Государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение Самарской области

«Богатовское профессиональное училище»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

 Разработал:

Преподаватель: Захаров

Артур Сурикович

с.Богатое 2020 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 обучаемого. Однако, несмотря на высокий уровень развития информационных технологий, дистанционное образование не имеет готовых решений в преподавании предмета «Физическая культура».

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

Педагогические проблемы, на которые направлены данные рекомендации:

* методическая поддержка педагогам-практикам, организаторам педагогического взаимодействия в дистанционном формате;
* обоснование особенностей организации занятий по физической культуре в дистанционном формате;
* содержательные аспекты форм и средств педагогического взаимодействия педагога и обучающихся по предмету «Физическая культура» в дистанционном общении;
* разнообразие форм контроля в дистанционном обучении по предмету «Физическая культура»;
* методические рекомендации в работе педагога с родителем в ситуации самоизоляции.

Методические рекомендации состоят из 6 разделов.

1. **Общие рекомендации по организации дистанционного взаимодействия**
2. **Условия проведения дистанционного взаимодействия**

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

* <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6>

 Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг **YouTube**. На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре.

 Для самостоятельной работы студентов можно использовать сайтдля скачивания учебника «Физическая культура» автор А.А. Бишаева

<https://www.studmed.ru/bishaeva-a-a-fizicheskaya-kultura_9d63f91884d.html>

1. **Пространство для занятий физической культурой и инвентарь**

Организация пространства для занятий физической культурой (далее- ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

***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 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.

Студенты 2 и 3 медицинских групп здоровья занимаются по адаптированным для данных показателей здоровья программам.

Студенты, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по ФК, занимаются по адаптированным программам занятий.

Студенты 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 студентам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

***До начала занятий***

Студенты 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.

***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 студента 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***

Студенты моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ)

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

1. **Методические особенности организации занятий ФК в дистанционном режиме**

В связи с режимом самоизоляции населения Самарской области в том числе и с.Богатое, следует увеличить количество занятий в домашних условиях. Так как самоизоляция подразумевает под собой нахождение в режиме карантина на дому, в данной ситуации студенты маломобильны, соответственно двигательные задачи у различных возрастов не решаются в должной мере. Рекомендуется распределение нагрузки на неделе в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и функциональными способностями студентов. В зависимости от расписания количество занятий физическими упражнениями, среди которых онлайн-уроки ФК, проводимые педагогом, утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями. 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.

***Целеполагание***

В ходе организации занятий ФК педагог решает различные задачи. В режиме дистанционного обучения нет педагогических реалий для решения всех целей урока (образовательных, оздоровительных, воспитательных) во время непосредственного взаимодействия с обучаемым. Задачи урока необходимо распределить на все виды и организационные формы педагогического взаимодействия. На интерактивном этапе взаимодействия (например, при онлайн-консультации), можно решить одну-две задачи, остальные перенести на самостоятельное изучение, взаимообучение, контроль.

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

Представлены двигательные задачи, которые, в соответствии с физиологическими особенностями и условиями домашнего пространства для занятий физическими упражнениями, являются наиболее целесообразными.

**Рекомендации к проведению занятий на дому**

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. Мною рекомендуются:

***Уроки физической культуры в режиме онлайн.***

Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем учителя, либо самостоятельно с предоставлением фото- и видеоотчета.

Теоретические занятия – подкасты или видеоролики с коротким тестирование в конце.

Самостоятельный блок занятия – письменный анализ энергозатрат и питания в течение дня и т.д.

***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, обруч, турник (для дома).

Поощрения за выполнение:

Публикация поста с достижением в группе в VK и INSTAGRAM.

VK <https://vk.com/agro_schoolbog>

INSTAGRAM <https://www.instagram.com/pu_bogatoe_/>

***Проектная деятельность***

Такая работа направленна на формирование теоретических знаний в области Физической культуры. Тематика проектов может быть разнообразна. Также темы для проектов можно найти в повседневной деятельности обучаемого.

**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 училища, накопительные баллы в оценку по физической культуре.

**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.

**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. **Рекомендации по работе педагога с родителями.**

В период самоизоляции родители проводят все время в контакте со своими детьми. Педагог должен направить деятельность родителя на достижение задач физического воспитания в семье, на помощь и поддержку в организации физической активность обучаемого. Мною выделены формы работы педагога с родителями в дистанционном формате.

***Онлайн-собрание***

Объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;

Принципы работы в дистанционном режиме обучения;

Разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;

Объяснение техники безопасности;

Объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;

***Мотивация совместной деятельности родителей с детьми***

Онлайн-консультация (онлайн и групповые);

Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и отсылает педагогу физической культуры;

Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;

Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей.

***Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.***

Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.

*Примеры творческих заданий:*

* Фото проявлений физических качеств человека.
* Нарисовать тело человека, подписать части тела.
* Измерить рост, вес, окружность себя и родителей.
* Снять ролик о вредных привычках.
* Ролик о здоровом образе жизни.
* Видео как вы всей семьей делаете зарядку.
* Соревнования по приседаниям среди семьи.
* Приготовить здоровый завтрак.
* Соревнования кто дольше простоит в планке.

Все это можно провести в виде конкурсов и челленджей в социальных сетях.

1. **Контроль в дистанционном образовании**

Среди важнейших составных частей учебного процесса особое место занимает контроль. Контрольные функции педагога ФК традиционно сводятся преимущественно к выявлению уровня физической подготовленности при проведении мониторинга физического развития обучающихся. Однако всё очевиднее становится ограниченность такого подхода, поскольку он охватывает лишь некоторые аспекты контроля и не позволит оценить умения и навыки обучаемого в условиях дистанционного образования. Контрольно-измерительные материалы по ФК могут состоять из практической и теоретической части.

***Теоретическая часть*** может включать в себя:

Тестирование;

Анкетирование;

Онлайн-беседы;

Наблюдение;

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 студенты 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.