**Алгоритм построения дистанционного обучения, предмет физкультура**

***Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Жан Жак Руссо.***

**Форма:** мастеркласс

**ФИО:** Мальцев Григорий Максимович, учитель физической культуры и ОБЖ МАОУ «Рябининская СОШ»

**Цель:**

- обобщить деятельность учителя физической культуры во взаимодействии с обучаемыми в дистанционном формате.

**Задачи:**

- выявить особенности организации занятий по физической культуре в дистанционном формате;

- показать 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»;

- выявить педагогические проблемы, с которыми столкнулись.

**Оборудование:** компьютер, проектор, колонки, **мультимедийная презентация**, раздаточный материал (инструкция, рефлексия).

В связи со сложившейся ситуацией в стране, все образовательные учреждения перешли на дистанционное обучение. Эта тема стала самой актуальной для учителей, учеников и родителей. Несмотря на высокий уровень развития информационных технологий, дистанционное образование не имеет готовых решений в преподавании школьного предмета «Физическая культура».

Пришлось учиться по-новому обучать, искать новые подходы и иначе налаживать контакт с детьми.

Являясь учителем физической культуры, где должен быть непосредственный контакт учителя с учеником, правильно оборудованное помещение, инвентарь, этот вопрос встал особенно остро. Поначалу мне казалось, что невозможно преподавать на расстоянии, к примеру, осуществлять страховку детей и принимать нормативы, но, нашлись и положительные стороны дистанционного обучения.

**ЗДЕСЬ СМ. ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (АЛГОРИТМ….)**

Итак, хотел бы поделиться **наблюдениями и находками**, с которыми я столкнулся при дистанционном обучении.

1. В процессе дистанционного обучения большую часть материала ученик осваивает сам, что приучает к самостоятельности и дисциплине. Учащиеся присылают мне видео выполнения утренней гимнастики, комплексы упражнений, разминки.
2. Выросло качество выполнения заданий. Дети зная, что норматив на результат приниматься не будет, стараются выполнять правильно, технически грамотно, правильное выполнение - основа для успешных результатов.
3. Проявляется творческая деятельность, например, мы совместно с учащимися придумываем, как и чем заменить спортивный инвентарь, чтобы разнообразить занятия.
4. Учащиеся, которые стеснялись на уроке, без каких-либо комплексов выполняют задания на камеру, уровень стремления к выполнению физических нагрузок у таких детей повысился.
5. Появление большего количество теории, сведений об исторических фактах, для чего нам нужны качества и умения которые мы приобретаем на уроках физической культуры, подогревают интерес учащихся к здоровому образу жизни и самостоятельным занятиям. Я считаю, что теоретические занятия могут так влиять только на дистанционном обучении, так как при стандартном обучении урок физкультуры больше несёт функцию смены деятельности, учащиеся, в первую очередь, идут на урок за физической активностью.
6. Выросла индивидуальная работа с каждым учеником, хоть это требует больше времени от учителя. На расстоянии индивидуальный подход стал преобладать, ученик понимает, что все его старания оцениваются.
7. Применение дистанционных и информационных практик дает учителю физической культуры возможность расширить собственный дидактический арсенал, делает процесс познания увлекательным, расширяет кругозор обучающихся, повышает мотивацию к изучению предмета. Поиск новых форм, методов, средств обучения позволяет педагогу повысить профессиональные компетенции, одновременно повышая свой авторитет среди обучающихся, коллег, родителей.
8. Практика показала, что учащиеся сохранили интерес к занятиям физической культурой, конкурсам и соревнованиям. Их результаты на марафонах и при сдаче норм ГТО, участий в военно-прикладных соревнованиях не стали хуже, чем до дистанта.

Вместе с тем, дистанционное обучение не может заменить, стандартных уроков физической культуры, где ученик получает большую физическую нагрузку, социальную сторону урока и многое другое. Но как временная мера - может научить нас новому и с большим успехом воспитать те качества, которые при обычном учебном процессе поддаются хуже. Главное правильно воспользоваться данной ситуацией!

И ещё несколько важных моментов:

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

Организация пространства для занятий физической культурой 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. В период марта-апреля занятия проводились во дворе дома, когда разрешено было заниматься на открытых стадионах – уроки и занятия на стадионе. В летнее время один раз в неделю офлайн на стадионе

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

Занятия физическими упражнениями проводились в форме

- онлайн-уроков ФК, проводимые педагогом через соцсеть ВК

- утренней гигиенической гимнастики,

- самостоятельных занятий физическими упражнениями под наблюдением родителей (в том числе ребятами, которые посещали спортивные кружки: бег, ГТО)

Длительность занятий определялась периодом урока, указана мной в рекомендациях, самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

***ИНСТРУКЦИЯ:***

***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.

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.