

## Методические рекомендации по организации дистанционного обучения для учителей Физической культуры

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

### Общие рекомендации по организации дистанционного взаимодействия

1. Выявить возможности учащихся и их семей в приёме информации с использованием дистанционных технологий
2. Определить группы учеников (имеющие: ПК, Интернет, Скайп, планшет, кнопочный телефон, моб. тел и.т.д) с различными возможностями получения информации и работают в оптимальном для всех обучающихся способе обучения с использованием дистанционных технологий.
3. Учитель может использовать несколько способов обучения с использованием дистанционных технологий

Способы обучения	дистанционно в записи	организация в режиме работы на дому
------------------	-----------------------	-------------------------------------

Средства организации	Использовать: видеозаписи учителей в сети интернет (предварительно адаптировав для просмотра по данной теме) 2.уроки на платформе РЭШ мультфильмы (для младших школьников, фильмы в качестве учебного материала 4. Использовать презентации уроков учителей по программе	1. Выдавать задания дистанционно: 1.через § (электронный дневник) 2.по эл. почте учащихся или членов их семьи 3.по телефону (SMS, MMS, голосом) 4.через соц. сети
----------------------	---	---

4. Урочное время распределяется на 15 (10) минут теории и 15 (20) минут практики.

5. Приоритетными упражнениями являются гимнастические упражнения, необходимые для выполнения нормативов ВФСК ГТО: наклоны вперед, поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, приседания.
6. Для утренней гимнастики рекомендуем комплексы суставной гимнастики, упражнений для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки.
7. Для физкультминуток и физкультпауз рекомендуем комплексы упражнений для мышц глаз, танцевальные упражнения.
8. Для динамических пауз – игры малой интенсивности, комплекс упражнений аэробики, упражнения с теннисными мячами для развития координационных способностей, имитационные упражнения для отработки правильной техники двигательных действий.
9. Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем учителя, либо самостоятельно с предоставлением фото- и видеоотчета.

#### **Возможно использовать**

Ресурсы для организации дистанционного обучения для учителей по предмету: **Физическая культура**

Платформы и материалы для дистанционного обучения:

1. Российская цифровая образовательная платформа ЛЕСТА – для учеников, учителей и родителей: <https://lecta.rosuchebnik.ru/>

2. «Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя: <https://resh.edu.ru/>

Уроки по Физической культуре 1-11 класс: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Электронные образовательные ресурсы:

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>

2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

4. Физкультура в школе — материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/> <https://fk-i-s.ru/>

7. Учительский портал — программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы,

конспекты: [https://www.uchportal.ru/load/101Образовательная платформа ЛЕСТА — онлайн образовательный проектlecta.rosuchebnik.ru](https://www.uchportal.ru/load/101Образовательная_платформа_ЛЕСТА_—_онлайн_образовательный_проектlecta.rosuchebnik.ru)

8. Сайт мгу. Видеоуроки, презентации, тестовые задания  
<https://www.mgpu.ru/distantcionnaya-fizkultura-ne-mif-a-realnost/>

ссылка на урок по волейболу 4 класс [https://vk.com/video-43898862\\_456239042](https://vk.com/video-43898862_456239042)

ссылка на урок по футболу 4 класс [https://vk.com/video-43898862\\_456239039](https://vk.com/video-43898862_456239039)

ссылка на урок развития силы 3-6 класс [https://vk.com/video-43898862\\_456239048](https://vk.com/video-43898862_456239048)

9. Для контроля использовать GOOGL-формы

### **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 занятий необходимо выделить 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 на неровной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

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

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