***Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет***

***Некоторые методические рекомендации***

***для учителей физической культуры по использованию информационно-образовательных ресурсов***

*Разработчик:*

Полякова Т.А.,

заведующая кафедрой теории и методики

физической культуры и спорта ПГГПУ

**Рекомендации:**

Как мотивировать детей, особенно не сдающих ГИА, на самостоятельное обучение, когда традиционные формы домашних заданий не работают?

- использование соревновательного метода и разного рода поощрения:

конкурс на лучший ролик, лучшее проведённое занятие в Zoom, фотоотчет о выполненных упражнениях, проведенных занятиях, придуманных упражнениях (для развития качества, на определенную мышечную группу; упражнение в парах, тройках, которое можно выполнять вместе с родителями или для родителей и др.). Предусмотреть реально привлекательные призы, бонусы (на балл увеличить оценку) и т.д.

Продолжать ли изучение новых тем, и если продолжать, то как дети могут делать это самостоятельно?

Продолжать изучение новых тем возможно, но делая упор на знаниевый компонент. Можно использовать ролики из YouTube, посвящённые изучению технических элементов (представлены все виды классических (и не только) видов спорта с подробным разбором). На основе анализа просмотренного видеоматериала, рекомендуется выполнять задания в тетради (в том числе в электронной версии, если есть такая возможность), отвечая на контрольные вопросы, тестовые задания; выполнять, например, зарисовки контрольных точек технических элементов, биомеханические чертежи (с раскладкой прикладываемых сил – для старших школьников), подбирая подготовительные и подводящие упражнения, закрашивая мышцы, которые задействованы при выполнении упражнения и др.).

Нужно ли строго придерживаться программы? Какие темы, разделы перенести на следующий учебный год, или, наоборот, включить в текущий учебный год вместо перенесенных, сократить или обобщить? Какими темами заменить те темы, которые невозможно реализовать в сложившейся ситуации?

Учитель имеет право вносить изменения в программу, если считает нецелесообразным изучение темы в дистанционном формате. В этой ситуации считаем необходимо сделать акцент на теоретическую подготовку по предмету и оздоровительную физическую культуру. Например, знакомиться с разными фитнес-направлениями (в помощь телевизионный канал «Живи» и т.п.), включив занятия в свой режим дня. Для проверки можно использовать эссе на тему «Понравилось/нет, почему, какие ощущения и эмоции испытывал, когда занимался новыми видами…и.т.д.». Возможен вариант самоконтроля по предложенным учителем (или составленных самостоятельно – для старших школьников) тестовым заданиям (которые можно выполнить в домашних условиях) с фиксацией (с определенной периодичностью – до начала занятий, после 2 недель, после месяца занятий) результатов в дневнике «здоровья» и анализом динамики собственных достижений.

Какие задания лучше давать в сложившейся ситуации при реализации различных форм организации обучения; какое количество; все ли из них нужно проверять, оценивать; где взять задания, более подходящие для работы в сложившейся ситуации?

**Вариант 1.**

Проблемный реферат. Анализ проблемы, представление точек зрения разных авторов, сравнение их позиции, нахождение сходства и различия. Остановиться на каком-либо варианте и обосновать (аргументами) свой выбор. Или предложить свой вариант.

**Плюсы:** работа обеспечивает понимание материала, формирует аналитические действия (познавательные УУД), развивает критическое мышление, возможность контроля со стороны учителя.

**Минус:** отсутствие двигательной активности.

**Вариант 2.**

Предлагаем действовать через родных и близких (мамы-папы-бабушки-дедушки-братья-сёстры). Лучше, конечно, через взрослых («давить» на совесть и сознательность). Нужно (ученику) разработать план оздоровительной тренировки для мамы-папы. Вот тут ему и надо будет покопаться в литературе и такой план представить (для оценивания учителем). Ну и – реализация его с условием, что родитель выполняет задания за учеником. То есть, он (родитель) работает, пока работает ученик. Если родителям не безразлично здоровье деток, думается, что они должны в этом поучаствовать. Съёмка занятий для отчётности. (Если есть возможность проводить занятия на платформе Zoom и др. – проведение занятий по очереди каждым обучающимся (семьей) и параллельное выполнение другими участниками видеоконференции. Возможны варианты самооценки и оценки других).

В плане учитывается наличие конкретной цели тренировки (улучшить физическую работоспособность, уровень здоровья) исходный уровень физической подготовленности занимающегося (начальная диагностика – индекс Руффье, степ-тест, пульс в покое), возраст, особенности телосложения. Планируемая работа должна быть на пульсе, попадающем в целевую зону ЧСС (по методу Карвонена). Должны соблюдаться принципы тренировки (регулярности, прогрессирования нагрузки, развивающего эффекта внутренней нагрузки, возрастной адекватности педагогических воздействий).

**Плюсы:** Приобретение знаний по оздоровительной физкультуре, формирование умения планирования на основе принципов тренировки, умение реализовывать знания на практике. Сохраняем двигательный компонент.

**Минусы:** невозможность контроля занятий со стороны учителя (если не производится запись занятий).

Роль учителя – консультирование - по организации совместной физкультурно-оздоровительной деятельности детей и родителей (вебинар, инд. консультации, видео и письменные инструкции…).

Двигательный компонент НЕЛЬЗЯ полностью убирать из занятий в период дефицита двигательной активности! Школьников загрузили заданиями по другим предметам. Считаем важной задачей для учителя сделать занятия по физической культуре интересным, эмоционально заряженным, приносящим удовольствие и в итоге… любимым школьным предметом.