</p> <p>9. Виды нарушения осанки:</p> <p>10. Виды плоскостопия:</p> <p>11. Продолжить выражение.</p> <p>12. Движение – это</p>
--	---

Примечание.

Каждый ученик все упражнения должен был записывать в дневник тренировок.

В итоге – дневник сдается учителю.