**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **«Кочковская средняя школа»**

**Кочковского района Новосибирской области**

**Пальчиков Виталий Васильевич, учитель физической культуры**

**«Методика и организация урока «Физическая культура» в условиях дистанционного обучения(из опыта работы учителя физической культуры )**

Компьютер дома, в школе в настоящее время, уже не роскошь, а средство для работы. Нужно ли использовать средства информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) на уроках физической культуры? Когда в первый раз слышишь фразу «компьютер на уроке физкультуры», то сразу возникает  недоумение и вопрос: разве это совместимо? 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.

Современные педагогические технологии, в частности использование новых информационных технологий, Интернет – ресурсов, позволяют достичь максимальных результатов в решении многих задач:
1. Интенсификация всех уровней учебно-воспитательного процесса за счёт применения средств современных информационных технологий:
- повышения эффективности и качества процесса обучения;
- повышение активной познавательной деятельности;
- увеличение объёма и оптимизация поиска нужной информации.
2.  Развитие личности обучаемого, подготовка к комфортной жизни в условиях
    информационного общества:
- развитие коммуникативных способностей;
- формирование информационной культуры, умений осуществлять обработку информации;
- формирование умений осуществлять экспериментально - исследовательскую деятельность.
3.  Работа на выполнение социального заказа общества:
- подготовка информационно грамотной личности;
- осуществление профориентационной работы в области физической культуры.

 С использованием ИКТ на уроках физической культуры выигрывают все: школьники, родители, учителя, так как эти технологии осуществляют одно из наиболее перспективных направлений, позволяющих повысить эффективность физкультурно – оздоровительной деятельности – личной заинтересованности каждого обучающегося в укреплении своего здоровья. Это помогает в решении ещё одной задачи – разбудить заинтересованность школьников в формировании здорового образа жизни.

Необходимость использования ИКТ в физическом воспитании вызвана потребностью в повышении его качества с помощью применения компьютеров. ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. С помощью ИКТ можно решать проблемы поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

 С чего же начинается применение ИКТ в практике применительно к урокам физической культуры?

Наиболее популярными областями применения информационных технологий в обучении является получение новых знаний, контроль знаний и самообразование.

Уроки физической культуры включают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому применение электронных презентаций позволит эффективно решать эту проблему.

Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биография спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам, поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Другой формой использования ИКТ предполагается применение тестирующих программ. Компьютерные тесты могут содержать неограниченно большое количество разделов и вопросов, что позволяет варьировать тесты под непосредственные нужды и конкретных участников тестирования.

Тесты используются на любом этапе обучения. Компьютерные тесты предусматривают как работу с подсказкой ответов, так и без них, на каждый вопрос даётся несколько вариантов ответа.

Электронная презентация может содержать большой теоретический материал, который, тем не менее, легко усваивается из-за неординарной формы ее подачи. Сама презентация, являясь, по сути, конспектом урока может быть использована как средство самообучения и самостоятельной работы. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

В чём же ещё заключается эффективность применения компьютера на уроке?

В основной школе закладываются основы техники двигательных действий (бросок баскетбольного мяча, низкий старт в лёгкой атлетике и т.д.), которые востребованы на всём протяжении обучения в школе. Главное на этом этапе – овладение базовой техникой изучаемых двигательных действий, создание правильного представления у обучающихся о технике двигательных действий по всем программам.

Компьютерные технологии всё шире входят в нашу жизнь, хотя они не могут заменить непосредственное общение ученика с живым человеком, учителем. Однако использование этих технологий в качестве дополнительного инструмента для качественного обучения своих подопечных – необходимая потребность своевременного и будущего времени.

 Таким образом, исходя из своего опыта работы, я считаю, что при организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять общий кругозор.

 В результате того, что в наше время большинство детей имеют какое-либо отклонение в здоровье, то целесообразно оценивать детей, как по практической части, так и по теоретической части. Данная методика, предназначена в помощь учащимся для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также для расширения теоретических знаний по физической культуре, используя ИКТ.

 Методика предусматривает использование на уроках физической культуры нового вида обучения – **дистанционное образование**.

Дистанционное обучение в настоящее время активно внедряется в систему высшего образования, а также в систему повышения квалификации специалистов, в том числе педагогов (дистанционные курсы повышения квалификации, вебинары). Но в школьном образовании дистанционное обучения пока используется редко, хотя потребность в настоящее время реальная.

***Дистанционное образование*** (ДО) — совокупность технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения. Современное дистанционное образование строится на использовании следующих основных элементов: дистанционные курсы; веб-страницы и сайты; электронная почта (в том числе и списки рассылки) и т. д. Главным становится интерактивная работа обучающихся со специально разработанными учебными материалами, которые соотнесены с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования. Наряду с традиционными уроками ученикам предлагается и дистанционное обучение, участие в олимпиадах, обмениваясь материалами на дистанционном уровне. Открытое дистанционное обучение, безусловно, является, новой, прогрессивной формой доставки информации, причем с широким использованием новых технологий. Создаётся возможность получения образования независимо от возраста, от состояния здоровья, кроме того, дистанционное обучение повышает творческий, интеллектуальный потенциал учеников. Этому способствуют самоорганизация, использование новых информационных технологий и т.д. В определенной степени изменяется и роль преподавателя: он координирует познавательный процесс и в то же время обновляет и совершенствует свои курсы, методики, поскольку находится в режиме нововведений и инноваций.

 Преимущества и недостатки дистанционного образования. Преимущества ДО:

* Свободный график

*Ты сам решаешь, в какое время тебе учиться. Сам составляешь себе*[*расписание занятий*](http://www.pandia.ru/text/category/raspisaniya_zanyatij/)*и можешь легко подстроить его под темп своей жизни. Ты учишься с той скоростью, которая удобна тебе;*

* Учёба в удобной атмосфере

*Обучаясь дома, ты сам выбираешь не только расписание занятий и их темп, но и атмосферу в которой эти занятия будут проходить. Можно растянуться на диване с книгой, включить тихую музыку и поставить рядом тарелку с чипсами. Тут строгий преподаватель уже не будет тебе мешать. Главное, не расслабиться от чрезмерного комфорта;*

* Технологичность

*В процессе обучения, ты используешь современные высокие технологии и параллельно приобретаешь навыки, которые будут полезны тебе в будущем.*

Но у каждой монеты две стороны. Кроме преимуществ, у дистанционного образования есть ряд недостатков.

Недостатки ДО:

* Отсутствие личного контакта с преподавателем

*Исчезает эмоциональная составляющая, уже невозможен индивидуальный подход и т. д. Передача знаний уже безличностна;*

* Мотивация и самоконтроль

*В домашней обстановке легко расслабиться, прежний запал перегорает и обучающийся теряет интерес к учёбе. Нужно иметь жёсткую самодисциплину и сильную мотивацию, что бы обучаться самостоятельно и без постоянного контроля. А на такое способен далеко не каждый;*

* Нехватка практики

*К сожалению, “удалённый обучающийся” зачастую лишён регулярных практических занятий, что не идёт на пользу качеству получаемого образования;*

* Техническая зависимость

*Для постоянного доступа к источнику знаний, учащийся должен быть хорошо оснащён технически. Как минимум надо иметь ноутбук и доступ в интернет. К сожалению, это не все могут себе позволить.*

 Учащимся предлагается несколько видов работ, которые соответственно оцениваются:

* Творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а так е их самостоятельное составление, и т.д.);
* Сочинение;
* Рефераты;
* выполнение заданий олимпиад по предмету «Физическая культура» и обмен материалами в дистанционной форме.

 Творческие работы ученики сдают в форме: Презентации Microsoft PowerPoint, рисунки, разгадывание ребусов и кроссвордов и составление их самостоятельно, буклеты Microsoft Office Publisher, сайты, текстовые файлы в блокноте и Microsoft Word. При выполнении творческих работ обучающиеся используют информацию, расположенную на сайтах сети Интернет.

Темы творческих работ учащихся:

1 . История Олимпийских игр;

2. Олимпиада Сочи-2014.

3. Зачем гибкость школьнику?

4. Кто самый гибкий среди нас?

5. Почему легко ходить, но трудно бегать?

6. Кому нужна зарядка?

7. Почему баскетбольный мяч не всегда попадает в корзину?

8. Сила нужна всем?

9. Чем измеряется выносливость?

10. Можно ли прыгнуть выше головы?

11. Что такое здоровый образ жизни?

12. Что лучше активный или пассивный отдых?

13. Каким образом физических упражнений влияют на опорно-двигательный аппарат?

14. Почему человеку необходимо правильно питаться?

 Темы сочинений:

1. «О, спорт,- ты мир!»;
2. «В здоровом теле - здоровый дух»;
3. «Почему я люблю урок физкультуры?»;
4. «Быстрее, выше, сильнее!»;
5. «Я + здоровый образ жизни»;
6. «Папа, мама, я – спортивная семья» (спорт в жизни моей семьи);
7. «Каким я хочу стать?».

 Рефераты:

1. Закаливание.

2. Олимпийские игры.

3. Оздоровительный бег.

4. Спортивные игры.

Но дистанционное обучение – это не только получение материала учащимися, необходима и обратная связь, отслеживание и оценивание результатов работы учеников.

***Правила техники безопасности***

 ***при занятиях ДО***

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.

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

* **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 можно использовать видеохостинг **YouTube** ([ссылка](https://www.youtube.com)). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре.

 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)).

Некоторые задания даются для выполнения в электронном виде и затем отсылаются учителю в личном сообщении. Возможно оформление работы в виде текстового документа и размещение в разделе Файлы. Также один из вариантов выполнения задания – ответ на вопрос в мессенджерах «ВК»; **WhatsApp; [Viber.](https://www.viber.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)**

 Как и на уроке, возможно, что не все учащиеся дадут ответы, но в «Группе» дети могут прочитать то, что написали другие, а значит, узнать.

Дистанционный урок предполагает работу с компьютером, что ведёт к зрительной нагрузке. Поэтому на каждом уроке необходима гимнастика для глаз, для которой предложены разные упражнения. Для укрепления мышц глаз (гимнастика для глаз), что не требует большого количества инвентаря ( <https://yadi.sk/i/AhDRc8MIwEqQ5Q>).

Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговки и т.д. (<https://yadi.sk/i/Jf3D2nEdNxnjMw>).

Для формирования мышечного корсета (<https://yadi.sk/i/SSuj0CcOjAmLDQ>) .

Суставная гимнастика (<https://yadi.sk/i/-Q-avk2LpgtDuQ>) .

Учащиеся во время первых дистанционных уроков испытывали некоторые трудности, связанные с работой, у них возникали вопросы по выполнению заданий, их оформлению и отправке. Обо всём они могли спросить в «Группе», но они предпочитали личные сообщения.

Использование возможностей дистанционного образования в работе учителя повышает эффективность процесса обучения, позволяет вывести процесс взаимодействия учителей и учеников на новый уровень, освоить новые формы урока.

    Важными отличиями учебной деятельности в «сети» являются:

1. Увеличение возможности удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей школьников. Границы дистанционного урока ограничены рамками тем условно. Ученик, действуя по предложенной учителем схеме, может, привлекая дополнительные ресурсы, открыть новые грани учебного предмета, найти другое решение поставленной задачи.

2. Создание условий для реализации новых видов учебной деятельности учащихся. Возможности сайта позволяют разнообразить учебную деятельность в сети Интернет.

3. Индивидуальный подход. Ученик сам выбирает время, место работы, имеет возможность не торопиться, привлечь дополнительный материал по теме. Если ребёнок стесняется высказываться в открытую (как стесняется высказаться при классе), то можно высказаться в личных сообщениях учителю.

4. Неограниченные возможности для участия. Число учащихся и их вклад в работу не может ничем ограничиваться, только желанием самого ребёнка, а на традиционном уроке спросить и выслушать 20-25 человек, да ещё по несколько раз.

5. Для использования в работе этой социальной сети нужно только подключение к Интернету.

 Когда в первый раз слышишь фразу «компьютер на уроке физкультуры», то у многих возникает недоумение и вопрос: разве это совместимо? Ведь физкультура – это, прежде всего движение. Теперь для меня совершенно очевидно, что без ИКТ невозможно обойтись:

* на уроках физкультуры они дают возможность организовать прохождение теоретического материала в доступной и наглядной форме.
* при проведении внеклассных мероприятий: спортивных викторин, конкурсов, игр по станциям и т.п.
* при подготовке к оценочному зачету для развития критического мышления, решения проблемных задач, самостоятельной работы с информацией.
* при разработке учебных проектов, способствующих развитию интеллектуальных и творческих возможностей школьника, самовыражению и навыков совместной работы.
* при работе с учениками, имеющими ограниченные физические возможности.

Во время работы можно использовать:

* Учебные презентации, кроссворды, ребусы, мультимедиа и т.п.;
* Консультирование учеников по Еmail-почте, обмен материалами;
* на форуме, где выкладываются ссылки, теоретический материал, задаются вопросы, организуется дискуссия и т. д.

Таким образом, исходя из своего опыта работы, 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.

Список литературы

1. ВербицкийА.А., Кругликов В.А.. Контексное обучение: формирование мотиваций. Высшее образование в России.-1998,№1, с.101-107.
2. Подгребальная Наталья Ивановна. Педагогические условия активизации познавательной деятельности студентов в системе дистанционного обучения : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 : Ставрополь, 23 с

3. Щукина Г.И. Исследование активизации учебно-познавальной деятельности. Советская педагогика.1983, №3,, с.36-37.