

## ***Особливості проведення дистанційних уроків фізичної культури***

Набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя – основна мета предмету «Фізична культура», актуальність якої примножується в умовах дистанційного навчання. Будь-яка форма дистанційного навчання, яку обрав заклад загальної середньої освіти, збільшує час перебування учнів за комп'ютером у статичному положенні, отже збільшуються ризики погіршення стану здоров'я учнів, загальної фізичної підготовленості тощо. «Фізична культура» – один із не багатьох навчальних предметів, який, фактично, передбачає практичну діяльність учнів на уроці (виконання фізичних вправ, розвиток фізичних якостей, вивчення техніко-тактичних дій різних модулів навчальної програми).

Одна із основних проблем дистанційної освіти предмету «Фізична культура» полягає саме у перенесенні запланованих учителем фізичних вправ, теоретичного матеріалу, спеціальних корекційних вправ, вправ для опанування техніко-тактичної підготовленості учнів з різних модулів навчальної програми з очної форми навчання у дистанційну. Дистанційне навчання для здобувачів освіти з предмета «Фізична культура» доцільно здійснювати відповідно до освітньої програми закладу освіти та календарно-тематичного планування. Воно має бути доступним, безпечним, простим і якісним. Зміст програми дистанційного навчання з предмету «Фізична культура» буде більш якісним, якщо його максимально наповнити корисною освітньою, оздоровчою, навчальною, пізнавально-розвивальною та іншою інформацією.

Структурний аналіз змісту навчальної програми з предмету «Фізична культура», організації навчального процесу з фізичної культури дозволяє виокремити ***обов'язкові складові уроку фізичної культури:***

- теоретико-методичні знання;
- загальна фізична підготовка;
- вивчення модулів навчальної програми.

У вивченні кожного модулю навчальної програми передбачено: теоретичні відомості; спеціальну фізичну підготовку; техніко-тактичну підготовку.

Якість дистанційного уроку фізичної культури залежить від того, наскільки більше вказаних вище структурних елементів уроку фізичної культури вчитель перенесе з очного формату у дистанційний

***Орієнтовна структура дистанційного уроку фізичної культури:***

- ранкова гігієнічна зарядка;

- вправи для профілактики захворювань хребта;
- вправи для профілактики плоскостопості; теоретичні відомості;
- вправи для розвитку фізичних якостей;
- вправи на опанування технічної підготовленості;
- вправи для відновлення після фізичного навантаження.

### ***Вимоги до ранкової гігієнічно зарядки:***

- виконання ранкової зарядки не повинно перебільшувати 10-15 хв.;
- застосовувати прості вправи, які не викликають відчуття втоми;
- загальний принцип побудови комплексу полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп у русі, що, в свою чергу, активно впливає на роботу внутрішніх органів;
- у комплекс ранкової гігієнічної гімнастики включати вправи на дихання; уникати виконання вправ статичного характеру із значним– обтяженням.

Ранкова гігієнічна гімнастика має особливе значення під час переходу організму людини від стану сну до бадьорості, здатності підвищення тонуусу нервової та м'язової систем, працездатності; її потрібно виконувати кожного дня всім учням. Завданням ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання ряду фізіологічних функцій організму, які, під час сну послаблюються, загальмовуються. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті проведення ранкової гігієнічної гімнастики швидко підвищується загальний тонус організму, поживляється діяльність серцево-судинної системи, унаслідок чого ліквідуються вогнища застійної, депонованої крові, зокрема, у черевній порожнині. Посилюється функція дихання: збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція. Покращується також і діяльність шлунковокишкового тракту, нирок, поліпшуються процеси обміну речовин тощо.

***Вправи для профілактики плоскостопості:*** рекомендують виконувати не менше 10-12 вправ для м'язів верхніх кінцівок, спини й живота, що сприяють утворенню м'язового пояса;

вправи для корекції постави виконуються з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, стоячи на колінах та колінах і долонях, лежачи на спині й на животі, у висі на гімнастичній стінці;

під час виконання вправ варто нагадувати про необхідність зберігати правильну поставу.

***Вправи для розвитку фізичних якостей:*** перед виконанням вправ – обов'язково виконати розминку;

рекомендується у розминку включити вправи для профілактики плоскостопості та захворювань хребта (які можливо виконати у домашніх умовах).

рекомендуються до виконання тільки ті вправи, які можливо виконати у домашніх умовах (сила, гнучкість, силова витривалість); виконання вправ, які потребують інвентаря та обладнання, – рекомендується позначити \*. Це означає, що вправа виконується за наявності інвентаря та обладнання (гіри, гантелі, джгут, еспандер, перекладина та ін.); при розвитку силових якостей рекомендується домінування вправ із власною вагою тіла (менш травмонебезпечні) та ізометричні вправи; при розвитку гнучкості рекомендується уникати вправ, які на тривалий час блокують діафрагму.

**Вправи для відновлення після фізичного навантаження:** рекомендується виконання до повного відновлення частоти – серцевних скорочень; вправи не повинні бути складними за виконанням; рекомендується виконання у поєднанні з вправами на відновлення дихання; рекомендується виконання вправ під спокійний, відновлювальний музичний супровід.

**Вправи на опанування технічної підготовленості:** рекомендується планувати тільки ті вправи, які можна виконати у домашніх умовах; якщо у здобувача освіти відсутній інвентар та спорядження для виконання тієї чи іншої запропонованої вправи, рекомендується замінити її на виконання імітаційних рухів (наприклад: імітація техніки штрафного кидку у баскетбольне кільце); акцент на самоконтроль за станом здоров'я під час виконання фізичних вправ.

Також, під час організації та проведення дистанційних уроків фізичної культури, доцільно: використовувати комплекс фізичних вправ максимально – адаптований до можливостей учнів; не ускладнювати комплекси фізичних вправ; використовувати інтернет ресурси з коментарем українською мовою; дозування навантаження (кількість підходів та повторів до виконання кожної вправи); акцентування уваги на можливі помилки під час виконання кожної вправи; використовувати індивідуальний та диференційований підхід – (помічати \* вправи, які можливі до виконання в домашніх умовах не всім учням).

**Для організації та проведення дистанційного уроку фізичної культури доцільно використовувати добірки відеоматеріалів з їх планування та проведення:**

**ранкова гігієнічна зарядка (1-4 класи) --**

[https://www.youtube.com/watch?v=HK41XBOx9LQ&t=37s,](https://www.youtube.com/watch?v=HK41XBOx9LQ&t=37s)

[https://www.youtube.com/watch?v=H4p7NFtzC9Q,](https://www.youtube.com/watch?v=H4p7NFtzC9Q)

[https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8&t=468s,](https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8&t=468s)

[https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKIUA;](https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKIUA)

**ранкова гігієнічна зарядка (5-11 класи) --**

[https://www.youtube.com/watch?v=f\\_1nm-Nik4w&t=48s,](https://www.youtube.com/watch?v=f_1nm-Nik4w&t=48s)

[https://www.youtube.com/watch?v=WKkMHOL evrM;](https://www.youtube.com/watch?v=WKkMHOL evrM)

**вправи для профілактики захворювань хребта --**

<https://www.youtube.com/watch?v=LIVwePqSh6M>,  
<https://www.youtube.com/watch?v=uDZ9qMMI4QM>,  
<https://www.youtube.com/watch?v=hGsCHbKRRHs>,  
<https://www.youtube.com/watch?v=uFYdhnekTCU&t=3s>,  
<https://www.youtube.com/watch?v=UA4vxog0BLw>,  
<https://www.youtube.com/watch?v=veqQNHJHs7E0>;

*вправи для профілактики плоскостопості –*

<http://surl.li/mwte>, –

<https://www.youtube.com/watch?v=EQtcPuou4Sw>,

<https://www.youtube.com/watch?v=ePGtcIgGjxs>,

<https://www.youtube.com/watch?v=Elra4kPeyP4>;

*вправи для розвитку сили –*

<http://surl.li/mwsy>, –

<https://www.youtube.com/watch?v=vtV5tCTTz7U>,

<https://www.youtube.com/watch?v=wtd6xURXkOc&t=138s>,

<https://www.youtube.com/watch?v=13LFA1mnQAo>,

<https://www.youtube.com/watch?v=jRnJ2myZoGU>,

<https://www.youtube.com/watch?v=B6XV0zBIw1k>;

*вправи для розвитку сили (з футболом) –*

[https://www.youtube.com/watch?v=HNgXr\\_ubZS8](https://www.youtube.com/watch?v=HNgXr_ubZS8),

<https://www.youtube.com/watch?v=5X83AGpyRko>,

<https://www.youtube.com/watch?v=0hhetzrYYgM>;

*вправи для розвитку гнучкості –*

<https://www.youtube.com/watch?>–

<https://www.youtube.com/watch?v=rPBzPbt91jY>,

<https://www.youtube.com/watch?v=AZB8nWh-LWE>,

<https://www.youtube.com/watch?v=yPJ4tE2yQQ8>,

<https://www.youtube.com/watch?v=dp9cb6EkSCw>,

<https://www.youtube.com/watch?v=B6XV0zBIw1k>,

[https://www.youtube.com/watch?v=jNrTURJHKMw&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=jNrTURJHKMw&feature=emb_logo);

*вправи на відновлення після фізичного навантаження –*

<https://www.youtube.com/watch?v=zRwmGnaPjig>;

*150 фізкультурний комплекс –*

<https://www.youtube.com/watch?v=UCKyYUfmMdw>,

<https://www.youtube.com/watch?v=UpX3-8-hhkA>,

<https://www.youtube.com/watch?v=B7mrNqfQz4U>,

<https://www.youtube.com/watch?v=fIJBNG0eEU>.

Фізичні вправи протягом дня забезпечують попередження стомлення, сприяють підтримці працездатності, тощо. Вибір кількості занять фізичними вправами на

тиждень залежить, у значній мірі, від мети самостійних занять. Для підтримки фізичного стану на досягнутому рівні досить займатися два рази на тиждень, для його підвищення – не менше трьох разів, а для досягнення помітних спортивних результатів – 4-5 разів на тиждень і більше. Виконання фізичних вправ рекомендується через 2-3 години після прийому їжі. Не рекомендується тренуватися вранці, відразу після сну, натщесерце, а також пізно ввечері. Самостійні заняття фізичними вправами проводяться за загальноприйнятою структурою: підготовча частина (розминка), основна (виконання вправ, основне навантаження) і заключна частина (відновлення організму). Під час самостійних занять фізичними вправами учням варто слідкувати за самопочуттям. У разі виникнення симптомів простудних захворювань заняття потрібно негайно припинити, повідомити про погіршення самопочуття батькам і звернутися до лікаря.

***Теоретичні відомості щодо проведення дистанційного уроку з фізичної культури:*** доцільно переглядати відеоматеріали (історія розвитку– Олімпійського руху, історія розвитку Футболу та ін.) або читати про історію розвитку Олімпійського руху, історія розвитку Футболу та ін.; вивчення теорії доцільно доповнювати посиланням на відео або текстові матеріали, які надає вчитель (рекомендується з цими матеріалами ознайомитись особисто вчителю); тривалість роботи над теоретичним матеріалом не повинна– перевищувати 10-12 хв. (слід уникати тривалих статичних положень); при вивченні теоретичного матеріалу не рекомендується виходити– за межі навчальної програми.

### ***Оцінювання навчальних досягнень***

Основною метою оцінювання учнів в умовах дистанційного навчання є не перевірка і контроль, а забезпечення зворотного зв'язку вчителя з учнями. Тому, в організації щоденного освітнього процесу варто надавати пріоритет не поточному, а формульованому оцінюванню, яке передбачає надання учням підтримки, корегування засобів та методів навчання у випадку виявлення їх неефективності. Результати виконаних учнями фізичних вправ самостійно мають використовуватися для відзначення їхніх успіхів, аналізу помилок, планування подальшої роботи з опанування навчального матеріалу в умовах дистанційного навчання. Поточне оцінювання вчителі можуть здійснювати в усній і письмовій формах, застосовуючи такі його види: тестування теоретичних знань, практичне виконання комплексу фізичних вправ, вправ на опанування технічної підготовленості з модуля навчальної програми, який вивчається, творчі проєкти (наприклад створення презентації з історії олімпійського руху), усні співбесіди та опитування, тощо.

Кількість робіт, які підлягають поточному оцінюванню та передбачають фіксацію оцінки у класному журналі, під час дистанційного навчання, контроль варто оптимізувати з метою уникнення перевантаження учнів.

***Використані джерела:***

Дистанційний формат взаємодії суб'єктів освітньої діяльності : методичні рекомендації / за ред. І. В. Удовиченко. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2021. 198 с.

Основи методики самостійних занять фізичними вправами : лекція № 20. URL: <https://cutt.ly/GkdGxdv>

Науково-методичний посібник «Основи роботи на платформі дистанційного навчання Moodle». URL: <https://drive.google.com/file/d/0BLdbyuUizHaQ2ZrRDY0anFHY2M/view>