

**Методические рекомендации**  
**по реализации образовательных программ начального общего,**  
**основного общего, среднего общего образования по физической культуре**  
**с применением электронного обучения**  
**и дистанционных образовательных технологий**

В настоящих методических рекомендациях используются следующие понятия:  
*дистанционные образовательные технологии* – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников;

*цифровые образовательные ресурсы* (далее – ЦОР) – это представленные в цифровой форме фотографии, видеофрагменты и видеоруководства, статические и динамические модели, объекты виртуальной реальности и интерактивного моделирования, графические и картографические материалы, звукозаписи, аудиокниги, различные символные объекты и деловая графика, текстовые бумаги и другие учебные материалы, необходимые для организации учебного процесса;

*электронное обучение* – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

**Необходимые действия учителя физической культуры при переходе на дистанционное обучение:**

1. Выбрать способ проведения занятий с учетом результатов мониторинга технической готовности к переходу на дистанционное обучение.
2. Сформировать учебный материал рабочей программы, откорректировав его с учетом условий.
3. Определить формат взаимодействия с учениками.
4. Определить способ организации обратной связи и контроля.
5. Проанализировать проблемы дистанционного обучения и выработать алгоритмы их преодоления.

В зависимости от технических возможностей различают 2 способа проведения дистанционных занятий:

- занятия с применением кейс-технологий (технологий передачи учебных материалов на бумажных и электронных носителях), при которых достаточно, чтобы программные средства, установленные на компьютере, были способны обработать информацию, предоставленную учителем. Учащийся должен быть обеспечен электронной почтой и собственным электронным адресом;

- онлайн-занятия в Интернете, где коммуникации используются постоянно. Учащийся должен иметь свободный доступ к Интернету, иметь собственный электронный адрес.

Дистанционную работу можно проводить одним из двух способов или использовать их комбинацию.

При формировании учебного материала рекомендуется применять существующие интерактивные материалы (например, на платформе РЭШ или МЭШ) или электронные учебники по предмету (например, на платформе ЛЕСТА Корпорации «Рос-

сийский учебник» gosuchebnik.ru), а также организовывать дистанционное обучение с платформ Skype или Zoom.

В структуру учебного материала должны входить следующие содержательные компоненты:

- учебный материал, включающий необходимые иллюстрации;
- инструкции по его освоению;
- вопросы и тренировочные задания;
- контрольные задания и пояснения к их выполнению.

Организовать учебную работу дистанционно – значит помочь ученику самостоятельно разобраться с тем, что он не знает и не умеет.

При подготовке к дистанционным занятиям учителю рекомендуется составить план всего курса, соблюдая принцип ответов на вопросы:

- Какие результаты должны быть достигнуты обучающимся?
- Каким образом эти результаты должны быть достигнуты?
- Как организовать педагогическое сопровождение усвоения материала?
- Какие методы контроля достижения результатов будут применены?

Чтобы помочь ученикам спланировать время работы как в течение дня, так и, всей учебной недели, необходимо составить план, который может содержать сроки выполнения заданий, определенное время для встреч с учителем, ссылки на учебные материалы или платформу, где будет идти работа. Учебный материал должен быть доступен ученику, по возможности, в нескольких видах, например: в Интернете, на электронном носителе, в печатном виде.

У учеников должна быть точка входа, через которую они получают доступ к учебным материалам: платформа, блог, сайт, мессенджеры, закрытая группа и т.д. Учебные материалы могут передаваться через электронный журнал. К учебным материалам необходимо добавлять инструкции по работе (по аналогии с объяснениями в классе). В инструкции указываются: время, которое требуется для работы над заданием и по изучению материалов, необходимые стратегии, рекомендации и подсказки.

В целях преодоления одной из сложностей дистанционного обучения – отсутствие живого общения, учителю необходимо определить формат обратной связи с учениками. Обратная связь – это наиболее действенный способ вовлечения ученика в учебный процесс с использованием дистанционных образовательных технологий. Обратная связь позволяет определить эмоциональное состояние ученика, степень его вовлеченности к процессу обучения, степень освоения изучаемого материала (чаты, форумы, кейсы, творческие задания, проекты и другие интерактивные форматы).

Уроки необходимо проводить по принципу «лицом к лицу» хотя бы раз в два дня. Ученик должен видеть своего учителя. При выборе различных форматов дистанционного обучения необходимо учитывать требования СанПиН по продолжительности нахождения ученика за экраном компьютера.

Различают следующие форматы дистанционного обучения:

1. **Видеоурок**, который позволяет за короткие сроки передать максимальный объем информации. Ученик может просмотреть видеоурок в любое время.

При разработке видеоурока необходимо следовать следующим правилам:

- разделять и сокращать используемый материал (убирать лишнюю информацию);

- концентрироваться на самых сложных вопросах (данный момент должен носить консультативный характер);

- предоставлять ученику визуальный контакт (некоторую простую информацию, которую цифровые технологии могут передать легче, чем учитель).

2. **Вебинар** (интерактивный формат) позволяет отладить систему обратной связи (система опросов, чатов и форумов). Чтобы сохранить интерактивность данного формата обучения, необходимо постоянно призывать учеников к общению, чаще задавать вопросы и запускать голосование.

3. **Разноформатный контент** (текстовый материал, презентации, инфоргафика), который может использоваться в учебных целях. При использовании данного контента нужно учитывать следующие условия:

- указанный материал должен быть интересным;
- ограничен коротким периодом освоения (не более 5 – 10 минут);
- материал должен быть доступен в любое время;
- включать в себя увлекательные события, примеры, задания.

Изучая данный контент, ученик может выполнять определенные задания учителя (повторять упражнение, отвечать на вопросы и комментировать выполнение упражнений). Для мотивирования ученика к изучению данного материала необходимо чаще задавать вопросы, акцентировать внимание на интересных сравнениях, примерах, постоянно стимулировать учащегося. Для обратной связи учителю необходимо отвечать на комментарии ученика, обобщать результаты выполнения заданий. На онлайн-уроке учитель объясняет материал, отвечает на вопросы учеников, задает вопросы учащимся и даёт им задания. На онлайн-встречах и в чатах для учеников школьники задают вопросы учителю, связанные с выполнением заданий.

Интернет-ресурсы, которыми можно использовать в процессе преподавания предмета «Физическая культура»:

1. Российская электронная школа. Физическая культура.  
<https://resh.edu.ru/subject/9/>

2. Корпорация «Российский учебник». Физическая культура.  
<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/predmet-fizicheskaya-kultura/#methassist>

3. «Здоровые каникулы»: расписание онлайн-уроков физкультуры  
[https://voenpatriot.mskobr.ru/novosti/zdorovye\\_kanikuly\\_raspisanie\\_onlajn-urokov\\_fizkul\\_tury/](https://voenpatriot.mskobr.ru/novosti/zdorovye_kanikuly_raspisanie_onlajn-urokov_fizkul_tury/)

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

5. Онлайн-тесты по физической культуре:

<https://videouroki.net/tests/fizkultura/>

<https://testedu.ru/test/fizkultura/>

[https://moeobrazovanie.ru/online\\_test/fizkultura](https://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura)

6. Лига здоровья нации <https://ligazn.ru/>

7. Олимпийский комитет России <https://olympic.ru/>

8. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания. Методическое сопровождение. [http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org\\_metod/](http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/)

9. Всероссийский проект «Детям России Образование, Здоровье и Духовность» (ДРОЗД) <https://npdrozd.ru/>

10. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» и научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru>

11. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» <http://www.schoolpress.ru>

12. Научно-практический журнал «Наука и спорт: современные тенденции» <http://www.sciencesport.ru>

13. Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fis1922.ru>

14. Журнал «Адаптивная физическая культура» <http://www.afkonline.ru/index.html>

15. Культура физическая и здоровье <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>

16. Сетевое региональное методическое сообщество учителей физической культуры Ростовской области <https://rostovipk.ru:8887/index.php/>

Доцент кафедры МВР

Л.М.Певицына

27.03. 2020