

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт естествознания и спортивных технологий

Под редакцией доктора социологических наук, директора Института естествознания и спортивных технологий А.Э. Страдзе

Коллектив авторов: заведующая кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности, доктор биологических наук В.Н. Пушкина;
доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности, кандидат педагогических наук И.В. Колоколова;
доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности, кандидат медицинских наук И.Н. Гернет;
ведущий специалист Института естествознания и спортивных технологий А.Ю. Бородкин.

При участии магистрантов программы

«Технологии физического воспитания в современном мегаполисе»

Аксеновой А. А., Афанасенкова А.Л., Вихровой В.П., Самаричевой Е.С., Сидоровой Ю.И., Фогельгезанг Л.И., Шкурина А.С.

и обучающихся по направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» Быковских Н.В., Васина П.С., Пустынниковой А.Ю.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

МОСКВА, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность методических рекомендаций продиктована сложившимися социальными реалиями. Находясь в режиме самоизоляции, обучающийся, в соответствии с законодательством Российской Федерации, должен получить возможность полноценного образования. Формат дистанционного обучения удовлетворяет такую потребность обучающегося. Однако, несмотря на высокий уровень развития информационных технологий, дистанционное образование не имеет готовых решений в преподавании школьного предмета «Физическая культура».

Целью данных методических рекомендаций является моделирование педагогических условий реализации деятельности педагога физической культуры во взаимодействии с обучаемыми в дистанционном формате.

Педагогические проблемы, на которые направлены данные рекомендации:

- методическая поддержка педагогам-практикам, организаторам педагогического взаимодействия в дистанционном формате;
- обоснование особенностей организации занятий по физической культуре в дистанционном формате;
- содержательные аспекты форм и средств педагогического взаимодействия педагога и обучающихся по предмету «Физическая культура» в дистанционном общении;
- разнообразие форм контроля в дистанционном обучении по предмету «Физическая культура»;
- методические рекомендации в работе педагога с родителем в ситуации самоизоляции.

Методические рекомендации состоят из 7 разделов. Приложения имеют практико-ориентированный характер, и разработаны для определенной возрастной группы обучающихся.

I. Общие рекомендации по организации дистанционного взаимодействия

1. Условия проведения дистанционного взаимодействия

Проводить занятия в дистанционном формате можно через специальные платформы для проведения онлайн-занятий. Например:

- **Zoom** ([ссылка для скачивания](#), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#)).
- **Moodle** ([ссылка для скачивания](#), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#)).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг **YouTube** ([ссылка](#)). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре ([например](#))

Для самостоятельной работы школьников можно использовать сайты «**Российской электронной школы**» ([ссылка](#)) и «**Московской электронной школы**» ([ссылка](#)).

2. **Пространство для занятий физической культурой и инвентарь**

Организация пространства для занятий физической культурой (далее-ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

Правила техники безопасности при занятиях ФК на дому

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения

Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

К основной программе занятий могут быть допущены учащиеся первой медицинской группы здоровья.

Учащиеся 2 и 3 медицинских групп здоровья занимаются по адаптированным для данных показателей здоровья программам.

Ученики, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по ФК, занимаются по адаптированным программам занятий.

Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий

Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений.

Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

После окончания занятий

Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ)

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

II. Методические особенности организации занятий ФК в дистанционном режиме

Количество занятий ФК, проведенных в дистанционном режиме

В связи с режимом самоизоляции населения Москвы, следует увеличить количество занятий в домашних условиях. Так как самоизоляция подразумевает под собой нахождение в режиме карантина на дому, в данной ситуации обучающиеся маломобильны, соответственно двигательные задачи у школьников различных возрастов не решаются в должной мере. Рекомендуется распределение нагрузки на неделю в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и функциональными способностями учеников. В таблице 1 представлено рекомендуемое количество занятий физическими упражнениями, среди которых онлайн-уроки ФК, проводимые педагогом, утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей. Характер, структура и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями предлагается педагогом ФК или тренером, если обучаемый занимается в спортивной секции. Длительность занятий определяется педагогом или указана в рекомендациях самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Таблица 1.

Рекомендованное количество проведенных уроков ФК и утренних гигиенических гимнастик (УГГ) на дому, в условиях карантина, в неделю.

Класс (ступень)	Рекомендуемое кол-во занятий ФК в неделю под управлением педагога	Рекомендованное кол-во УГГ (кол-во в неделю)	Самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей
------------------------	--	---	---

1-4	3	ежедневно	2-4
5-7	2	ежедневно	2-4
8-9	2	ежедневно	1-3
10-11	2	ежедневно	1-3

Целеполагание

В ходе организации занятий ФК педагог решает различные задачи. В режиме дистанционного обучения нет педагогических реалий для решения всех целей урока (образовательных, оздоровительных, воспитательных) во время непосредственного взаимодействия с обучаемым. Задачи урока необходимо распределить на все виды и организационные формы педагогического взаимодействия. На интерактивном этапе взаимодействия (например, при онлайн-консультации), можно решить одну-две задачи, остальные перенести на самостоятельное изучение, взаимообучение, контроль. Для оптимизации целеполагания педагогического взаимодействия предлагаем краткую характеристику возрастных физиологических особенностей обучаемых, обуславливающих задачи физического воспитания (Таблица 2).

Таблица 2.

Краткая характеристика физиологических особенностей, обуславливающих задачи физической культуры (ФК), обучающихся различных возрастных категорий.

Возраст обучающихся	Основные анатомо - физиологические особенности	Задачи физического воспитания (ФВ)
Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет)	<p>1.Стабилизируется скорость роста: рост ребёнка в 8 лет составляет 130 см, в 11 лет-около 145 см.</p> <p>2.Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению.</p> <p>3.Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Школьник физически становится более выносливым и работоспособным, чем в дошкольном возрасте.</p> <p>4.Продолжается рост и укрепление костей, однако окончательно окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении, письме.</p> <p>5. Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей. Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную</p>	<p>1.Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия содействии гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.</p> <p>2.Овладение основами разнообразных жизненно важных движений.</p> <p>3.Развитие координационных способностей (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.</p> <p>4.Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на</p>

	<p>опасность при заболеваниях дыхательной системы. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту.</p> <p>6. В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса и увеличению артериального давления.</p> <p>7. Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых.</p> <p>8. Строение почек и других органов мочеиспускания почти как у взрослых.</p> <p>9. Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых.</p> <p>10. В возрасте 7 лет возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, это определяет повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливости.</p> <p>11. Совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции полушарий головного мозга.</p> <p>12. Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности по сравнению с дошкольным возрастом носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно – психическая ранимость. Проявляется это в том, что их работоспособность обычно резко падает через 25 – 30 минут после начала урока и после второго урока.</p>	<p>состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.</p> <p>5. Выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.</p> <p>6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.</p> <p>7. Воспитание личностных качеств (дисциплинированность, честность, отзывчивости), содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.</p>
<p>Старший школьный возраст (от 12 до 18 лет)</p>	<p>1. Продолжаются изменения в эндокринной системе. В связи с этим происходит формирование фигуры по женскому и мужскому типу под действием половых гормонов.</p> <p>2. У девочек в 16-18 лет заканчивается рост скелета, у мальчиков в 14-15 лет завершается изменение голоса, в 17-21 год рост скелета останавливается.</p> <p>3. Дисгармония в эндокринной системе вызывают нестабильность реакций в психической сфере подростков. Отмечается несогласованность</p>	<p>1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;</p>

	<p>морфологического и функционального развития органов и систем.</p> <p>4. Происходит отставание скорости роста темпов удлинения тела, отставание роста просвета сосудов от повышения мощности сокращения миокарда, отставание на 1-2 года роста туловища в длину от удлинения конечностей. Эти изменения вызывают временное нарушение координации движений, снижают умственную и физическую работоспособность.</p> <p>5. Снижение работоспособности связано также с повышением энерготрат при увеличении размеров тела, что снижает возможность энергообеспечения мышечной работы в организме подростка.</p> <p>6. В созревании опорно-двигательного аппарата (ОДА) особенно заметным является пубертатный скачок роста. У девочек он в среднем наступает в 13 лет (основной прирост длины тела – 8 см), а у мальчиков в 14 лет (10 см в год в длину). При этом у подростка непривычно вытягиваются конечности, но отстает рост грудной клетки. Этим объясняется появление болей в сердце, ногах, головные боли, повышение артериального давления, появление раздраженности и утомляемости, повышение желудочной секреции. Это все функциональные изменения. Но на этом фоне высок риск возникновения соматических заболеваний.</p> <p>7. Временно нарушаются привычные пропорции тела и координация движений.</p> <p>8. Задержка роста грудной клетки при значительном вытягивании тела затрудняет дыхание у подростка. Повышение возбудимости дыхательного центра и временные нарушения регуляции дыхания вызывают у подростков особую непереносимость кислородного дефицита. При гипоксических состояниях у них могут возникать головокружения и обмороки.</p> <p>9. В 17-18 – летнем возрасте реакция дыхания на нагрузки еще менее экономичны, недостаточна выносливость дыхательных мышц.</p>	<p>2. Приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;</p> <p>3. Дальнейшее развитие двигательных способностей;</p> <p>4. Формирование знаний: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке; о значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности; о выполнении функций отцовства и материнства, о подготовке к службе в армии;</p> <p>5. Закрепление навыков в систематических и регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта;</p> <p>6. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;</p> <p>7. Дальнейшее содействие в развитии психических свойств и качеств личности и обучение основам психической регуляции.</p>
--	--	---

	<p>10. Система органов пищеварения функционирует активно. Отлично развита перистальтическая функция. Однако типичным для данного возраста являются заболевания ЖКТ: гастриты, дуодениты, язвенная болезнь.</p> <p>11. Иммунная система развита хорошо. Организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям.</p>	
--	--	--

Особенности организации уроков ФК в домашних условиях

В таблице 3 представлены двигательные задачи, которые, в соответствии с физиологическими возрастными особенностями и условиями домашнего пространства для занятий физическими упражнениями, являются наиболее целесообразными.

Таблица 3.

Рекомендации к проведению занятий на дому

Возрастная категория	Рекомендации
Младший школьный возраст	<ol style="list-style-type: none"> 1. Область задач – совершенствование естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, лазание и т.д.) 2. На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала. 3. Чем младше возраст детей, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки. 4. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. 5. По возможности нужно исключить значительные статические напряжения.
Старший школьный возраст	<ol style="list-style-type: none"> 1. Область задач – поддержание естественных двигательных действий и совершенствование скоростно-силовых характеристик 2. На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала. 3. Уделять особое внимание формированию мышечного корсета для поддержания правильной осанки. 4. Дозировать статические упражнения в зависимости от возрастных анатомо-физиологических характеристик, чередуя с

гимнастическими упражнениями, с элементами оздоровительного стретчинга.

III. Принципы и правила педагогического взаимодействия на занятиях ФК в дистанционном режиме.

Методологической основой педагогической деятельности являются принципы и правила. Нами выделены *общепедагогические* принципы и *специфические*.

Общепедагогические принципы:

Организация педагогического взаимодействия на основе компетентностного подхода к образованию. Данное позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.

Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучаемого. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучаемого, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.

Комплексное использование современных технологий – образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.

Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.

Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучаемого, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

Специфические принципы:

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.

IV. Формы организации дистанционного взаимодействия педагога и ученика

В режиме дистанционного обучения возможны разнообразные формы проведения взаимодействия педагога и ученика. Нами рекомендуются:

Уроки физической культуры в режиме онлайн.

Такой урок сохраняет структуру урока физической культуры, общее время может быть распределено на всю неделю. Например, 2 урока физической культуры – 90 минут, 2 дня по 20 минут и 5 дней по 10 минут

Урочное время распределяется на 7 дней, два из которых 10 минут теории и 10 минут практики, остальные пять дней – 10-минутные практические занятия.

Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем учителя, либо самостоятельно с предоставлением фото- и видеоотчета. Предполагаемы формы: Табата, Just Dance и др.

Теоретические занятия – подкасты или видеоролики с коротким тестированием в конце.

Самостоятельный блок занятия – письменный анализ энергозатрат и питания в течение дня, конкурсы. Например:

Анализ энергозатрат и рациона питания за день

Цель: сравнение энергозатрат в течение дня; анализ рациона питания и его корректировка.

Методика работы: в течение дня необходимо заполнять 2 таблицы. Произвести расчеты по формулам в шапке таблиц.

Вид деятельности	Время выполнения (а)	Затраты на 1 кг/мин (b)	ИТОГО (а*b*масса тела)

Продукт	Количество, грамм (а)	Энергетическая ценность на 1 грамм (b)	ИТОГО (а*b)

Ежедневные домашние задания

Придумать 3 упражнения на определённую группу мышц в домашних условиях, используя любые подручные предметы.

Пример: «Упражнения на руки» – 1) Отжимания от дивана (Упор лёжа руки на диване). 2) «Обратные отжимания от стула» (Стул сзади, упор лёжа сзади на стуле). 3) «Руки с книгой (книгами) вперёд – держать 30с. (или максимальное количество времени)». 3.1.) «Руки с книгой вперёд. Каждые 10с. Добавляется по 1 книге».

Контроль: нужно записать выполнение этих упражнений на видео и отправить учителю (или опубликовать в соц. сетях).

То же, но комплекс упражнений с предметом 5-7упр. (Например, комплекс упражнений с полотенцем).

То же, но комплекс упражнений в положении тела (лёжа, сидя, стоя).

Упражнение дня

Пример: отжимание с отягощением

Номинации:

- а) Креативное отягощение – пример: черепаха, кастрюля и т.п.
- б) Лучшее исполнение (техника)
- в) Кто больше? / Кто дольше? И т. д.

Рекомендуемый инвентарь:

Домашняя утварь:

Полотенце, книги, чашка с водой, рюкзак с книгами, стул, диван, швабра, бутылка воды (1-5л), подушка (диванная) и т.п.

Специализированный:

Резинки (жгуты), эспандер, скакалка, гантели, набивной мяч, гимнастический коврик, теннисный мяч, фитбол, обруч, турник (для дома).

Поощрения за выполнение:

Публикация поста (истории) с достижением в группе в VK

Подарок: набор стикеров.

Проектная деятельность

Такая работа направлена на формирование теоретических знаний в области ФК и метапредметных умений. Тематика проектов может быть разнообразна и составлена на основе межпредметной интеграции. Также темы для проектов можно найти в повседневной деятельности обучающегося, в искусстве.

Челленджи в социальных сетях. Это соревновательная форма предполагает публикацию результатов действий за определённый период. Нужно определить основную цель, назначить награду. Это могут быть стикеры, публикации на сайте школы, накопительные баллы в оценку по физической культуре.

Кейс-технологии имеют назначение формировать умение в определенной ситуации. Кейсами могут стать: ситуации с подбором комплекса физических упражнений (Приложение 1), ситуации с подбором спортивного инвентаря, ситуации с дифференцированием физической нагрузки, ситуации с исследованием функциональной готовности обучающегося.

Дискуссионные клубы предполагают формирование сообществ, объединенных общими интересами. В качестве диспутов выступают темы из

области физической культуры. Клубные сообщества готовят выступления исходя из требований педагога, управляющего диспутом. Он определяет: время выступления, количество спикеров, примерную структуру выступления (вопросы, которые необходимо раскрыть).

Уроки физической культуры с использованием домашней утвари. Это занятия, на которых используют предметы быта в качестве спортивного инвентаря. На этапе контроля можно предложить обучаемым защитить свою собственную идею занятий физическими упражнениями с различными предметами: бутылки с водой, веником, полотенцем, шваброй и т.д..

Видео-конкурсы. «Самая спортивная семья», «Самое безопасное и грамотное место для занятий физической культурой», «Комплекс утренней гимнастики», «Тренировка с диванной подушкой» и т.д. Педагогу необходимо утвердить критерии оценки результатов конкурса.

V. Средства реализации дистанционного взаимодействия.

Комплексы упражнений

С использованием средств йоги для развития гибкости и силы (Приложение 1).

С использованием средств пилатеса для развития скоростно-силовых и силовых качеств.

С использованием теннисного мяча для развития координации движений и ловкости.

С амортизаторами (резиновыми эспандерами) для развития скоростно-силовых и силовых качеств, комплексы упражнений в форме тренировки «кроссфит».

В форме тренировки «шейпинг».

Для укрепления мышц глаз (гимнастика для глаз), что не требует большого количества инвентаря (Приложение 2 + <https://yadi.sk/i/AhDRc8MIwEqQ5Q>)

Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговицы и т.д. (Приложение 3 + <https://yadi.sk/i/Jf3D2nEdNxnjMw>)

Для формирования мышечного корсета <https://yadi.sk/i/SSuj0CcOjAmLDQ>

Суставная гимнастика <https://yadi.sk/i/-Q-avk2LpgtDuQ>

VI. Рекомендации по работе педагога с родителями.

В период самоизоляции родители проводят все время в контакте со своими детьми. Педагог должен направить деятельность родителя на достижение задач физического воспитания в семье, на помощь и поддержку

в организации физической активности обучаемого. Нами выделены формы работы педагога с родителями в дистанционном формате.

Онлайн-собрание

Объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;
Принципы работы в дистанционном режиме обучения;
Разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;
Объяснение техники безопасности;
Объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;
Объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.

Мотивация совместной деятельности родителей с детьми

Онлайн-консультация (онлайн и групповые);
Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и отправляет педагогу физической культуры;
Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;
Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фотокросса.

Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.

Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.

Примеры творческих заданий:

- Фото проявлений физических качеств человека.
- Нарисовать тело человека, подписать части тела.
- Измерить рост, вес, окружность себя и родителей.
- Снять ролик о вредных привычках.
- Ролик о здоровом образе жизни.
- Видео как вы всей семьей делаете зарядку.
- Соревнования по приседаниям среди семьи.
- Приготовить здоровый завтрак.
- Соревнования кто дольше простоит в планке.

Все это можно провести в виде конкурсов и челленджей в социальных сетях.

VII. Контроль в дистанционном образовании

Среди важнейших составных частей учебного процесса особое место занимает контроль. Контрольные функции педагога ФК традиционно сводятся преимущественно к выявлению уровня физической подготовленности при проведении мониторинга физического развития обучающихся. Однако всё очевиднее становится ограниченность такого подхода, поскольку он охватывает лишь некоторые аспекты контроля и не позволит оценить умения и навыки обучаемого в условиях дистанционного образования. Контрольно-измерительные материалы по ФК могут состоять из практической и теоретической части.

Теоретическая часть может включать в себя:

- Тестирование (Приложение 4, 5, 6);
- Анкетирование;
- Онлайн-беседы;
- Наблюдение;
- Эссе;
- Рефераты;
- Конкурсные проекты(презентация).

Теоретическая часть позволит проверить теоретические знания: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность и проч.

Практическая часть может включать в себя:

Мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.

Педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.

Фото и видеоотчет. Пример: фото- и видеофиксация специально-подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.

Дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения. Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки.

Практическая часть позволит оценить эффективность занятий ФК и проверит умение выполнять нормативы физической подготовки и правильность выполнения упражнений.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры ребенка младшего школьного возраста

1. Знание основных правил проведения самостоятельного тренировочного занятия, приемов элементарного контроля своего физического состояния, дозировки, содержания и назначения простейших закаливающих процедур.

2. Умение самостоятельно провести утреннюю гимнастику, физкультпаузу, индивидуальное тренировочное занятие.

3. Владение основами техники и тактики различных спортивных упражнений, приемов и действий.

Примеры заданий, для выполнения в условиях дистанционного обучения

- практическое изучение стоек различных видов спорта;
- использование *идеомоторных упражнений* для изучения элементов техники (6-11 классы).

Контроль практического выполнения учащимися, используя видеоконференции, возможен по темам (из списка тем, оставшихся для изучения в данном учебном году – подвижные и спортивные игры и лёгкая атлетика):

- 1 класс
 - ОРУ с теннисным мячом
 - Техника низкого старта
 - ОРУ в парах (с родителями)
 - Прыжковые упражнения
 - Техника метания в цель (если имеется инвентарь (мяч и корзина))
- 3 класс
 - ОРУ в парах.
 - Прыжковые упражнения
 - Техника метания в цель
 - Стойка высокого старта
- 6 класс
 - Изучение стоек в волейболе
 - Изучение стоек в бадминтоне
 - Стойки низкого и высокого стартов
 - Стойки низкого и высокого стартов

➤ 11 класс

-Стойки в волейболе

-Стойки низкого и высокого стартов

Также для классов среднего и старшего звеньев можно проводить как единоличное тестирование (используя google forms или загружая презентации на платформы), так и видеоконференции для класса с проведением занятий с использованием ситуационных задач и схем по темам:

- Тактические действия в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол, бадминтон и т.д.)
- Использование техники приемов в игровой обстановке
- Легкоатлетическая полоса препятствий (учащиеся предлагают свои варианты составления полосы с различным инвентарем или с ограниченным количеством).