

# **Рекомендации для учителей физической культуры по организации обучения по предмету «Физическая культура» в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

## **1. Общие требования к организации обучения**

В методических рекомендациях, разработанных Министерством просвещения Российской Федерации в марте 2020 года, описывается примерная модель реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Согласно рекомендациям, образовательная организация самостоятельно определяет порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся (индивидуальных консультаций) и порядок проведения текущего и итогового контроля по учебным дисциплинам. В соответствии с техническими возможностями организует проведение учебных занятий, консультаций, вебинаров на школьном портале или иной платформе с использованием различных электронных образовательных ресурсов. Педагогическим работникам образовательной организации рекомендуется планировать свою педагогическую деятельность с учетом системы дистанционного обучения, создавать простейшие, нужные для обучающихся, ресурсы и задания, выражать свое отношение к работам обучающихся в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн консультаций.

Для эффективной реализации дистанционного обучения необходимо выполнение нескольких условий, которые в совокупности складываются в определенные *правила организации*:

- позитивно настроиться на педагогическую деятельность;
- определиться с расписанием и установить периодичность занятий, консультаций, выдачи заданий;
- четко ставить задачи для каждого занятия и структурировать учебный материал;
- разработать инструкции для учеников по изучению материала и выполнению заданий;
- установить адекватные правила оценивания;
- своевременно проверять задания;
- не перегружать школьника теоретическим учебным материалом, многочисленными ресурсами и заданиями;
- позитивно взаимодействовать с родителями, быть на связи;
- быть готовым оперативно вносить изменения в процесс организации с учетом целей и ресурсов.

В условиях организации учебной деятельности в дистанционном формате взаимодействие обучающихся и учителей организуется исключительно в электронной информационно-образовательной среде.

Педагоги применяют различные образовательные технологии, позволяющие обеспечивать взаимодействие с обучающимися опосредованно (на расстоянии), в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учет результатов обучения осуществляется в порядке и формах, установленных организацией самостоятельно.

При реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее - ЭО и ДОТ) организации ведут учет и осуществляют хранение результатов образовательной деятельности на бумажных носителях и/или в электронно-цифровой форме.

Педагогам необходимо учитывать следующие характеристики дистанционного обучения:

- обучение с использованием ЭО и ДОТ ориентировано на высокий уровень самостоятельной работы обучающихся по освоению содержания рабочих программ;

- оценочные материалы должны быть направлены на измерение, оценку и просмотр результативности обучения;

- на уроках, обычно, не ведётся опрос отдельных учеников и не выставляются оценки;

- контрольно-оценочные материалы могут самостоятельно выполняться учениками на образовательных платформах и также самостоятельно отслеживаться результативность их выполнения; обучающиеся могут получать задания в виде рассылки по электронной почте или с помощью мессенджеров (WhatsApp и др.), соцсетей или с помощью SMS-сообщений с указанием сроков их выполнения;

- необходимо постоянное и оперативное общение педагогов, обучаемых и родителей.

## **2. Организация обучения по физической культуре**

Основной акцент при реализации образовательной деятельности - ориентация учеников на самообразование, самостоятельное выполнение физических упражнений, двигательной активности в режиме дня.

В данном разделе рассматривается система организации обучения и контроля результатов при наличии доступа в сеть Интернет. Основными инструментами для организации взаимодействия педагогов и обучающихся являются персональные компьютеры, планшеты, телефоны с выходом в Интернет.

Для организации дистанционного обучения в сложившихся эпидемиологических условиях могут применяться следующие виды деятельности:

– разработка индивидуального и (или) группового плана самоподготовки (в том числе при помощи фитнес-приложений для смартфонов);

– направление тем, заданий, ссылок на электронные ресурсы (видеоуроки, электронные формы учебников) через систему электронного журнала, электронную почту, телефон, при помощи социальной сети (ВКонтакте, приложений Telegram, Viber и др.) в тесном контакте с родителями (законными представителями);

– целевой просмотр спортивных ТВ-каналов, программ, видеоуроков, тренировок;

– организация видеоуроков через программу Skype, с помощью бесплатных электронных платформ.

Также педагогам рекомендуется опираться на бесплатные *электронные образовательные ресурсы*.

Самым наполненным в предметной области «Физическая культура» является образовательный портал «**Российская электронная школа**» (<https://resh.edu.ru/subject/9/>), который содержит интерактивные уроки с 1 по 11 классы по всем разделам курса:

- 1) Основы техники безопасности и профилактика травматизма.
- 2) Основные знания о физической культуре.
- 3) Развитие способностей физических качеств.
- 4) Гимнастика с элементами акробатики.
- 5) Легкоатлетические упражнения.
- 6) Подвижные игры, спортивные игры.
- 7) Основы знаний.
- 8) Двигательные умения и навыки.
- 9) Развитие двигательных способностей.
- 10) Общая физическая подготовка.

Интерактивные уроки «Российской электронной школы» строятся на основе специально разработанных авторских программ, успешно прошедших независимую экспертизу. Содержание раздела представлено видеоуроками, конспектами урока, упражнениями и контрольными заданиями, которые должен выполнить школьник. Для прохождения проверочных заданий ученику необходимо зарегистрироваться.

Ресурс **VK Education** (<https://vk.com/@edu-for-distant>) предоставляет возможность воспользоваться привычными инструментами ВКонтакте в новом качестве: для коммуникации учителей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами. На ресурсе представлено подробное описание инструментов, которые можно использовать для организации дистанционного обучения (*см. таблицу 1*).

Таблица 1 - Описание инструментов и система организации

Инструмент	Система организации
Сообщества	Объединить всех обучающихся можно в сообществе. Если сделать

	его закрытым, материалы увидят только приглашённые пользователи. В описании укажите название предмета и образовательную организацию, для которой оно ведётся. Чтобы никого не упустить, лучше сделать это через классного руководителя
Беседы	Оперативно информировать, держать связь и отвечать на вопросы можно в общей беседе. Вместимость каждой — до 500 человек. Для конструктивной коммуникации не стоит делать их такими большими: один класс — одна беседа. Внутри бесед есть возможность закреплять сообщения, пересылать файлы и упоминать людей, чтобы обратиться к кому-то конкретному
Размещение материалов	В сообществах и на личных страницах можно размещать материалы в различных форматах: документы (презентации, файлы, таблицы), картинки, аудио, видео. Документы можно скачивать или просматривать прямо в интернете — для этого не потребуются дополнительные программы. Размещается информация так же, как в очном формате: например, лекцию — в формате видео, статьи или презентации (прикрепите документ). Домашнее задание удобно принимать в формате документа, который можно прокомментировать или обсудить во время видеозвонка (при необходимости).
Статьи	Конспект (текст) занятия удобно вести и оформлять прямо в редакторе статей внутри VK. Он позволяет разместить много информации в красивой форме: с разбивкой на части, выделением ключевых понятий, указанием ссылок на источники или дополнительные материалы. Также в статью можно добавлять картинки и видео — не приложенными файлами, а прямо по ходу текста
Видео и прямые трансляции	Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования
Вебинары	Запустить прямую трансляцию можно с личной страницы или из сообщества — с помощью мобильного телефона, фронтальной камеры ноутбука или с использованием специального оборудования. Следите за сообщениями в общем чате и пишите в нём, когда в сообществе появляются новые материалы или стартует вебинар.

**«Международная Академия спорта Ирины Винер» и Городской методический центр города Москва** предлагают материалы для организации двигательной активности в дистанционном режиме (<https://clck.ru/MgsXU>). Видеоуроки ориентированы на дошкольников, школьников 1-9 классов и содержат упражнения на формирование правильной осанки, развитие физических качеств, физкультминутки, комплексы для организации физической нагрузки.

### 3. Контроль результатов и система оценивания

Несмотря на сложность осуществления, важным аспектом при дистанционном обучении остается *контроль* знаний и умений.

При определении результатов учебной деятельности наиболее эффективными формами контроля являются: тестирование (или анкетирование) теоретических знаний; фото, видеотчеты о выполнении практических заданий (например, одного упражнения или физкультминутки для детей 1-4 классов, разработки мини-проекта, презентации, комплекса упражнений на развитие скоростных качеств, техники легкоатлетического упражнения для ребят 5-11 классов); ведение дневника здоровья (для начальной школы) или дневника самоконтроля (для основной, средней школы); скриншоты итогов двигательной деятельности через приложения «шагомер», данные фитнес-приложений, фитнес-браслетов; обратная связь через программу Skype, платформы видеоконференций и др.

Удобной формой для создания контрольно-оценочных материалов является **Google Форма**, при помощи которой формируются тесты. Технология создания и оценивания тестов в Google Формах достаточна проста и эффективна. На странице есть все необходимые доступные инструкции для педагога. Например, как создать тест с ответами:

- 1) Откройте [Google Формы](#) и нажмите на значок плюса +.
- 2) В правом верхнем углу экрана нажмите на значок "Настройки" ⚙.
- 3) Выберите вкладку Тесты > включите параметр Тест.
- 4) Если вы хотите сохранять адреса электронной почты респондентов, выберите вкладку Общие > установите флажок «Собирать адреса электронной почты».
- 5) Нажмите «Сохранить».

Использование Google Форм многофункционально, так как позволяет оценить успешность прохождения теста, оценить ответы отдельного ученика и класса, отправить результаты по электронной почте. Целый самостоятельный блок – создание, редактирование, форматирование материалов. Учителя могут вносить изменения в форму, выбирать типы вопросов и многое другое.

В таблице 2 представлены основные формы контроля выполнения домашнего задания.

Таблица 2 - Основные формы контроля

Форма контроля домашнего задания	Кто оценивает
Вопросы, задания из учебника	Учитель
Задания, разработанные педагогом	Учитель
Тестовые задания, размещенные на образовательных порталах, платформах, в тестирующих программах <b>Онлайн тесты по «Физической культуре» на электронных ресурсах:</b> - <a href="http://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura">http://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura</a> ; - <a href="http://testedu.ru/test/fizkultura">http://testedu.ru/test/fizkultura</a> ;	Самоконтроль (тесты в электронном варианте)

- <a href="http://videouroki.net/tests/fizkultura">http://videouroki.net/tests/fizkultura</a> и др.	
Тестовые задания, разработанные педагогом, размещенные в тестирующих программах образовательных платформ	Учитель
Выполнение физических упражнений на развитие двигательных качеств	Самоконтроль
Исследование физического развития по антропометрическим параметрам	Самоконтроль

## Примерные задания для определения уровня знаний и умений

### Задание 1.

Физическая культура. 7 класс.

Раздел – спортивные игры (волейбол). Тема: Правила игры в волейбол.

*1. Выберите один правильный ответ из предложенных:*

1) К КАКОМУ РАЗДЕЛУ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОТНОСИТСЯ ВОЛЕЙБОЛ?

- а) лёгкая атлетика;
- б) подвижные игры;
- в) гимнастика;
- г) спортивные игры.

2) СКОЛЬКО ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ?

- а) 5;
- б) 6;
- в) 7;
- г) 8.

3) РАЗМЕР ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ (М):

- а) 9 x 16;
- б) 9 x 19;
- в) 9 x 20;
- г) 9 x 18.

4. ПИОНЕРБОЛ – ПОДВОДЯЩАЯ ИГРА:

- а) к волейболу;
- б) к футболу;
- в) к баскетболу;
- г) к гандболу.

5. КАКОЙ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ИГРЕ ВОЛЕЙБОЛ:

- а) сетка;
- б) стойки;
- в) мяч;
- г) щит.

*2. Завершите предложение, вписав недостающее слово (фразу):*

1. Переход в волейболе из одной зоны в другую выполняется по \_\_\_\_\_.

2. Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру называется \_\_\_\_\_.

*Система оценивания:*

№ задания	1					2	
Правильный ответ	4	2	3	1	4	Часовой стрелке	Подача
Кол-во баллов	1	1	1	1	1	2	2
Сумма баллов за задание	5					4	

*Шкала оценки.* Максимальный балл – 9.

«2» - 2-3 балла; «3»- 4-5 баллов; «4» - 6-7 баллов; «5» - 8-9 баллов

**Задание 2.**

1. Внимательно прочитайте параграф ...(*указать стр.*)
2. Ответьте на вопросы в конце параграфа. В случае затруднения получите устную консультацию.
3. Пришлите краткие ответы на вопросы.
4. В течение недели выполняйте ежедневно 2 раза в день упражнения:
  - приседание на двух ногах - 15 раз,
  - наклоны вперед - 15 раз.

*Система оценивания:*

«5» – ответы правильные, без ошибок;

«4» – ответы с 1-ой ошибкой;

«3» – ответы с 2-мя и более ошибками.

**Задание 3.**

1. Составьте комплекс упражнений для разминки перед игрой в волейбол.
2. В течение недели выполняйте ежедневно 2 раза в день упражнения:
  - прыжки через скакалку на двух ногах - 30 раз.

*Система оценивания:*

«5» – упражнения подобраны правильно, в достаточном количестве и в правильной последовательности;

«4» – имеются незначительные ошибки в подборе и последовательности упражнений;

«3» – имеются грубые ошибки в подборе и последовательности упражнений.

Важно учитывать требования, предъявляемые к домашним заданиям в форме выполнения физических упражнений: они должны быть выполнимы в домашних условиях, не требовать страховки, доведены до прочного навыка (чтобы не закреплялись ошибки) и быть проверяемыми.

В условиях использования ЭО и ДОТ возможно выполнение заданий по всем разделам программы, за исключением овладения двигательными умениями и навыками. Освоение этого аспекта программы возможно только

на уровне знаний о правильном выполнении двигательных умений и навыков.

Оценка обучающихся по физической культуре характеризуется комплексностью. Традиционно оцениваются теоретические знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять собственную физкультурную деятельность, динамика физической подготовленности. В условиях использования ЭО и ДОТ целесообразно оценивать обучающихся по трем критериям: теоретические знания, умения осуществлять собственную физкультурную деятельность, физическая подготовленность.

#### **4. Профилактика травматизма**

Для успешной организации занятий физической культурой и спортом в домашних условиях необходимо учитывать несколько основных аспектов, обеспечивающих безопасные условия, профилактику детского травматизма и несчастных случаев. Это: выбор пространства, инвентаря, соответствие одежды, соответствующие гигиенические условия, планирование правильной нагрузки, соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений.

В ходе анализа первого опыта реализации дистанционного обучения физической культуре выявились некоторые типичные ошибки педагогов и затруднения в профессиональной деятельности. Это подбор учебного материала, не мотивирующего школьников на занятия физической культурой и спортом. В обучении предпочтение отдается изучению теоретических основ, как следствие - оздоровительная задача предмета уходит на второстепенный план или исключается вовсе. При организации контроля знаний активно применяется написание эссе, рефератов, разработка презентаций в качестве КИМов, что ведет к дополнительной умственной нагрузке детей. Основной причиной данных ошибок является отсутствие у педагогов прочных навыков работы с инструментами дистанционного обучения.

В целях профилактики травматизма школьников учителю необходимо провести четкий инструктаж по выбору и организации места для занятий физическими упражнениями, двигательной активностью, технике выполнения упражнений в домашних условиях. Переключиться на виды контроля, требующие меньших временных затрат от школьника (например, тестирование, анкетирование, онлайн-беседы и т.д.). В основе организации дистанционного обучения предмету должно быть минимальное количество теоретического материала, максимальное применение средств, направленных на активизацию двигательной деятельности школьников со строгим соблюдением правил техники безопасности при выполнении физических упражнений и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

## 5. Список основных источников

1. VK Education [Сайт]. – URL: <https://vk.com/@edu-for-distant> (дата обращения 02.11.2021).
2. Городской методический центр [Сайт]. – URL: <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/anonsy/materialy-dlya-organizatsii-dvigatelnoj-aktivnosti-v-distantionnom-rezhime.html> (дата обращения: 02.11.2021).
3. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
5. «Российская электронная школа» [Сайт]. – URL: <https://resh.edu.ru/subject/9/> (дата обращения: 03.11.2021).
6. Сайт бюджетного учреждения Орловской области дополнительного профессионального образования «Институт развития образования» [Электронный ресурс]: Методические рекомендации по организации освоения содержания образовательных программ по физической культуре в общеобразовательных организациях и учреждениях среднего профессионального образования в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. – Режим доступа: <http://xn--h1albh.xn--p1ai/> (дата обращения: 02.11.2021).