



**Практические рекомендации  
из опыта проведения уроков  
физической культуры  
дистанционно**

**Учитель физической культуры  
ГБОУ школа №375  
Чикарькова И.В.**



# Заголовок слайда

1

Общие рекомендации по организации дистанционного взаимодействия

2

Методические особенности организации занятий ФК в дистанционном режиме

3

Принципы и правила педагогического взаимодействия на занятиях ФК в дистанционном режиме

4

Формы организации дистанционного взаимодействия педагога и ученика

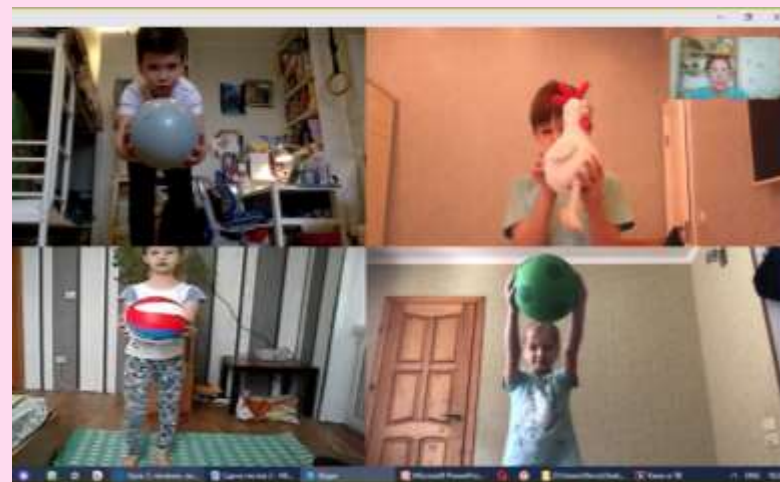
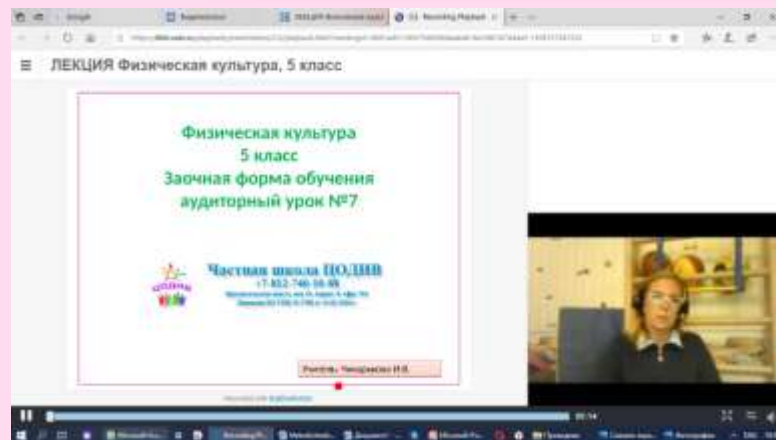
5

Средства реализации дистанционного взаимодействия

Контроль в дистанционном образовании



# Практический опыт



# Условия проведения дистанционного взаимодействия



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

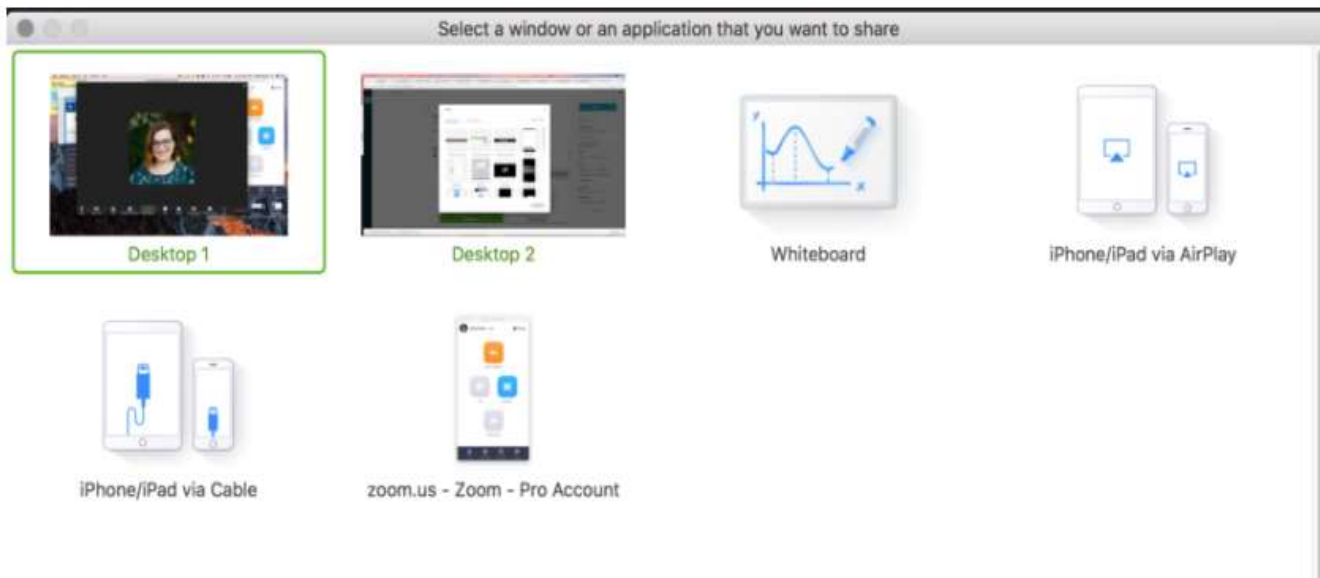




# Zoom

## Преимущества Zoom

- ✓ стабильное соединение — дисконнект скорее редкость, чем правило;
- ✓ тянет меньше интернета, а значит работает быстрее;
- ✓ требует меньше оперативной памяти компьютера;
- ✓ доступны разные варианты демонстрации экрана: можно выбрать экран, который будет выводиться ученикам (и параллельно что-то делать в другой программе), или выбрать режим, в котором ученики видят то же, что и вы;





# Zoom

✓ можно включить демонстрацию экрана и рисовать на специальной онлайн-доске;



✓ доступна трансляция экрана с мобильных устройств (правда, при этом выключается камера).

## Недостатки Zoom

- групповые конференции доступны только 40 минут, дальше нужно активировать платную версию (а еще можно просто перезвонить, только мы вам этого не говорили =) );
- программа не сильно распространена — надо скачивать, разбираться, как она работает (и учителю, и ученикам).



# Skype

## Преимущества Skype

(их мало, но сколько нашли)

- ✓ известность — о нем знают все, по умолчанию установлен на большинстве устройств, а значит у учеников не будет проблем с установкой и функционалом;
- ✓ неограниченное время групповых конференций
- ✓ доступна трансляция экрана с мобильных устройств

## Минусы Skype

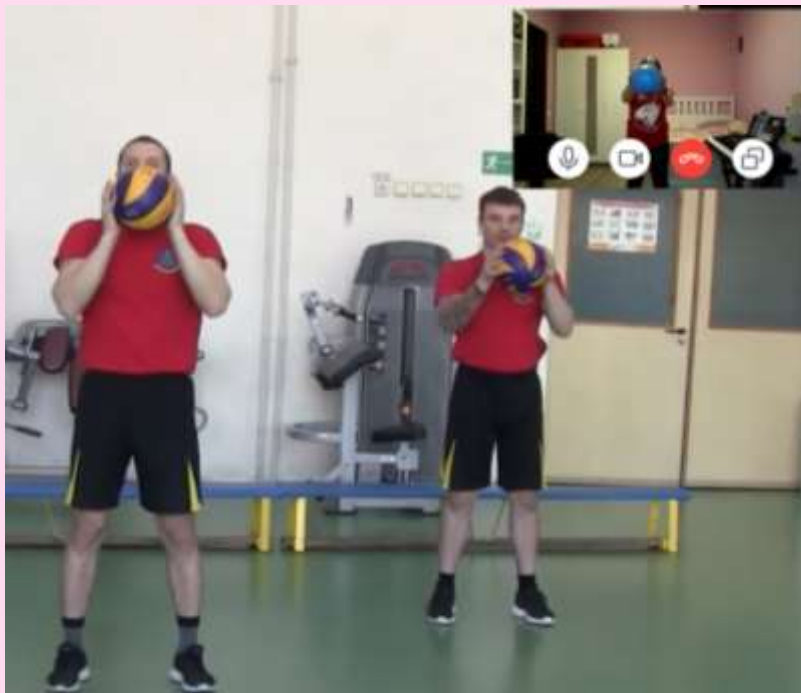
- Skype — очень “тяжелая” программа, тянет много ресурсов ПК и часто подвисает на слабых компьютерах;
- очень тяжело транслирует видео и звук, выжимая из компьютера всю мощь (что в свою очередь усложняет параллельную работу других программ и окон ПК);
- можно вывести только демонстрацию своего экрана, но не отдельных приложений);

Если вы занимаетесь по Skype и вас все устраивает — наверное, нет смысла переходить на другие платформы. Если же с программой то и дело возникают проблемы — попробуйте альтернативный Zoom. Да, вам придется просить учеников ставить себе на устройства новую программу, но это стоит вашего и их комфорта во время занятий.



# YouTube

Во время проведения онлайн-занятий и для самостоятельной работы можно использовать видеохостинг **YouTube**







# ЭОР



Во время проведения онлайн-занятий и для самостоятельной работы можно использовать сайты

**«Российской электронной школы»**

**«Московской электронной школы»**



# Методический материал созданный учителем

волейбол начлка - Microsoft PowerPoint

Главная Вставка Дизайн Анимация Показ слайдов Рецензирование Вид

Макет -  
Восстановить  
Создать слайд -  
Удалить

Буфер об...  
Слайды

Шрифт

Направленная текста -  
Выровнять текст -  
Преобразовать в SmartArt -

Упорядочить -  
Рисован

Слайды Структура

Расстановка игроков по зонам.

сетка

Заметки к слайду

Слайд 6 из 11 Тема Office - Русский (Россия)

Урок 5. гигиена... Сдача тестов Z... Skype Skype Microsoft Power... D:\Users\Winga\... Кино и ТВ ENG 10:24



## **Правила техники безопасности** **при занятиях ФК на дому**

- Родителям и ученикам в обязательном порядке ознакомиться с инструкцией:
- «Правила техники безопасности при занятиях ФК на дому». Файл прилагается.
- Заполнить уведомление согласно образцу и отправить на почту учителю в срок до 15 апреля.
- *Образец уведомления:*
- «Фамилия Имя, ученик .....класса и его законный представитель Ф.И.О, ознакомлены с инструкцией по «Технике безопасности при занятиях ФК на дому» и обязуются ее выполнять.



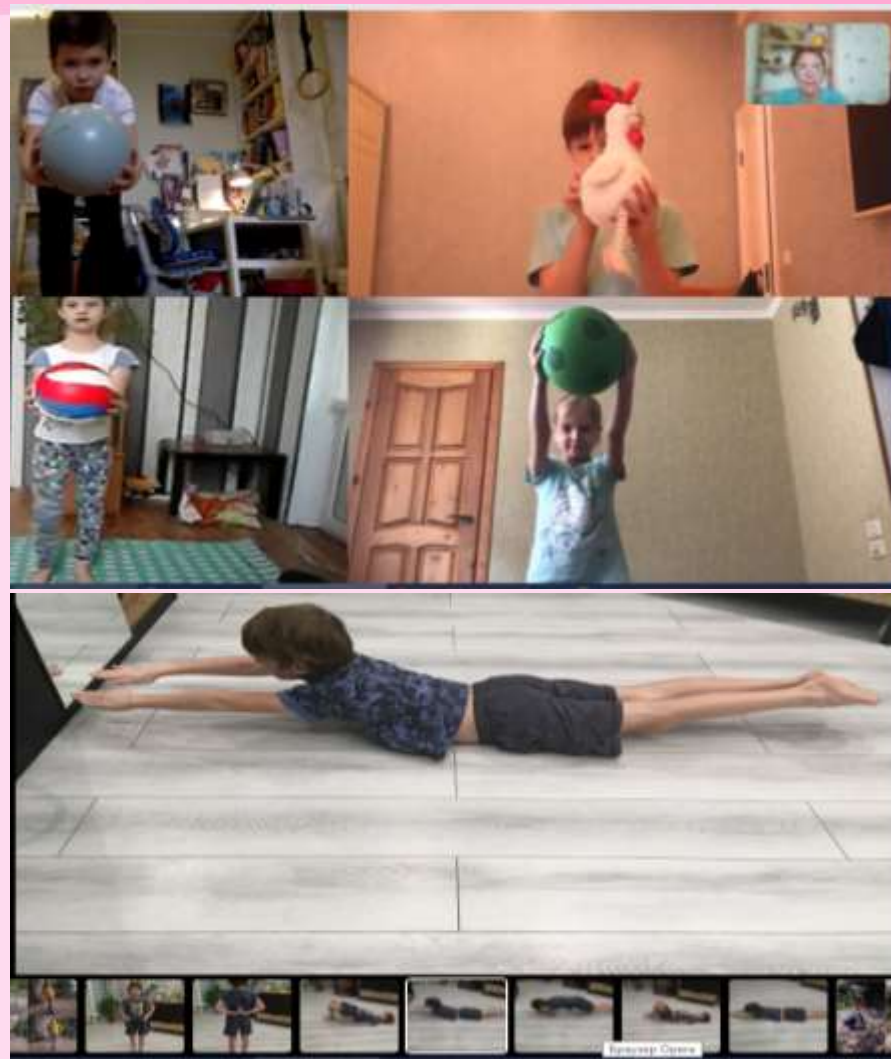
## Особенности организации уроков ФК в домашних условиях

**Двигательные задачи, которые являются наиболее целесообразными для детей младшего возраста:**

1. Область задач – совершенствование естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, лазание и т.д.)
2. Чем младше возраст детей, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.
3. По возможности нужно исключить значительные статические напряжения.



# Младший школьный возраст





# Старший школьный возраст

1. Область задач – поддержание естественных двигательных действий и совершенствование скоростно-силовых характеристик
2. Уделять особое внимание формированию мышечного корсета для поддержания правильной осанки.
3. Дозировать статические упражнения в зависимости от возрастных анатомо-физиологических характеристик, чередуя с гимнастическими упражнениями, с элементами оздоровительного стретчинга.



# Старший школьный возраст

## Упражнения на пресс



ВЕРХНИЙ



НИЖНИЙ



6 КУБИКОВ



КОСЫЕ МЫШЦЫ



ПОЛНОСТЬЮ ВСЕ



КОР.

СКРУЧИВАНИЯ	ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ	ВЫГНУТЫЕ КОЛЕНИ ПОДПЕРЕДНИЕ ПОДЪЕМЫ НОГ	СКРУЧИВАНИЕ ВОЗВРАЩАЯ СПИНА	КОЛЕНИ К ЛОКТЮ СИДЯ	ПОЛУДВОРНИКИ
ВЫСОКИЕ СКРУЧИВАНИЯ	НОЖНИЦЫ	ПЛАНКА С ЛОКТЕЙ	ПЕРЕКРЕСТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ	КОЛЕНИ К ЛОКТЮ СИДЯ	ПОДЪЕМ РУКАМЬЮ
СИТАП	ПОДЪЕМ НОГ	УГОЛОК	БОКОВОЙ СКЛАДСКОЙ НОЖ	МЕРТВЫЙ ЖУК	ДВОРНИКИ
СКРУЧИВАНИЕ С ЗАТЫЛКАМИ ЗА СОГНУТЫЕ РУКАМИ	(ПУЛЬСИРУЮЩИЕ) ПОДЪЕМЫ НОГ	ПЛАНКА ЗВЕЗДА	КАСАНИЕ СТОП	СКРУЧИВАНИЯ В ПЛАНКЕ	ПЛАНКА С ВРАЩЕНИЕМ
СОТНЯ	(СКРУЧИВАНИЕ) "ВЕЛОСИПЕД"	СТАТИЧЕСКОЕ УДЕРЖАНИЕ	УДАРЫ СИДА	БОКОВЫЕ ПОГРУЖЕНИЯ В ПЛАНКЕ	РУССКИЙ ТВИСТ КОЛЕНЬЯМИ
СКРУЧИВАНИЕ КОЛЕНЬЯМИ	УДАРНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ	СЕЛКА ИЛИ V-ОБРАЗНЫЕ ПОДЪЕМЫ	БОКОВАЯ ПЛАНКА	V С РОТАЦИЕЙ	СКАЛОПАД



10-20 секунд  
2 раза



10-15 секунд



8-10 секунд  
в каждую сторону



15-20 секунд



3-5 секунд  
3 раза



10-12 секунд  
каждая рука



10 секунд



10 секунд



8-10 секунд  
каждая сторона



8-10 секунд  
каждая сторона



10-15 секунд  
2 раза



потрясти кистями  
8-10 секунд

## Формы организации дистанционного взаимодействия педагога и ученика



- Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем учителя, либо самостоятельно с предоставлением фото- и видеоотчета. Пример: табата.
- Теоретические занятия – подкасты или видеоролики с коротким тестирование в конце.
- Самостоятельный блок занятия – письменный анализ изученного материала по учебнику.



# Формы организации дистанционного взаимодействия педагога и ученика



## Ежедневные домашние задания

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

**Контроль:** нужно записать выполнение этих упражнений на видео и отправить учителю.



## Формы организации дистанционного взаимодействия педагога и ученика

- Упражнение дня

Пример: отжимание с отягощением

Номинации:

- Креативное отягощение
- Лучшее исполнение (техника)
- Кто больше? / Кто дольше? И т. д.

# Формы организации дистанционного взаимодействия педагога и ученика



- **Проектная деятельность**

Тематика проектов может быть разнообразна и темы для проектов можно найти в повседневной деятельности обучающегося.

- **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.

# Средства реализации дистанционного взаимодействия



## Комплексы упражнений

- С использованием средств йоги
- С использованием средств пилатеса
- С использованием теннисного мяча
- С амортизаторами (резиновыми эспандерами)
- Комплексы упражнений в форме тренировки «кроссфит»
- В форме тренировки «шейпинг»

# Средства реализации дистанционного взаимодействия



## Комплексы упражнений

- Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговицы и т.д.
- Для формирования мышечного корсета
- Суставная гимнастика
- Для укрепления мышц глаз (гимнастика для глаз)



# Контроль в дистанционном образовании

- *Теоретическая часть:*
- Тестирование
- Анкетирование;
- Онлайн-беседы;
- Наблюдение;
- Эссе;
- Рефераты;
- Конкурсные проекты(презентация).



# Контроль в дистанционном образовании

- **Практическая часть** :
- Мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье , ортостатической пробы и пробы с приседаниями;
- Педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры;
- Фото и видеоотчет. Пример: фото- и видеофиксация специально-подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу;
- Дневник самоконтроля.

# *Контрольные качественные показатели уровня физической культуры школьника*



- Знание основных правил проведения самостоятельного тренировочного занятия, приемов элементарного контроля своего физического состояния, дозировки, содержания и назначения простейших закаливающих процедур.
- Умение самостоятельно провести утреннюю гимнастику, физкультпаузу, индивидуальное тренировочное занятие.
- Владение основами техники и тактики различных спортивных упражнений, приемов и действий.





# Спасибо за внимание

7 марта 2020 г.



София 21:45

Уважаемая Инга Викторовна! От души поздравляем Вас с праздником 8 Марта! Благодарим, как всегда, сердечно за Ваш труд, уроки, спортивный посыл, настроение, которым Вы заряжаете ребят! Наши детки с удовольствием бегут на Ваши уроки и даже теорию учат с удовольствием! Как оказалось, дистанционно тоже можно прекрасно заниматься физкультурой и быть в отличной форме! Очень хорошо понимаем, что для Вас, как учителя, очень важен результат Вашей работы, Ваших усилий, поэтому как можно чаще стараемся делиться фото наших домашних занятий, тренировок или просто спортивных прогулок. Мы любим спорт, это - наша жизнь! И СПАСИБО Вам за отличное взаимодействие! Здоровья Вам и прекрасного настроения! С уважением, Юлия и София 😊 🌹 🌹 🌹 🌹 🌹 🌹 🌹

