

Методические рекомендации по реализации образовательной программы по учебному предмету «Физическая культура»

Областное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Белгородский институт развития образования» подготовил для педагогов методические рекомендации по реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В онлайн-режиме через форум «Дистанционный педагог» на сайте moosbeliro.ru сотрудники кафедры дополнительного образования и воспитательных технологий ОГАОУ ДПО «БелИРО» готовы отвечать на ваши вопросы и вместе обсуждать профессиональные проблемы.

Рекомендации по проведению урока «Физическая культура».

Важно помнить о том, что значительную часть учебного дистанционного обучения ребенок проводит, сидя за монитором компьютера и наша основная задача компенсировать недостаток двигательной активности.

I. Тема урока прописывается в «Виртуальной школе» четко в соответствии с календарно-тематическим планированием. Как и обычный, дистанционный урок начинается с модуля «Основы знаний». Небольшой текстовый файл для самостоятельного изучения или изучения с учителем в виде общения в социальных сетях или на других интернет-платформах – **по временным рамкам не более 5 минут.**

Для учителей физической культуры будут полезны следующие онлайн-сервисы (с электронными ссылками), которые доступны для организации учебного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных технологий:

1) *Министерство просвещения* (<https://edu.gov.ru>)

Минпросвещения разработало, опубликовало и направило в регионы методические рекомендации по реализации программ начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Методические рекомендации:

<https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/>

Все возникающие вопросы в ежедневном режиме отслеживает созданная Минпросвещения России и Рособрнадзором рабочая группа по взаимодействию и координации с региональными органами управления образованием.

Горячая линия методической поддержки учителей и родителей: +7 (800) 200-91-85 (круглосуточно в режиме 24/7).

2) *Онлайн-ресурсы для дистанционного обучения:*

2.1) *Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru>)*

«Российская электронная школа» создана в рамках исполнения подпункта «б» пункта 1 Перечня поручений Президента Российской Федерации от 2 января 2016 г. № Пр-15ГС с целью обеспечения массового использования дидактических и методических образовательных ресурсов в образовательной деятельности всеми участниками образовательных отношений: обучающимися, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками, организациями, осуществляющими образовательную деятельность. «Российская электронная школа» – это интерактивные уроки по всему школьному курсу с 1 по 11 класс от лучших учителей страны, созданные для того, чтобы у каждого ребёнка была возможность получить бесплатное качественное общее образование.

Физическая культура - <https://resh.edu.ru/subject/9/>

2.2) *«InternetUrok.ru» (<https://home-school.interneturok.ru>)*

InternetUrok.ru предоставляет платформу для дистанционного обучения: расписание, тысячи видеоуроков и видеоконсультаций по темам школьной программы, интерактивные тренажеры для закрепления материала и тесты для проверки усвоения, домашние задания, возможность задать вопрос и получить ответ от учителя. Выверенная методистами и соответствующая ФГОС, – постоянно пополняемая коллекция видеоуроков по учебным предметам общего образования. Все материалы сайта бесплатны, свободны от рекламы и доступны любому желающему.

2.3) *Яндекс.Учебник (<https://education.yandex.ru/home/>)*

Сервис для учителей с большим количеством уникальных заданий по физкультуре. На сайте представлены рекомендации по работе с Яндекс.Учебником при дистанционном обучении, также возможны видеотрансляции, демонстрация экрана и чат для дистанционной работы.

3) *Группа компаний «Просвещение»* предоставляет образовательным организациям бесплатный доступ к электронным версиям учебно-методических комплексов, входящих в Федеральный перечень, на время сложившейся эпидемиологической ситуации. Доступ распространяется

на сам учебник и специальные тренажеры для отработки и закрепления полученных знаний. В ближайшие дни в открытом доступе окажутся учебники и образовательные ресурсы для всех школ страны.

Список электронных учебников можно увидеть на сайте <https://digital.prosv.ru/> . Здесь же можно найти инструкции для комфортного использования и интеграции цифровых решений в образовательный процесс.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений, приближенных к теме урока (выполняется по подготовленному учителем материалу (набранный в Word, по ссылке в интернете), главное, чтобы задание было доступно возрастному порогу обучающегося – **по времени 5 минут**.

III. Во время проведения основной части рекомендуем использовать **практическую составляющую урока**. Подбирать или составлять комплексы упражнений с учетом возраста обучающихся. Записывать или скачивать обучающие видео, которые приближены к теме урока, в Disk учетной записи в электронной почте или в другие ресурсы. Учитель рассылает эту ссылку обучающимся (можно делать и индивидуальные задания), во время урока ученики переходят по ссылке и выполняют задания. Можно использовать конференцсвязь, и учитель в процессе урока может корректировать каждого обучающегося.

Понимаем, что в примерной программе по «Физической культуре» в 4 четверти проходят изучение материала по легкой атлетике, спортивным или подвижным играм, поэтому подбираем комплексы упражнений для выполнения в домашних условиях, которые бы работали на те же группы мышц, что и задания в КТП – **10-15 минут**.

Для проведения основной части урока также рекомендуем Вам пользоваться **сервисом 1 С**.

Как работает сервис:

Учитель выбирает ролик на YouTube с уроком физкультуры (если не нашел готовый ролик – записывает себя, выкладывает ролик на YouTube);

Учитель копирует адрес ролика с YouTube, и вставляет эту ссылку в физкультурный сервис;

Сервис выдает в ответ ссылку на готовый урок;

Учитель рассылает эту ссылку и время начала урока целому классу (или тем ученикам, кто должен заниматься);

В назначенное учителем время все переходят по ссылке. Каждый включает себе видео, причем, даже если кто-то опоздал и включил позже, он увидит не с начала, т.к. все видят одновременно одно и то же место *видео*.

По умолчанию микрофоны выключены, но их можно по желанию включать и выключать по ходу урока, учитель может смотреть на учеников по ходу ролика и давать комментарии.

Главное отличие, например, от Zoom или Skype, где учитель может собрать своих учеников и сам делать вместе с ними упражнения – учитель свободен во время урока и может контролировать и корректировать процесс, не допускать, чтобы ребята делали упражнения неправильно или ограничивать нагрузку в случае необходимости.

Как подключиться к сервису:

Пришлите запрос на адрес sco@1c.ru с темой «Хочу уроки физкультуры»;

В теме письма укажите название организации, город и регион, должность и фамилию с инициалами;

В ответ на письмо вы получите ссылки и подробные инструкции и уже на следующий день можно проводить уроки физкультуры!

В начальной школе важно использовать ресурсы интернет-платформ для проведения подвижных игр в домашних условиях или же самостоятельно записывать видео для их проведения.

IV. В заключительной части давать упражнения на осанку, восстановительные мероприятия – **5 минут.**

V. В домашнее задание **рекомендуем:**

- **в начальном звене:** подвижные игры с привлечением членов семьи, дыхательная и зрительная гимнастика;

- **в среднем звене:** упражнения на развитие физических качеств, дыхательная и зрительная гимнастика;

- **в старшем звене:** комплексы упражнений из фитнеса, йоги, калланетики, дыхательной и зрительной гимнастики.

Методист кафедры дополнительного образования и
воспитательных технологий

К.В. Шиловских

Согласовано:

Заведующий кафедрой дополнительного образования и
воспитательных технологий

А.В. Прокопенко

Рекомендуемая карта урока по «Физической культуре»

Важнейшей стороной дистанционного обучения – является акцент на развитие сотрудничества самой главной составляющей учебно-воспитательного процесса – «Учитель – Ученик – Родитель». Успешность дистанционного обучения во многом зависит от того, как сложится сотрудничество, где можно с уверенностью сказать, что это зависит от уровня реализации функции учителя и ученика.

Учитель: ФИО учителя

Предмет: физическая культура.

Класс: _____

Дата проведения урока: _____

Выполненное дистанционное задание необходимо предоставить в любом доступном формате (скан, фотография, документ, видеоролик) (указывается вариант, которым владеет учитель и учащиеся (группы учащихся)):

- электронным письмом на адрес: _____
- сообщением в Viber;
- сообщением WhatsApp;
- сообщением на странице в социальной сети _____

Название файла (сообщение) должно содержать название предмета, фамилию ученика и класс.

Например: физическая культура_Денисова_10а

Тема урока: (прописывается четко, соблюдая календарно-тематическое планирование)

Ход урока:

1. Теоретическое задание (берется из КТП: «Основы знаний». Небольшой текстовый файл для самостоятельного изучения или изучения с учителем в виде общения в социальных сетях или на других интернет-платформах) – по временным рамкам не более 5 минут.

2. Выполнение общеразвивающих упражнений, приближенных к теме урока (выполняется по подготовленному учителем материалу (набранный в Word, по ссылке в интернете), главное, чтобы задание было доступно возрастному порогу обучающегося – по времени 5 минут.

3. Основная часть.

Во время проведения основной части рекомендуем использовать практическую составляющую урока. Подбирать или составлять комплексы

упражнений с учетом возраста обучающихся. Записывать или скачивать обучающие видео, которые приближены к теме урока, в Disk учетной записи в электронной почте или в другие ресурсы. Учитель рассылает эту ссылку обучающимся (можно делать и индивидуальные задания), во время урока ученики переходят по ссылке и выполняют задания. Можно использовать конференцсвязь, и учитель в процессе урока может корректировать каждого обучающегося.

(Понимаем, что в примерной программе по «Физической культуре» в 4 четверти проходят изучение материала по легкой атлетике, спортивным или подвижным играм, поэтому подбираем комплексы упражнений для выполнения в домашних условиях, которые бы работали на те же группы мышц, что и задания в КТП) – 10-15 минут.

В начальной школе использовать ресурсы интернет-платформ для проведения подвижных игр в домашних условиях или же самостоятельно записывать видео для их проведения.

В заключительной части давать упражнения на осанку, восстановительные мероприятия – 5 минут.

В домашнее задание рекомендуем:

- в начальном звене: подвижные игры с привлечением членов семьи, дыхательная и зрительная гимнастика;
- в среднем звене: упражнения на развитие физических качеств, дыхательная и зрительная гимнастика;
- в старшем звене: комплексы упражнений из фитнеса, йоги, калланетики, дыхательной и зрительной гимнастики

**Д/з подготовить к _____ с кратким видеоотчетом или фотоотчетом.
Спасибо**

Вопросы можно задать по адресу:

_____ во время фактического проведения урока или в любое доступное для Вас время с 14.00 до 16.00.

В процессе такой работы, обучающиеся приобретают вкус самостоятельного обучения и у них появляется мотивация, то эффективность дистанционного обучения возрастает многократно.

Внедрение дистанционного обучения создает комфортную образовательную среду в школе без стрессов и насилия, в школе сотрудничества ученика с учителем, когда тезис «Я сам!» становится определяющим фактором развития и самоопределения личности ребенка.