**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 moocbeliro.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*](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/*](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*](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/*](https://resh.edu.ru/subject/9/)

*2.2) «InternetUrok.ru» (*[*https://home-school.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/*](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/*](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 C.***

*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 cko@1c.ru с темой «Хочу уроки физкультуры»;*

*В теле 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 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.

Приложение 1

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.*