

Організація освітнього процесу з фізичної культури в умовах дистанційного навчання

Віктор Качуровський,

завідувач відділу фізичної культури та захисту України КНЗ КОР «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»;

Олексій Лакіза,

*професор кафедри природничо-математичної освіти та технологій КНЗ КОР «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»,
кандидат педагогічних наук, доцент;*

Володимир Проценко,

методист відділу фізичної культури та захисту України КНЗ КОР «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»

Освітній процес із предмета «Фізична культура» під час карантинних заходів рекомендуємо організувати відповідно до навчальної програми з предмета і календарно-тематичного планування.

Для організації навчання потрібно:

- скорегувати навчальний час на опрацювання окремих модулів;
- довести до відома учнів питання, які необхідно опрацювати самостійно;
- зазначити Інтернет-ресурси (веб-ресурси закладу освіти, вчителів фізичної культури тощо);
- підготувати та організувати проведення онлайн занять або відеофрагментів із демонстраційними матеріалами та навчальними завданнями;
- організувати перевірку та оцінювання самостійно виконаних учнями завдань.

Учителю потрібно бути готовим до надання індивідуальних консультацій за допомогою відеозв'язку, чату тощо.

Для отримання зворотного зв'язку можна використовувати електронну пошту, онлайн-тестування, відеоматеріалів із записом виконаних учнем вправ (для оцінювання техніки виконання або кількості та ін.

З метою контролю засвоєння навчального матеріалу з певного варіативного модулю чи навчального питання вчитель може використати:

- спостереження за технікою або кількістю виконання рухів;
- онлайн-бесіду;
- учнівські презентації та проекти;
- тестування;
- акетування тощо.

Під час підготовки та проведення онлайн-уроків учитель фізичної культури може скористатися відеоматеріалами III туру Всеукраїнських конкурсів «Учитель року-2018» у номінації «Фізична культура» та «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу», які розміщені в Інтернеті.

У разі тривалого дистанційного навчання ефективним буде проведення учнями самостійних оздоровчих (тренувальних) занять (далі – Самостійних занять) фізичними вправами в умовах, у яких мешкає школяр.

Важливо під час самостійних занять фізичними вправами вдома є дотримання

учнями таких правил безпеки життєдіяльності:

- упевнитися, що учень гарно себе почуває;
- перевірити безпечність місця, де будуть виконуватися фізичні вправи на наявність предметів, що можуть призвести до травмування;
- дотримуватися безпечної відстані між кімнатною мебеллю та місцем, де буде відбуватися виконання вправ;
- перед виконанням вправ необхідно зняти годинники, прикраси, що можуть заважати, або створювати небезпеку під час рухової діяльності;
- одяг учня не має обмежувати рухів;
- у разі виконання самостійних тренувань, потрібно передягнутися у зручний спортивний одяг;
- вправи, пов'язані зі стрибками, слід виконувати на неслизькій поверхні;
- під час виконання вправ забороняється вживати їжу та жувати будь що;
- перед виконанням вправ та по їх завершенню – провітрити кімнату;
- комплекс вправ має відповідати фізичній і руховій підготовленості учня та стану його здоров'я.

Школярам варто наголосити, що під час самостійних занять фізичними вправами потрібно слідкувати за самопочуттям. У разі виникнення симптомів простудних або ознак інших захворювань заняття слід негайно припинити, повідомити про погіршення самопочуття батькам і звернутися до закладу охорони здоров'я.

Вибір кількості занять в тиждень, залежить в значній мірі від мети самостійних занять. Для підтримки фізичного розвитку на досягнутому рівні досить займатися двічі на тиждень; для його підвищення – не менше трьох разів, а для досягнення помітних результатів – 4-5 разів на тиждень і більше.

Тренуватися потрібно через 2-3 години після прийому їжі. Не рекомендується тренуватися вранці натщесерце, відразу після сну, а також пізно ввечері.

Тренувальні заняття, як правило, носять комплексний характер, тобто повинні сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я та підвищенню загальної працездатності організму. Спеціалізований характер занять вимагає індивідуального підходу і попередньої підготовки, тобто спеціального добору тренувальних засобів, навантажень, місця і часу занять, консультацій з фахівцями.

Самостійні тренувальні заняття проводяться за загальноприйнятою структурою: підготовча (розминка), основна і заключна частини.

Під час організації самостійних занять учнів фізичними вправами вчителю фізичної культури рекомендуємо:

- забезпечити відповідний рівень допомоги та підтримки самостійної роботи учнів;
- допомогти сформувати перелік вправ, і скласти комплекси для загального фізичного розвитку, розвитку окремих груп м'язів та основних фізичних якостей;
- запропонувати підбір окремих вправ та комплексів вправ із використанням дрібного інвентарю: амортизатори, джгути, еспандери, гантелі та ін.;
- розробити і запропонувати учням доступну систему моніторингу розвитку фізичних якостей.

Під час укладання програми самостійних занять учителю спільно з учнем потрібно:

1. Означити (сформулювати, установити) мету та завдання занять.
2. Виявити (установити, оцінити...) початкові показники рівня розвитку фізичних якостей та рухових здібностей (із урахуванням стану здоров'я).
3. Підібрати форми, методи, засоби проведення заняття та інвентар, що буде використовуватися.
4. Підібрати вправи та скласти комплекс:
 - підбір вправ певної спрямованості відповідно до мети та завдання занять,
 - кількість вправ на одну групу м'язів,
 - умови виконання вправ (швидкість, амплітуда...),
 - кількість підходів,
 - кількість повторень у підході (установити формат запису виконання вправ),
 - послідовність виконання вправ,
 - відпочинок між повтореннями та підходами,
 - дихання під час виконання вправ.
5. Визначити кількість занять на тиждень та час доби для їх проведення.
6. Установити тривалість одного заняття.
7. Визначити терміни відпочинку між заняттями.
8. Установити форму ведення щоденника оздоровчих (тренувальних) занять.

На Facebook-сторінках «Відділ фізичної культури та захисту України» та «Вчителі фізичної культури Київщини» запропоновано добірку з YouTube-каналів та інших сайтів, за допомогою яких домашні тренування учнів та дорослих будуть ефективними й емоційними.

Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України підготовлено рекомендації і добірку відеоматеріалів щодо виконання фізичних вправ у домашніх умовах для учнівської та студентської молоді різного віку і фізичної підготовленості. Відповідне інформаційне повідомлення розміщено на освітньому порталі КНЗ КОР «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»

URL: <https://goo.su/0Zzm>

Список використаних джерел

1. Арєфсьєв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський : ПП Буцйницький О. А., 2011. – 368 с.
2. Ващенко О.М. Єрмолова В. М., Іванова Л. І. та ін. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навчально-методичний

посібник / за заг. ред. Е. В. Белкіної. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2003. 192 с. (Серія «Здоров'ятко»).

3. Москаленко Н. В., Власюк І. В., Степанова І. В. та ін. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник. Дніпро: Інновація, 2011. 238 с.

4. Презлята Г. В. Заняття фізкультурою та здоров'я : мед.-пед. моніторинг. К. : Вид. дім "Шкіл. світ", 2006. 112 с.

5. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 264 с.

6. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. К.: Баланс-Клуб, 2016. 304 с.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.

Інтернет-ресурси

1. ВООЗ представила глобальний план дій для підвищення рівня фізичної активності. URL: <https://goo.su/0ZZm>.

2. Проєкт «Всеукраїнська школа онлайн». URL: <https://www.youtube.com/c/MONUKRAINE>.

3. Facebook-сторінка «Відділ фізичної культури та захисту України». URL: <https://goo.su/0Zzn>

4. Facebook-сторінка «Вчителі фізичної культури Київщини». URL: <https://www.facebook.com/groups/2440763129317232/>.

5. Сайт Державної установи «Інститут громадського здоров'я імені О. М. Марзєєва Національної академії медичних наук України». URL: <https://cutt.ly/9apZ87p>.

6. Гіподинамія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>.

7. Основи методики самостійних занять фізичними вправами / URL: <https://goo.su/0ZZN>.

8. YouTube-канал Олексія Карабута. URL: <https://www.youtube.com/channel/UCJ3YsR0FEBwYF8HWzDVRcZw/videos>.

9. Facebook-сторінка «Нова фізична культура – Спільнота для вчителів-новаторів». URL: <https://www.facebook.com/groups/nfk.pmf>.

10. Чим загрожує повна відсутність фізичних навантажень. URL: <https://goo.su/0ZZN>.

11. Віртуальний кабінет «Фізична культура» порталу КНЗ КОР «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів» URL: <https://sites.google.com/site/fizicnakultura2014/>.