**Особенности преподавания дисциплины «Физическая культура» в условиях дистанционного обучения**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа им. Виктора Романовича Поликанова» р.п. Многовершинный Николаевского района Хабаровского края**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ СООБЩЕНИЕ:**

**«Особенности преподавания дисциплины «Физическая культура» в условиях дистанционного обучения»**

**Автор: Батуев М.М.**

**учитель физической культуры**

**р.п. Многовершинный, 2020г.**

**Оглавление**

1. Введение
   1. Актуальность
2. Преподавание дисциплины «Физическая культура (ФК)» в условиях дистанционного обучения
   1. Платформы для проведения онлайн-занятий
   2. Правила техники безопасности при занятиях ФК на дому и количество занятий
   3. Особенности организации уроков ФК в домашних условиях
   4. Принципы и правила педагогического взаимодействия на занятиях ФК в дистанционном режиме.
   5. Формы организации дистанционного взаимодействия педагога и ученика
   6. Контроль в дистанционном образовании
3. Заключение
4. **Введение**
   1. **Актуальность**

Актуальность данной темы продиктована сложившимися социальными реалиями. В российской системе образования всё большую роль начинает играть направление дистанционного обучения. Учащиеся, находясь в режиме дистанционного обучения, должны получить возможность полноценного образования в соответствии законодательством Российской Федерации. Формат дистанционного обучения удовлетворяет такую потребность обучаемого. Однако, несмотря на высокий уровень развития информационных технологий, дистанционное образование не имеет готовых решений в преподавании школьного предмета «Физическая культура».

**2.      Преподавание дисциплины «Физическая культура» в условиях дистанционного обучения**

**2.1.   Платформы для проведения онлайн-занятий**

Обратимся к определениям. А.В. Андреев даёт следующее определение «дистанционного обучения». «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 специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность» [1]. А.М. Анисимов подчеркивает «…дистанционное обучение — это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством» [2].

А.В. Белозубов обращает внимание, что «целью дистанционного обучения является предоставление обучающимся в образовательных учреждениях среднего полного образования возможности освоения основных и дополнительных образовательных программ основного и среднего образования (далее – образовательные программы) непосредственно по месту жительства или временного пребывания (нахождения)» [3].

Таким образом, резко возросший за последние годы спрос на подобного рода образовательные услуги диктуется, очевидно, реалиями современной жизни.

В чём же заключается эффективность применения компьютера на уроке? Ведь физкультура – это, прежде всего движение. Специфика каждого предмета разнообразна, но общий принцип, один – задача учителя состоит в том, чтобы создать условия практического овладения знаниями. Применяя этот принцип к уроку физической культуры, можно отметить, что задача учителя, выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность учащегося.

Так, в своей работе в дистанционном формате я использую специальные платформы для проведения онлайн-занятий. **Zoom** ([ссылка для скачивания](https://zoom.us/download), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](https://docs.google.com/document/d/1O5rWJMbNDu1xwcbgrFyTt920SlCa0dzkUV1iwSC2amA/edit)).  **Moodle** ([ссылка для скачивания](https://moodle.ru.uptodown.com/windows/download), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](https://phys.bspu.by/newmoodle/pluginfile.php/806/mod_resource/content/2/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5_Moodle.pdf)).  Во время проведения онлайн-занятий так же использовал видеохостинг **YouTube** ([ссылка](https://www.youtube.com/)). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре ([например](https://www.youtube.com/channel/UCoy1oO6HYYsQ8860ytE4Tyw/videos)). Для самостоятельной работы школьников можно использовать сайты  **«Российской электронной школы»** ([ссылка](https://resh.edu.ru/)) и **«Московской электронной школы»** ([ссылка](https://uchebnik.mos.ru/catalogue)).

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название урока** | **Ссылка на учебные материалы** |
| 5 | Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебного дня | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/263049/> |
|  | Физическая нагрузка и её дозирование | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/> |
|  | Самонаблюдение и самоконтроль | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/> |
|  | Развитие координации | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/262920/> |
|  | Развитие гибкости | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/> |
|  | Дыхательная гимнастика | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/> |
|  | Формирование стройной фигуры | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/261423/> |
|  | Гимнастика с основами акробатики | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/> |
|  | Акробатические упражнения | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/> |
|  | Лёгкая атлетика. Техника бега | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/> |
|  | Лёгкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/> |
|  | Лёгкая атлетика. Техника метания малого мяча | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/> |
|  | Технические элементы игры в баскетбол | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/> |
|  | Технические элементы игры в волейбол | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/> |
|  | Технические элементы игры в футбол | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/> |
|  | Национальные виды спорта | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/> |
| 6 | Упражнения для коррекции фигуры | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/> |
|  | Упражнения для профилактики нарушения осанки | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/> |
|  | Акробатические комбинации | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/> |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне и невысокой перекладине | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/> |
|  | Упражнения на брусьях | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574/> |
|  | Лазанье | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/> |
|  | Техника бега на короткие дистанции | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/> |
|  | Техника эстафетного бега, бега с препятствиями | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/261612/> |
|  | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/> |
|  | Техника метания малого мяча на точность | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/> |
|  | Технические элементы игры в баскетбол | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/> |
|  | Технико-тактические действия в баскетболе | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/> |
|  | Технические элементы игры в волейбол | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/> |
|  | Тактические действия в волейболе | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/266591/> |
|  | Технические элементы игры в футбол | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/> |
|  | Тактические действия в футболе | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/262555/> |
| 7 | Техника приема и передачи мяча в волейболе | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/> |
|  | Техника подачи мяча в волейболе  Гимнастика. Висы и упоры на снарядах | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/>    <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/> |
|  | Техника основных акробатических элементов | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/> |
|  | Футбол. Техника бега футболистов | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/> |
|  | Футбол. Действия футболиста без мяча | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/> |
|  | Основные правила игры в волейбол | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/> |
|  | Техника передвижений и остановок баскетболиста | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/> |
|  | Баскетбол. Подготовительные упражнения | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/> |
|  | Основные виды лёгкой атлетики | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/> |
|  | Техника прыжков в длину и высоту | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/> |
| 8 | Оценка эффективности занятий физическими упражнениями | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/> |
|  | Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/> |
|  | Техника подачи мяча в волейболе | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/> |
|  | Техника прямого нападающего удара | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/> |
|  | Основные правила игры в футбол | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/> |
|  | Техника выполнения основных элементов игры в футбол | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/> |
|  | Специальная физическая подготовка футболистов | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/> |
|  | История и основные правила игры в баскетбол | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/> |
|  | Техника выполнения основных элементов игры в баскетбол | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/> |
|  | Специальные приёмы и действия баскетболиста | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/> |
|  | Основные виды лёгкой атлетики | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/> |
|  | Техника высокого старта и бега по дистанции | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/> |
|  | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/> |
| 9 | Развитие основных физических качеств | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/> |
|  | Техника выполнения кувырка вперед в группировке, кувырка назад | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/> |
|  | Технические элемента бега на длинные дистанции | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/> |
|  | Технические элемента бега на средние дистанции | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/> |
|  | Техника бега на средние и длинные дистанции | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/> |
|  | Тактические действия в спортивных играх | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/> |
|  | История и основные правила игры в футбол | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/> |
|  | Основы тактических построений в футболе | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/> |
|  | Основные технические элементы игры в футбол | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/main/> |
|  | История баскетбола | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/> |
|  | Техника броска одной и двумя руками | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/> |
|  | Основные технические элементы игры в баскетбол  Прикладная физическая культура | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/>    <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/> |

**2.2.   Правила техники безопасности при занятиях ФК на дому и рекомендуемое количество занятий**

Несомненно, что необходимо соблюдать правила техники безопасности при занятиях 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 недосягаемость 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.

         В связи с режимом самоизоляции населения 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 неделе 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 проведений 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 |

**2.3 Особенности организации уроков ФК в домашних условиях**

В таблице 2 представлены двигательные задачи, которые, в соответствии с физиологическими возрастными особенностями и условиями домашнего пространства для занятий физическими упражнениями, являются наиболее целесообразными.

**Таблица 2.**

**Рекомендации к проведению занятий на дому**

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная категория | Рекомендации |
| **Младший школьный возраст** | 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** | 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. |

* 1. **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 подходк 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.

* 1. **Формы организации дистанционного взаимодействия педагога и ученика**

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

*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 тестирование в конце.

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

*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 лежа 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:

1. Креативное отягощение – пример: черепаха, кастрюля и т.п.
2. Лучшее исполнение (техника)
3. 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 направленна 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 обучаемого, в искусстве.

**Челленджи в социальных сетях.**Это соревновательная формапредполагает 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 обучаемого.

**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.

* 1. **Контроль в дистанционном образовании**

Контрольные функции педагога ФК традиционно сводятся преимущественно к выявлению уровня физической подготовленности при проведении мониторинга физического развития обучающихся. 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).

**3.Заключение**

Таким образом, я считаю, что при организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование информационно-коммуникационных технологий и дистанционного образования, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять общий кругозор.

Применение дистанционных и информационных технологий дает учителю физической культуры возможность расширить дидактический арсенал, разнообразие форм и методик повышает интерес учащихся к изучению предмета, делает процесс познания увлекательным, расширяет кругозор обучающихся, повышает мотивацию к изучению предмета. Поиск новых форм, методов, средств обучения позволяет педагогу повысить профессиональные компетенции. Одновременно повышая свой авторитет среди обучающихся, коллег, родителей.

**Литература:**

1. Андреев А.А. Введение в дистанционное обучение. Учебно-методическое пособие. - М.: ВУ, 2007. – 85 с.

2. Анисимов, А.М. Работа в системе дистанционного обучения Moodle [Текст]: учебное пособие / А.М. Анисимов. – Харьков, ХНАГХ, 2016. –292 с.

3.Белозубов, А.В. Система дистанционного обучения Moodle [Текст]: учебно-методическое пособие / А.В. Белозубов, Д.Г. Николаев. - СПб., 2017. - 108 с.

4. Домрачев В.Г. Дистанционное обучение: возможности и перспективы: Высш. образ. в России, № 3, 2014.

5. Страдзе А.Э., Пушкина В.Н. Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура»: учебно-методическое пособие –М., 2018 – 156 с.

6. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. – М., 2001