



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Колледж ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ**

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В**  
**УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**Выпускная квалификационная работа**  
**Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах**  
**Форма обучения очная**

Работа рекомендована к защите  
«21» мая 2021 г.  
Заместитель директора по УР  
Пермякова Г.С.

Выполнил(а):  
студентка группы ОФ-418-165-4-2  
Вейнгардт Марина Алексеевна  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Верховых Ирина Валерьевна

Челябинск  
2021

Оглавление	
<b>Введение</b> .....	2
<b>Глава I. Теоретические основы организации дистанционного обучения у детей младшего школьного возраста</b> .....	4
<b>1.1 Дистанционное обучение как одна из форм организации учебного процесса</b> .....	4
<b>1.2Преимущества и недостатки дистанционного обучения</b> .....	9
<b>1.3Принципы и формы педагогического взаимодействия на занятиях по физической культуре в дистанционном режиме</b> .....	14
<b>Вывод по 1 главе</b> .....	18
<b>Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по проведению уроков физической культуры в дистанционном формате в младших классах</b>	20
<b>2.1 Условие проведения эксперимента. Характеристика используемой методики</b> .....	20
<b>2.2 Реализация серии уроков по физической культуре в дистанционном формате</b> .....	25
<b>2.3 Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы</b> .....	42
<b>Заключение</b> .....	55
<b>Список использованных источников</b> .....	57

## **Введение**

В начале третьего тысячелетия происходит переход от индустриального к информационному обществу, в котором знания и информация становятся основными производительными силами. В информационном обществе существенным образом изменяется стратегия образования, причем важнейшей его чертой является широкое использование информационных технологий. Важнейшей задачей на сегодня является формирование у будущих работников и исследователей научного мышления, навыков самостоятельного усвоения и критического анализа новых сведений, умения строить научные гипотезы и планировать эксперимент по их проверке. Информационные ресурсы стали новой экономической категорией, определяющей очередную взлет научно-технического прогресса [34, с 102].

Актуальность исследования дистанционного обучения обусловлена несколькими причинами. Прежде всего, она объясняется сложившейся в нашей стране и во всем мире эпидемиологической ситуацией и неготовностью участников образовательного процесса к овладению современными педагогическими и информационными технологиями для организации учебного процесса в дистанционной форме. В связи с распространением эпидемии COVID-2019, был введен карантин. Учебный процесс теперь приходится строить с учетом новых реалий. Школы, колледжи и вузы перешли на дистанционное обучение.

Результаты общественного прогресса, сегодня концентрируются в информационной сфере. В настоящее время наступила эра информатики. Этап её развития в данный момент можно характеризовать как телекоммуникационный. Дистанционная форма обучения дает сегодня возможность создания систем массового

непрерывного самообучения, всеобщего обмена информацией, независимо от наличия временных и пространственных поясов.

Исходя из актуальности для практики начальной школы, нами сформулирована тема квалификационной работы: «Проектирование уроков по физической культуре в условиях дистанционного обучения».

**Цель исследования:** изучить проблему проектирования уроков по физической культуре в условиях дистанционного обучения и разработать серию дистанционных уроков по физической культуре.

**Объектом исследования** является процесс проектирования урока по физической культуре.

**Предмет исследования** проектирование урока по физической культуре в дистанционном формате.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи:**

1. Определить понятие «дистанционное обучение».
2. Выявить достоинства и недостатки дистанционного обучения.
3. Разработать уроки по физической культуре в дистанционном формате.
4. Апробировать дистанционные уроки по физической культуре.
5. Проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: изучение и анализ психолого-педагогической, методической и учебной литературы по проблематике исследования, эксперимент.

Структура и объём работы: состоит из введения 2 глав, заключения и списка литературы.

## **Глава I. Теоретические основы организации дистанционного обучения у детей младшего школьного возраста**

### **1.1 Дистанционное обучение как одна из форм организации учебного процесса**

Тенденция к дистанционному обучению появилась в Европе к середине 19 века. Эпицентром стал Лондонский университет, возникший в 1836 году. В то время в университет Объединенного Королевства можно было поступать и сдавать экзамены только тем местным и иногородним студентам, которые уже учились в аккредитованных вузах. То есть Лондонский университет разрешал таким образом учиться удаленно или дистанционно, получая образование на расстоянии [29, с. 65].

Исаак Питман, учитель стенографии, приступил к своей деятельности в 1840 году. Вскоре он понял, что его сфера деятельности позволяет обучать студентов по почте – с помощью отправки писем. Тогда он и решил преподавать свой курс дистанционно.

Совсем скоро стало понятно, насколько привлекателен такой способ обучения. В 1858 году возможность сдавать экзамены удаленно предоставили еще и иностранным студентам, неважно из каких они были учебных заведений. [7, с. 106],

Постепенно этот опыт перенимали и другие учреждения – многочисленные университеты и колледжи, которые готовы были обучать по почте.

В 1873 году американка Анна Элиот Тикнор приступила к работе над обучающей системой для женщин. Общение и обмен информацией осуществлялся по почте. Программа основывалась на материалах «Общества поддержки домашнего обучения». Постепенно программу обучения по почте переняли университеты других штатов.

Газетные публикации для рабочих с техникой безопасности, правилами выполнения разных действий и т.д. стали настолько популярны, что в 1891 году был создан специальный курс, который стал прототипом модели обучения по почте по разным дисциплинам.

В 1914 году появилось дистанционное обучение в Новой Зеландии и Канаде. В 1922 году дистанционные курсы обучения стали появляться в Австралии. И уровень их был достоин Квинслендского университета. Здесь же разработали программу дистанционного обучения для детей, которые проживают далеко от школы.

В 1939 году новшество дошло и до Франции – здесь был создан центр детского образования. А к 60-м гг. в СССР появилось 11 дистанционных университетов.

В XXI веке начался следующий этап развития дистанционного обучения. Интернет-технологии привнесли новые возможности, сделавшие учебный процесс более понятным и доступным. Стандартную базу удаленного образования, состоявшую из печатных пособий, а затем и радио- и теле-курсов, дополнил мощный функционал ИКТ, который обеспечил комплексный подход к обучению и взаимодействие преподавателей и студентов в режиме реального времени.

В Концепции создания и развития дистанционного обучения в РФ приводится следующее определение: дистанционное образование - комплекс образовательных услуг, предоставляемых широким слоям населения в стране и за рубежом, с помощью, специализированной информационной образовательной среды, базирующейся на средствах обмена учебной информацией на расстоянии (спутниковое телевидение, радио, компьютерная связь и т.п.). Дистанционное Обучение является одной из форм непрерывного образования, которое призвано реализовать права человека на образование и получение информации.

В решении коллегии Госкомвуза 1993 года «О создании системы дистанционного образования в РФ» говорится: «Дистанционное образование - это форма образования, обеспечивающая использования новейших технических средств и информационных технологий для доставки учебных материалов и информации непосредственно потребителю независимо от его местоположения».

Дистанционное обучение - совокупность информационных технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление студентам возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого учебного материала, а также в процессе обучения.

Дистанционное обучение - это новая ступень заочного обучения, на которой обеспечивается применение информационных технологий, основанных на использовании персональных компьютеров, видео - и аудио-, космической и оптоволоконной техники.

Дистанционное обучение - систематическое целенаправленное обучение, которое осуществляется на некотором расстоянии от места расположения преподавателя. При этом процессы преподавания и обучения разделены не только в пространстве, но и во времени.

Дистанционное обучение - тип обучения, основанный на образовательном взаимодействии удаленных друг от друга педагогов и учащихся, реализующемся с помощью телекоммуникационных технологий и ресурсов сети Интернет. Для дистанционного обучения характерны все присущие учебному процессу компоненты системы обучения: смысл, цели, содержание, организационные формы, средства обучения, система контроля и оценки результатов [30, с. 220].

Анализ приведенных определений позволяет прийти к выводу, что наиболее приемлемым определением понятия «дистанционное обучение» является то, которое дала Евгения Семеновна Полат: «это

форма обучения, при которой взаимодействие учителя и учащихся и учащихся между собой осуществляется на расстоянии и отражает все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения), реализуемые специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность» [35, с. 8].

Почему именно это определение представляется наиболее приемлемым? Обучение - это двухсторонний процесс, в котором взаимодействуют обучаемый и обучающийся и, в ходе которого планомерно и целенаправленно осуществляется образование, воспитание и развитие человека. Это значит, если мы говорим об обучении, мы предполагаем наличие в этом процессе преподавателя. В этом принципиальная разница, концептуальное отличие от систем и программ самообразования, самообучения, с которыми мы имеем дело при работе с курсами на видеокассетах, в телевизионных и радио курсах, при работе с компьютерными программами и даже программами на CD-ROM. В этих программах, курсах пользователь может рассчитывать лишь на собственные силы, на собственное восприятие и осмысление программы. Процесс же обучения характеризуется в первую очередь тем, что он интерактивен в своей организации, т.е. во взаимодействии учителя и ученика.

Е.С. Полат подчеркивает в своем определении дистанционного обучения, что это новая форма обучения, наряду с очной, заочной, экстернатом. Автор считает неоправданным и то, что в законе «Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации» дистанционное обучение представлено как некие дистанционные технологии, что, соответственно, не требует дополнительного финансирования. Дистанционное обучение - это специфичная форма обучения, поскольку она предполагает основную опору на средства новых информационных и коммуникационных технологий,



мультимедийных средств, средств видеосвязи, иную форму взаимодействия учителя и учащихся, учащихся между собой. Вместе с тем, как любая форма обучения, любая система обучения она имеет тот же компонентный состав: цели, обусловленные социальным заказом для всех форм обучения; содержание, также во многом определенное действующими программами, стандартами для конкретного типа учебного заведения, методы, организационные формы, средства обучения [35, с. 7].

Кроме того, следует отметить неправомерность отождествления некоторыми авторами понятий «дистанционное обучение» и «дистанционное образование». Образование - более широкое понятие, включающее в себя:

- образование как ценность;
- образование как систему;
- образование как процесс;
- образование как результат

Поэтому дистанционное образование - это система, в которой реализуется процесс дистанционного обучения и осуществляется индивидуумом достижение и подтверждение образовательного ценза. Таким образом, дистанционное обучение следует рассматривать в общей системе образования, причем непременно в системе непрерывного образования, предусматривая тем самым не просто определенную систему, но преемственность отдельных ее звеньев.

## **1.2 Преимущества и недостатки дистанционного обучения**

Еще пару десятилетий назад человек, желающий получать новые знания, был вынужден регулярно посещать учебные заведения или библиотеки. Сегодня для обучения вам нужен только компьютер с доступом в интернет. В этой статье мы рассмотрим главные плюсы и минусы дистанционного обучения.

### **Плюсы дистанционного обучения**

#### **1. Доступность**

Обучаясь дистанционно, вы можете получать знания, находясь в любой точке земного шара. Учиться можно дома или в путешествии, в кафе или на даче — в общем, везде, где только есть интернет. При этом вы не ограничены страной или континентом. Вы вольны получать образование в любом вузе мира. Такая доступность — главное преимущество дистанционного обучения.

Онлайн-уроки проходят в двух форматах — это или записанный заранее видеоурок, или вебинар в прямом эфире. Прямые эфиры который ничем не отличаются от привычных встреч в офлайн — можно видеть преподавателя и презентацию, задавать вопросы, общаться с одноклассниками.

#### **2. Гибкость**

В процессе дистанционного обучения большую часть материала ученик осваивает самостоятельно. А значит, время для занятий он волен выбирать сам. Для людей, которые предпочитают жить в нестандартном графике, дистанционное обучение может стать настоящей находкой. Также эта форма образования хорошо сочетается с работой. Как правило, время онлайн-учебы можно легко подстроить под практически любой рабочий график.

#### **3. Экономия денег и времени**

Важное достоинство дистанционного обучения — его относительно невысокая стоимость. Конечно, среди различных онлайн-

курсов и школ попадают и такие, цена которых в разы превышает стоимость контрактного дневного обучения в университете. Но это, скорее, исключения. По большей части, дистанционное образование стоит дешевле дневного. Это объясняется тем, что организациям, которые предоставляют услуги обучения, не нужно арендовать помещения, покупать мебель и оборудование и содержать постоянный штат преподавателей.

Обучаясь удаленно, человек не зависит от транспорта. Помимо экономии денег это позволяет сохранить массу свободного времени.

#### 4. Конкретные знания

Дистанционное обучение дает человеку конкретный набор знаний и навыков. Вы получаете ровно то, за что платите.

Каждый, кто учился в университете, сталкивался с откровенно лишними предметами, которые никак не вписываются в картину профильного образования. Гуманитариев в вузах мучают математикой, математиков — философией, а еще всех пытаются физкультурой. Дистанционное обучение избавлено от излишеств академического образования. И если вы платите за курсы программирования, вас не будут заставлять бегать и прыгать.

#### 5. Актуальность знаний

В последние годы престиж традиционного образования заметно снизился. Многие люди с университетским дипломом не находят работу по специальности. Выпускники технических факультетов становятся менеджерами в офисах, бывшие студенты филфака превращаются в продавцов-консультантов. На этом фоне этого престижность традиционного университетского образования снижается.

А престиж дистанционного обучения, напротив, растет. Сегодня человек, дистанционно изучивший конкретный курс, находится в выигрышном положении. Он имеет больше шансов применить знания

на практике, чем тот, кто годами штудировал в вузе абстрактные, неприменимые в реальной жизни предметы.

Минусы дистанционного обучения

### 1. Ограниченный выбор

К сожалению, не все можно изучить дистанционно. В некоторых случаях нельзя обойтись без практических занятий под руководством опытного наставника. Дистанционно вы можете изучать историю или литературу, можете стать отличным дизайнером или программистом. Но вы не сможете выучиться на пилота или хирурга.

Возможно, в скором будущем ситуация изменится. Однажды технология виртуальной реальности позволит людям с разных концов планеты принимать участие в совместных лабораторных работах. Когда это произойдет, список профессий и навыков, которые можно освоить дистанционно, сильно расширится.

### 2. Нехватка личного общения

Очное обучение ценно не только набором знаний. Важный элемент офлайн-обучения — личное общение. Получая традиционное высшее образование, студент несколько лет варится в бурлящем котле университетской жизни. Он взаимодействует с преподавателями и одноклассниками в неформальной обстановке. Такое общение может порождать удивительные идеи и кардинально менять судьбы людей.

### 3. Отсутствие положительных «побочных эффектов»

То, что дистанционное обучение дает человеку конкретный набор знаний, можно считать не только плюсом, но и минусом. Обучаясь удаленно, человек лишает себя многих положительных «побочных эффектов» академического образования.

Например, процесс конспектирования длинных лекций тренирует скорость письма, развивает механическую память, учит на ходу вычленять наиболее важные фрагменты из потока информации.

Все эти навыки очень полезны в повседневной жизни, но дистанционное обучение их не дает.

#### 4. Коварные обстоятельства

В процессе дистанционного обучения вы, наверняка, столкнетесь с непредвиденными обстоятельствами, которые будут вам мешать. К примеру, в самый неподходящий момент у вас может отключиться свет или выйти из строя компьютер. А интернет может оборваться прямо во время важного онлайн-семинара, и вы ничего с этим не сможете поделать. Удаленное обучение делает вас зависимым от технических средств.

#### 5. Отсутствие контроля

Отсутствие постоянного контроля со стороны преподавателя — минус, который можно легко перепутать с плюсом. Но не все так просто. Поначалу студенту может казаться, что отсутствие контроля дает ему дополнительную свободу. На самом же деле, дистанционное обучение требует от учащегося сильной мотивации и жесткой самодисциплины.

В процессе дистанционного обучения вам придется самому составлять учебные планы, а потом контролировать их выполнение, постоянно бороться с желанием расслабиться и отложить работу на потом [26, с. 37].

### **1.3 Принципы и формы педагогического взаимодействия на занятиях по физической культуре в дистанционном режиме**

Методологической основой педагогической деятельности являются принципы и правила.

Выделены общепедагогические принципы и специфические.

Охарактеризуем общепедагогические принципы.

Организация педагогического взаимодействия на основе компетентного подхода к образованию. Данное позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.

Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучаемого. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучаемого, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.

Комплексное использование современных технологий – образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.

Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.

Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучаемого, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

Дадим характеристику специфическим принципам.

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения. [31, с. 140].

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.

Формы организации дистанционного взаимодействия педагога и ученика.

В режиме дистанционного обучения возможны разнообразные формы проведения и взаимодействия педагога и ученика. Нами рекомендуются:

Уроки физической культуры в режиме онлайн.

Такой урок сохраняет структуру урока физической культуры, общее время может быть распределено на всю неделю. Например, 2 урока физической культуры – 90 минут, 2 дня по 20 минут и 5 дней по 10 минут

Урочное время распределяется на 7 дней, два из которых 10 минут теории и 10 минут практики, остальные пять дней – 10-минутные практические занятия.

Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем учителя, либо самостоятельно с предоставлением фото- и видеоотчета. Предполагаемы формы: Табата, Just Dance и др.

Теоретические занятия – подкасты или видеоролики с коротким тестированием в конце.

Самостоятельный блок занятия – письменный анализ энергозатрат и питания в течение дня, конкурсы. Например,

Вид деятельности	Время выполнения (a)	Затраты на 1 кг/мин (b)	ИТОГО (a*b*масса тела)

Продукт	Количество, грамм (a)	Энергетическая ценность на 1 грамм (b)	ИТОГ O (a*b)

Ежедневные домашние задания

Придумать 3 упражнения на определённую группу мышц в домашних условиях, используя любые подручные предметы.

Пример: «Упражнения на руки» – 1) Отжимания от дивана (Упор лёжа руки на диване). 2) «Обратные отжимания от стула» (Стул сзади, упор лёжа сзади на стуле). 3) «Руки с книгой (книгами) вперёд – держать 30с. (или максимальное количество времени)». 3.1.) «Руки с книгой вперёд. Каждые 10с. Добавляется по 1 книге».

Контроль: нужно записать выполнение этих упражнений на видео и отправить учителю (или опубликовать в соц. сетях).

То же, но комплекс упражнений с предметом 5-7упр. (Например, комплекс упражнений с полотенцем).

То же, но комплекс упражнений в положении тела (лёжа, сидя, стоя).

Рекомендуемый инвентарь:

Домашняя утварь:

Полотенце, книги, чашка с водой, рюкзак с книгами, стул, диван, швабра, бутылка воды (1-5л), подушка (диванная) и т.п.

Специализированный:



Резинки (жгуты), эспандер, скакалка, гантели, набивной мяч, гимнастический коврик, теннисный мяч, футбол, обруч, турник (для дома).

Поощрения за выполнение:

Публикация поста (истории) с достижением в группе в VK

Подарок: набор стикеров[10, с 210].

Проектная деятельность

Такая работа направлена на формирование теоретических знаний в области ФК и метапредметных умений. Тематика проектов может быть разнообразна и составлена на основе межпредметной интеграции. Также темы для проектов можно найти в повседневной деятельности обучающегося, в искусстве.

Челленджи в социальных сетях [11, с109].

Это соревновательная форма предполагает публикацию результатов действий за определённый период. Нужно определить основную цель, назначить награду. Это могут быть стикеры, публикации на сайте школы, накопительные баллы в оценку по физической культуре.

Кейс-технологии имеют назначение формировать умение в определенной ситуации. Кейсами могут стать: ситуации с подбором комплекса физических упражнений (Приложение 1), ситуации с подбором спортивного инвентаря, ситуации с дифференцированием физической нагрузки, ситуации с исследованием функциональной готовности обучающегося.

Дискуссионные клубы предполагают формирование сообществ, объединенных общими интересами. В качестве диспутов выступают темы из области физической культуры. Клубные сообщества готовят выступления исходя из требований педагога, управляющего диспутом.

Он определяет: время выступления, количество спикеров, примерную структуру выступления (вопросы, которые необходимо раскрыть).

Уроки физической культуры с использованием домашней утвари. Это занятия, на которых используют предметы быта в качестве спортивного инвентаря. На этапе контроля можно предложить обучаемым защитить свою собственную идею занятий физическими упражнениями с различными предметами: бутылки с водой, веником, полотенцем, шваброй и т.д.

Видео-конкурсы. «Самая спортивная семья», «Самое безопасное и грамотное место для занятий физической культурой», «Комплекс утренней гимнастики», «Тренировка с диванной подушкой» и т.д. Педагогу необходимо утвердить критерии оценки результатов конкурса.

Таким образом Дистанционное обучение неизбежно заставит вас сражаться с самым суровым противником — собственной ленью. И если вы к этому поединку не готовы, лучше вовсе не начинайте бой. Однако если вы уверены в своих силах и твердо намерены учиться, дистанционное образование предложит вам разнообразные возможности для профессионального и личностного совершенствования.

## **Вывод по 1 главе**

Таким образом, можно сделать вывод о том, что востребованность дистанционного обучения, в том числе и в начальной школе, в ближайшее время будет возрастать. С каждым годом интерактивных методов коммуникации появляется все больше и, следовательно, будет наблюдаться и прогресс данного способа, что позволит минимизировать его недостатки и развить положительные стороны.

Таким образом мы делаем вывод что, дистанционное обучение неизбежно заставит нас сражаться с самым суровым противником — собственной ленью. И если вы к этому поединку не готовы, лучше вовсе не начинайте бой. Однако если вы уверены в своих силах и твердо намерены учиться, дистанционное образование предложит вам разнообразные возможности для профессионального и личностного совершенствования.

Это объясняется тем, что она гибка, удобна и доступна, предполагает широкую вариативность и дифференциацию в выборе и содержания, и форм получения образования.

Дистанционное обучение школьников при выполнении определённых условий, таких как наличие качественных интерактивных средств коммуникации (компьютеров, скоростного интернета и т.п.), ответственность и самомотивация обучающихся, осуществление жёсткого контроля со стороны родителей, является средством обеспечения доступного качественного образования.

Таким образом, я считаю, что при организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование информационно-коммуникационных технологий и дистанционного образования, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но

и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять общий кругозор.

Применение дистанционных и информационных технологий дает учителю физической культуры возможность расширить дидактический арсенал, разнообразие форм и методик повышает интерес учащихся к изучению предмета, 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.

## Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по проведению уроков физической культуры в дистанционном формате в младших классах

### 2.1 Условие проведения эксперимента. Характеристика используемой методики.

Для того чтобы определить начальный уровень физической подготовки детей был проведен эксперимент в школе МАОУ СОШ № 15, в 4 «Б». В эксперименте принимали участие 25 обучающихся.

Цель: Раскрыть влияние дистанционных уроков на физическую подготовку детей

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССОВ

Л.	К	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
			«5» выс. ок.	«4» средн.	«3» низк. ок.	«5» выс. н.	«4» сред	«3» низк.
Л.	4к	Бег 30м	5,4	6,2	6,8	5,2	6,0	6,6
Кл	4	Прыжок в длину с места	160	140	120	170	150	130

4кл.	Челночный бег 3х10м	9,1	10,0	10,4	8,6	9,5	10,0
4кл.	Прыжок в длину с разбега	320	280	240	340	300	280
4кл.	Метание мяча	20	16	12	26	22	18
4кл.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	16	13	10	18	15	12
4кл.	Подтягивание в висе, раз (мал)				6	4	3
4кл.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	8	3	15	12	7
4кл.	Поднимание туловища за 30 сек. лежа	22	20	15	24	22	15
4кл.	Прыжки через скакалку за 15 сек	25	20	15	20	15	10
4кл.	Наклон вперед, сгибая ноги в коленях	Коснут	Косну	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться пальцами пола

Таблица №1

№п\п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

Для выявления физической подготовки детей был проведен урок в очной форме диагностирования уровня физической подготовки

Исследование показало, что наибольшее количество учащихся занимаются на оценку хорошо.

Результаты представлены в диаграмме № 1

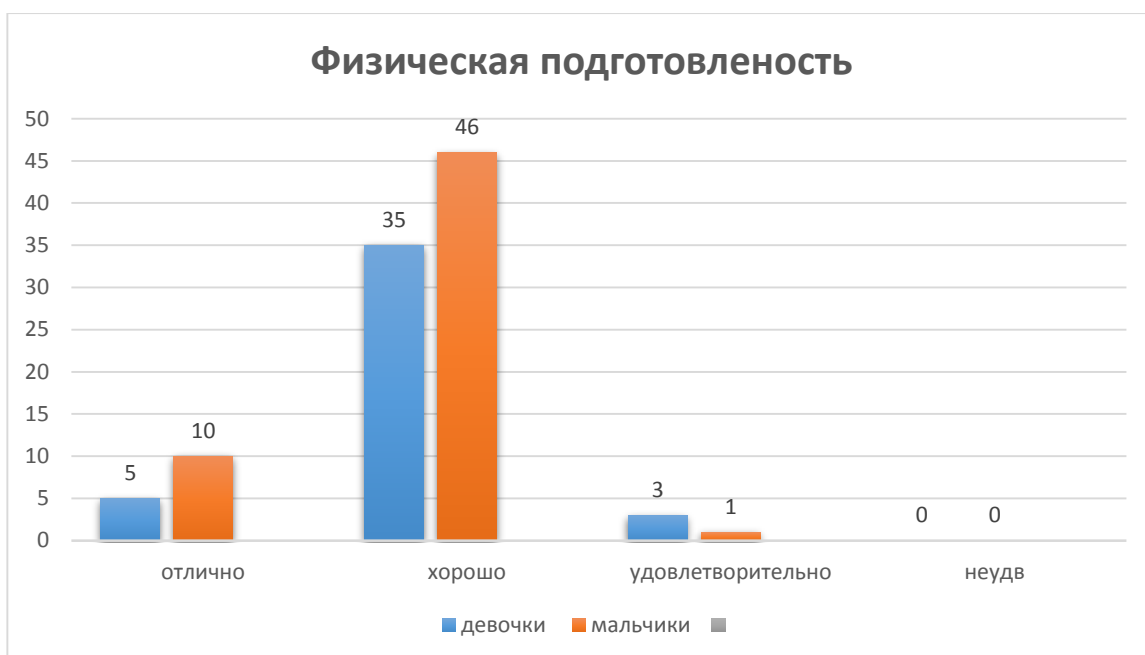


Диаграмма № 1

Уровень физической подготовки был определен с помощью учебных нормативов для 4 класса. (Таблица №1)

Анализ работы показал, что дети физически подготовлены хорошо

Охарактеризуем учащихся с разным уровнем

Оценка отлично – мальчики 10%, девочки 5 %.

У учащихся с оценкой отлично физическая подготовка соответствует нормам указанными в (таблице №1).

Оценка хорошо – мальчики 45%, девочки 35%.

У учащихся с оценкой хорошо физическая подготовка западает одной двух упражнениях.

Оценка удовлетворительно- мальчики 1%, девочки 3%.



У учащихся с отметкой удовлетворительно сильно западают нормативы, но они не склонны к оценке неуд.

Вследствие полученных результатов, мы будем проводить опытно экспериментальную работу по физической культуре дистанционного формата и посмотрим, как изменится физическая подготовка детей. Данная работа будет проводиться с помощью разработанных уроков дистанционного формата.

## **2.2 Реализация серии уроков по физической культуре в дистанционном формате**

### Этапы внедрения дистанционных образовательных технологий

В МАОУ СОШ № 15 г. Челябинска дистанционное обучение применяется с марта 2019 года, в соответствии с приказом Министерства образования и науки.

Целью применения дистанционных образовательных технологий является обеспечение доступности образования, реализация дифференцированного или индивидуального обучения, повышение его качества.

### Этапы внедрения дистанционных образовательных технологий:

1. Изучение существующих систем дистанционного обучения выбор площадки для организации дистанционного обучения.

Ученики могут работать в системе с любого компьютера, имеющего выход в интернет, без установки специального программного обеспечения.

2. Подготовка преподавателей к использованию систем дистанционного образования.

В системе дистанционного обучения на преподавателя возлагаются такие функции как:

1. разработка, корректировка, размещение учебно-методических материалов для занятий в системе дистанционного обучения.

2. координация познавательного процесса;

3. обеспечение обратной связи, консультирование обучающихся (в т. ч. публикация сообщений, рассылка файлов, ведение форумов);

4. контроль знаний, успеваемости и посещаемости обучающихся.

3. Решение организационных вопросов разработка Положения о реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, назначение ответственных, определение участников, составление расписания, регистрация в системе дистанционного обучения преподавателей и обучающихся.

Занятия в системе дистанционного обучения проводятся по расписанию, образовательные программы частично реализуются с использованием ИКТ при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Для создания необходимых условий обучающимся обеспечен доступ к электронной библиотечной системе, а также к учебно-методическим материалам, размещенным в локальной сети колледжа и в системе дистанционного обучения.

4. Разработка учебных занятий, размещение их.

Подготовка дистанционных занятий – процесс значительно более трудоемкий, чем подготовка традиционного урока. Освоение и внедрение в практику работы современных образовательных технологий является одним из средств повышения квалификации педагогов. При использовании дистанционных образовательных технологий в обучении у преподавателя совершенствуются навыки владения информационно-коммуникационными технологиями; умения организовать самостоятельную работу обучающихся; проектировать и проводить уроки в дистанционном режиме. Здесь важно поддержать энтузиазм «первопроходцев», которые, вкусив оригинальность и перспективность современных методик преподавания, будут и дальше развивать эту прогрессивную форму обучения. Как показывает опыт, более активно откликаются на новшества молодые специалисты и те педагоги, которые свободно используют ИКТ в профессиональной деятельности.

Разработка и размещение учебных занятий осуществляется преподавателями самостоятельно. С целью оказания методической помощи преподавателям составлены методические рекомендации, организованы консультации, которые проводят методист, преподаватели информатики и ИКТ. Разработки учебных занятий в системе дистанционного обучения периодически проверяются специалистами методического кабинета колледжа, с преподавателями проводятся методические семинары и индивидуальные консультации. Все преподаватели колледжа участвуют в обучающих вебинарах и конференциях, посвященных дистанционному обучению студентов.

5. Подготовка обучающихся к обучению в дистанционном режиме.

С целью выявления готовности обучающихся к дистанционному обучению на этапе внедрения было проведено анкетирование, в результате которого выявлено, что весь класс имеет доступ к интернету и готов заниматься дистанционно.

Непрерывный мониторинг активности участников системы дистанционного обучения, успеваемости обучающихся. Текущий контроль посещаемости в системе дистанционного обучения ведется систематически, результаты выполнения заданий анализируются преподавателем. Контроль знаний непосредственно в системе дистанционного обучения реализуется практически единственным способом - тестовыми заданиями, результаты которых обрабатываются чаще всего автоматически. Здесь основной критической точкой является обеспечение достоверности того, что полученные преподавателем от обучающегося материалы действительно подготовлены. Можно предложить три типовых решения:

- специальное выделенное место, что гарантирует идентификацию обучающихся, режим их индивидуальной работы в момент проверки знаний;
- личная заинтересованность самого обучающегося;
- сочетание контроля в очном и дистанционном режиме.

Административный контроль результатов дистанционного обучения осуществляется 1 раз в неделю. Преподаватели предоставляют отчет в письменной форме, после анализа которого проводится индивидуальная работа с обучающимися при наличии задолженностей.

Содержание учебных материалов, размещаемых в системе дистанционного образования должно соответствовать рабочей учебной программе, календарно-тематическому планированию по дисциплине.

Перед теоретическим блоком размещается приветствие обучающихся, где дается название темы, мотивационная установка на ее изучение, план занятия, разъяснения и указания, позволяющие эффективно организовать работу с учебным материалом, выполнить задания.

Поставив перед собой цель проведения уроков физкультуры в дистанционном формате, 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.

Практическая часть работы проводилась в МАОУ СОШ № 15г. Челябинска в период прохождения преддипломной практике по основной специальности. Занятия проводились через специальные платформы по договоренности с классным руководителем.

В начале прохождения практики я озвучила учителю, что передо мной стоит задача реализация серий уроков по физической культуре в дистанционном формате. Мною был проведен классный час «Дистанционное обучение» в котором я рассказала им, что во время отмены очных занятий из-за низкой температуры мы будем заниматься дистанционно в определенное время, на платформе ZOOM (<https://zoom.com.ru/>).

Нами была разработана серия дистанционных уроков по Физической культуре.

#### Технологическая карта дистанционного урока № 1

Предмет	Физическая культура
Тема урока	«Русские народные игры: отражающие отношение человека к природе: «Вороны и воробьи,  «Гуси-лебеди», «Совушка»
Время урока	30 минут
Цель деятельности учителя	Развить интерес детей к физической культуре и здоровому образу жизни на основе подвижных игр
Тип урока	Изучение нового материала
Планируемые образовательные результаты	Предметные: 1.Обучение комплексу упражнений для укрепления различных групп мышц, формирования и укрепления правильной осанки

	<p>2.Формирование культуры отношения к природе</p> <p>3.Обучение новым играм «Вороны и воробьи, «Гуси-лебеди», «Совушка»</p> <p>Метапредметные:</p> <p>1.Выполнение действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации</p> <p>2.Формирование навыков оздоровительной деятельности</p> <p>3. Развитие познавательного интереса к изучению подвижных игр</p> <p>Личностные:</p> <p>1.Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ</p> <p>2.Способность к самооценке на основе критерия успешности</p>
Образовательные технологии	Здоровьесберегающие, игровые
Методы и формы обучения	Объяснительно-иллюстративный, практический
Средства ИКТ	ПК учащихся, доступ к сети Интернет

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Организационно-методические указания	Время	УУД
------------	----------------------	----------------------	--------------------------------------	-------	-----

<p>1.Организационный этап</p>	<p>Приветствие в ЧАТе урока физкультуры на дистанционной платформе школы: <a href="https://moodle.myschool15.ru/">https://moodle.myschool15.ru/</a></p>	<p>Подготовиться к упражнениям по видеоуроку</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид учащихся, организацию места для выполнения комплекса упражнений.</p> <p>Напомнить о необходимости соблюдения правил техники безопасности</p>	<p>2 мин</p>	<p>Коммуникативные: умение слушать, координировать действия</p> <p>Личностные: проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению</p>
<p>2.Собщение цели и задачи урока в ЧАТе. Мотивация учебной деятельности</p>	<p>-Цель нашего урока: разучить подвижные игры, отражающие отношение человека к природе.</p> <p>-Главная задача урока: 1. Разучить комплекс упражнений для формирования и укрепления</p>	<p>Активные участвуют в диалоге с преподавателем, отвечают на вопросы.</p>		<p>2 мин</p>	<p>Познавательные: осознание смысла предстоящей деятельности</p> <p>Регулятивные: использование имеющихся знаний, умение</p>



	<p>правильной осанки;</p> <p>2.Познакомиться с подвижными играми «Вороны и воробьи, «Гуси-лебеди», «Совушка»</p>				<p>участвовать в диалоге</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>оформлять свои мысли в письменной форме с достаточной полнотой и точностью мысли</p> <p>Личностные:</p> <p>воспитание дисциплинированности</p>
<p>3.Первичное усвоение новых знаний (выполнение нового комплекса упражнений)</p>	<p>Организация проведения комплекса упражнений.</p> <p>Пройти по ссылке и выполнить комплекс упражнений вместе с детьми: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">https://www.youtube.com/watch?v=...</a></p>	<p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления различных групп мышц, формирования и закрепления навыков</p>	<p>Выполняют упражнения под музыку.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Познавательные:</p> <p>осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий;</p> <p>выполнение простейших</p>

	<p>e.com/watch?v=C84BaGhn3Q4</p>	<p>правильной осанки.</p>			<p>физических упражнений на высоком качественном уровне Регулятивные:</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок</p> <p>Личностные:</p> <p>умение добросовестно выполнять учебное задание</p>
--	----------------------------------	---------------------------	--	--	--

<p>4.Акт уализация первичных знаний о подвижных играх</p>	<p>Что такое подвижные игры?  Пройти по ссылке, посмотреть видеоурок: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190552/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190552/</a></p>	<p>Посмотреть видеоурок</p>		<p>7 мин</p>	<p>Познавательные:  слушать, извлекая нужную информацию</p>
<p>5.Первичное усвоение новых знаний  (изучение новых подвижных игр)</p>	<p>Изучение новой игры «Вороны и воробьи»  Пройти по ссылке, посмотреть видеоролик по правилам игры: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r2DJ8VNb3Lo">https://www.youtube.com/watch?v=r2DJ8VNb3Lo</a></p>	<p>Просмотр правил игры</p>	<p>Запомнить правила игры</p>	<p>3 мин</p>	<p>Регулятивные:  контроль за соблюдением правил игры</p>
	<p>Изучение новой игры «Гуси-лебеди»  Пройти по ссылке, посмотреть</p>	<p>Просмотр правил игры</p>	<p>Запомнить правила игры</p>	<p>3 мин</p>	<p>Коммуникативные:  умение логически грамотно излагать ответ</p> <p>Личностные:  осмысление правил игры</p>



<p>7.Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению</p>	<p>Задание на выбор:</p> <p>1.Вместе с родителями придумать интересную подвижную игру и предложить её для игры на переменах, на уроках физической культуры.</p> <p>2.В какие подвижные игры играли в детстве ваши родители? Узнать правила игры.</p> <p>3.Вместе с родителями или сёстрами (братьями) поиграть в одну игру, которую изучили на уроке.</p>			<p>2 мин</p>	<p>Познавательные:</p> <p>представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития</p> <p>Регулятивные:</p> <p>принимать и сохранять учебную задачу, уметь применять полученные знания в проведении подвижных игр</p>
--	---	--	--	--------------	---

Технологическая карта дистанционного урока №2

Тема, раздел	Ловля и передача мяча  Подвижные игры на основе Баскетбола	Необходимо делать динамические паузы (физ. минутки, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика и т.п.).
Тип урока (изучение новой темы, контроль, повторение, углубление и т.д.)	изучение новой темы	Время урока дистанционного обучения можно использовать традиционные средства обучения: чтение, пересказ, беседа, диктант, решение задач и примеров в рабочей тетради и т.п.
Форма проведения (вебинар, семинар, конференция и т.д.)	Конференция онлайн	Можно включать небольшие элементы коррекционной работы на развитие памяти, логического мышления, внимания, воображения и т.п.
Продолжительность урока  40 минут/120 минут	10 мин	Необходимо соблюдать длительность непрерывной работы за компьютером для  1 классов - 10 мин,  2-5 классов - 15 мин,  6-7 классов - 20 мин,  8-9 классов - 25 мин,

		10-11 классов - 30 мин.
--	--	-------------------------

Организационные элементы урока	Задание	Требования к ответам	Вр
Мотивационный блок			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Цели: узнать о физической культуре,</li> <li>• задачи:</li> <li>• -узнать о физической культуре;</li> <li>• - узнать о соревнованиях.</li> </ul> <p>Урок посвящён важности занятий физической культурой, связи физических упражнений и здоровья человека. Также рассказывается о появлении первых соревнований</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168856/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>			
Инструктивный блок			
Оборудование	Компьютер		
Домашнее задание	Не задано		
Способ обратной связи при проверке домашнего задания	Сетевой город		
АС «Сетевой город», электронная			

почта, самопроверка, очно и др.			
Информационный блок			
Глоссарий по тематике дистанционного урока.	<p>Ловля мяча – игровой прием, обеспечивающий уверенное овладение мячом.</p> <p>Передача мяча – игровой прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру.</p> <p>Закаливание – естественная тренировка защитного барьера организма при помощи природных факторов.</p> <p>Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия.</p> <p>Соревнование – форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата.</p> <p>Физическая культура – деятельность, направленная</p>		
Информационные обучающие материалы. учебные книги (твердые копии на бумажных носителях и электронный вариант учебников, учебно-методических пособий, справочников и т.д.); сетевые учебно-	<p>- Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений [Текст]/ В. И. Лях – М.: Просвещение, 2018. – 190 с.</p> <p>- Видео учебно-информационный материал.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/</a></p> <p>Физические качества  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168860/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168860/</a></p> <p>Необходимо запомнить  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168861/</a></p>	<p>Просмотреть видео информацию</p> <p>Допечатать физические качества</p>	<p>4м</p> <p>2 м</p>



**ВАЖНО!**

На уроки физкультуры ходят и мальчики, и девочки. Занимаются разминкой и гимнастикой, потому что уроки физкультуры помогают укреплять здоровье.

Занимаясь физкультурой, вы выполняете физические упражнения, закаляйтесь, играете в подвижные игры.

Гимнастика по утрам помогает быстро проснуться, почувствовать бодрость и обрести хорошее настроение.

Чем занимаются на уроках физкультуры

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168862/>

Уроки физкультуры посещают все школьники. Там они выполняют упражнения, учатся играть в подвижные игры и осваивают правила больших игр, таких как футбол и баскетбол.

Познакомьтесь со схемой, демонстрирующей физические качества человека.

Запомнить

2 м

<p>методические пособия;</p> <p>компьютерные обучающие системы в обычном и мультимедийном вариантах; аудио- и видео учебно-информационные материалы;</p> <p>лабораторные дистанционные практикумы; учебные тренажеры с удаленным доступом; базы данных с удаленным доступом;</p>	<p>разминкой и гимнастикой, потому что уроки физкультуры помогают укреплять здоровье.</p> <p>Занимаясь физкультурой, вы выполняете физические упражнения, закаляйтесь, играете в подвижные игры.</p> <p>Гимнастика по утрам помогает быстро проснуться, почувствовать бодрость и обрести хорошее настроение.</p> <p>Чем занимаются на уроках физкультуры</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168862/</a></p> <p>Уроки физкультуры посещают все школьники. Там они выполняют упражнения, учатся играть в подвижные игры и осваивают правила больших игр, таких как футбол и баскетбол.</p>	<p>Ответить на вопрос</p>	<p>1 мин</p>
<p>Список литературы и Интернет-ресурсов</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a></p>		
<p>Коммуникативный и консультативный блок</p>			
<p>Организация совместной деятельности учащихся в учебной среде текстовый чат, обсуждения в форуме, ведение блогов, совместное заполнение таблиц, составление схем, заполнение ленты</p>	<p>Физические качества</p> <p>Правильно наберите с помощью клавиатуры слова:</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/train/168863/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/train/168863/</a></p>	<p>Допечатать физические качества</p>	<p>1 мин</p>

<p>времени, совместная работа над проектом (распределение ролей, формулировка задач, координация работы)</p>			
--	--	--	--

Контрольный блок			
<p>Возможность обратной связи дискуссии в режиме видеоконференции, опрос, тестирование, выполнение заданий (устно и письменно), получение рецензий учителя на выполненное задание, чат, скайп, рекомендаций по дальнейшему изучению курса, обмен внутренними сообщениями</p>			
<p>Рефлексия обций анализ урока, его позитивные и негативные стороны, возникшие проблемы и способы их преодоления.</p>	<p>Помогите ребенку древнего человека найти мяч.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/train/168865/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/train/168865/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/train/168866/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/train/168866/</a></p> <p>Соберите изображение из частей. (пазлы)</p>		

--	--	--	--

Технологическая карта дистанционного урока № 3

Предмет	Физическая культура
Тема урока	«История возникновения игры футбол. Обучить технике передвижения и приёмов техники владения мячом»
Время урока	30 минут
Цель деятельности учителя	Развить интерес детей к физической культуре и здоровому образу жизни на основе спортивной игры мини-футбол
Тип урока	Комбинированный урок
Планируемые образовательные результаты	Предметные: 1. Систематизировать знания об игре в футбол;  2. Обучение комплексу упражнений с малыми мячами на координацию движений;  3. Обучение технике передвижения и приёмов техники владения мячом.

	<p>Метапредметные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</li> <li>2.Формирование навыков оздоровительной деятельности;</li> <li>3.Развитие познавательного интереса к изучению спортивной игры мини-футбол.</li> </ol> <p>Личностные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ;</li> <li>2.Развитие мотивов к учебной деятельности;</li> <li>3.Умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой.</li> </ol>
Образовательные технологии	Здоровьесберегающие, игровые
Методы и формы обучения	Объяснительно-иллюстративный, практический
Материально-техническое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.ПК учащихся, доступ к сети Интернет;</li> <li>2.Маленький мяч (теннисный или любой другой, который есть дома)</li> </ol>

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Организационно-методические указания	Время	УУД
-------------	----------------------	-----------------------	--------------------------------------	-------	-----



	<p>2.Разучить комплекс упражнений для координации движений;</p> <p>3.Разучить технику передвижения и приёмов владения мячом.</p>	аюг на вопро сы.			<p>Коммуникативные:</p> <p>оформлять свои мысли в письменной форме с достаточной полнотой и точностью мысли</p> <p>Личностные:</p> <p>воспитание дисциплинированности</p>
<p>3.Акт уализация первичных знаний о спортивной игре футбол</p>	<p>Краткая история футбола.</p> <p>Пройти по ссылке, посмотреть видеоурок: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6g66NXNrmOY">https://www.youtube.com/watch?v=6g66NXNrmOY</a></p>	росмо тр видео урока	Запо мнить историю футбола	8 мин	<p>Познавательные:</p> <p>слушать, извлекая нужную информацию</p> <p>Регулятивные:</p> <p>контроль за соблюдением правил игры</p>

					<p>Коммуникативные:</p> <p>умение логически грамотно излагать ответ</p> <p>Личностные:</p> <p>осмысление правил игры</p>
<p>4.</p> <p>Первичное усвоение новых знаний (выполнение нового комплекса упражнений)</p>	<p>Организация проведения комплекса упражнений.</p> <p>Пройти по ссылке и выполнить комплекс упражнений вместе с учителем:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AueuSqQrEfM">https://www.youtube.com/watch?v=AueuSqQrEfM</a></p> <p>Техника выполнения удара «подъёмом»</p>	<p>1</p> <p>ыполняют комплекс упражнений с малым мячом, на развитие координации</p>	<p>Если нет маленького мяча, можно сделать самостоятельно из любого материала</p>	<p>5</p> <p>мин</p>	<p>Познавательные:</p> <p>осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий;</p> <p>выполнение простейших физические упражнений на высоком качественном уровне</p> <p>Регулятивные:</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие после его</p>



<p>5.Первичное усвоение новых знаний (техника выполнения приёмов)</p>	<p>Пройти по ссылке, посмотреть технику выполнения удара:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pFsnAIWf1I">https://www.youtube.com/watch?v=pFsnAIWf1I</a></p> <p>Техника выполнения удара «носком»</p> <p>Пройти по ссылке, посмотреть технику выполнения удара:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XI8ACHDU5tY">https://www.youtube.com/watch?v=XI8ACHDU5tY</a></p> <p>Техника выполнения «жонглирования мяча»</p> <p>Пройти по ссылке, посмотреть технику выполнения жонглирования:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vzCtZ9KBQCY">https://www.youtube.com/watch?v=vzCtZ9KBQCY</a></p> <p>Техника выполнения «перемещения»</p>	<p>движений</p> <p>росмотр видео урока</p> <p>росмотр видео урока</p>	<p>Запомнить технику выполнения удара «подъёмом»</p> <p>Запомнить технику выполнения удара «подъёмом»</p> <p>Запомнить технику выполнения удара «жонглирования» для применения на практически</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок</p> <p>Коммуникативные: формирование доброжелательного взаимодействия с учителем</p> <p>Личностные: умение добросовестно выполнять учебное задание</p>
---	--	---	---	--	--

	<p>Пройти по ссылке, посмотреть видеоурок:  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/main/225257/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/main/225257/</a></p>	<p>росмотр видеоурока</p> <p>росмотр видеоурока</p>	<p>х уроках физкультуры</p> <p>Запомнить технику «перемещение в футболе»</p>	<p>7 мин</p>	
<p>6. Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению</p>	<p>Домашнее задание:</p> <p>Тест-онлайн по теме: «Спортивные игры»</p> <p>Инструктаж:</p>	<p>выполнение теста</p>	<p>После завершения теста результаты подгрузить на платформу</p>	<p>1 мин</p>	<p>Познавательные:</p> <p>представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития</p>

	<p>1.Пройти по ссылке:  <a href="https://videouroki.net/tests/302220507/">https://videouroki.net/tests/302220507/</a></p> <p>2.Указать данные:          фамилию, имя, класс</p> <p>3.Нажать на кнопку          «начать тест», который состоит          из 30 вопросов. Время,          отведённое на тест, 30 минут.</p>		<p>дистанцион          ного          обучения,          под          заданием</p>	<p>Регулятивные:          принимать и          сохранять учебную задачу,          уметь применять          полученные знания при          решении теста</p> <p>Коммуникативные:          формирование          доброжелательного          взаимодействия с          учителем Личностные:          понимают значение          знаний для человека</p>
--	--	--	---	--

## 2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Для того чтобы проверить результативность уроков и к чему привели наши уроки по физической культуре, направленных на физическую культуру в дистанционном формате мы провели контрольный этап эксперимента.

Контрольный этап эксперимента был проведен в МАОУ «СОШ № 15 г. Челябинска», в 4 «Б». В эксперименте принимали участие 25 обучающихся.

Для проведения эксперимента мы провели повторный урок физкультуры в очном формате представленных в диаграмме № 3

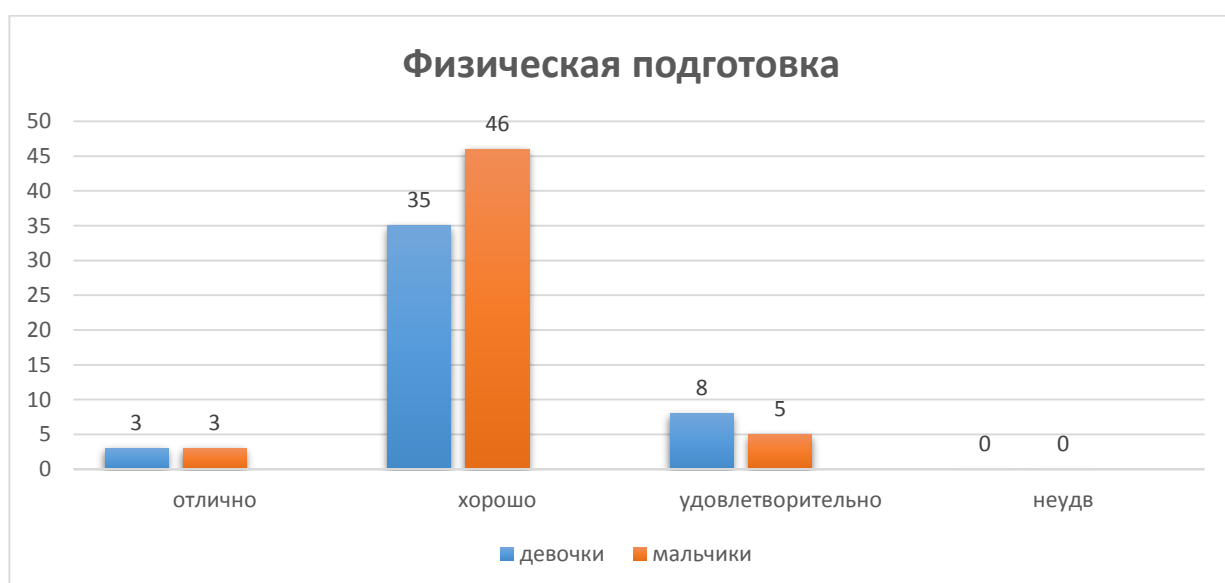


Диаграмма №3

Проведя, контрольный этап эксперимента мы можем сделать вывод о результативности уроков. Для этого сравним полученные результаты.

Уровни физической подготовки были определены по учебные нормативы для учащихся 4 классов.

Анализ работы показал, что физическую подготовка детей так и осталась в среднем хорошей, но есть уровень удовлетворительной оценки повысился.

Охарактеризуем учащихся с разным уровнем

Оценка отлично – мальчики 3%, девочки 3 %.

У учащихся с оценкой отлично физическая подготовка соответствует нормам указанными в (таблице №1).

Оценка хорошо – мальчики 46%, девочки 35%.

У учащихся с оценкой хорошо физическая подготовка западает одной двух упражнениях.

Оценка удовлетворительно- мальчики 5%, девочки 8%.

У учащихся с отметкой удовлетворительно сильно западают нормативы, но они не склонны к оценке неуд.

Детей с отметкой неудовлетворительно мы так же не наблюдаем на результатах.

Исходя из полученных результатов, мы можем сделать вывод о том, что дистанционные уроки полностью не смогут заменить очные.

Так же группе детям, занимавшихся в дистанционном формате было предложено ответить на вопрос понравилось ли им заниматься дистанционно. В результате проведения опроса мы видим на диаграмме № [4], что 85% не понравилось заниматься дистанционно, а 15 % понравилось заниматься дистанционно, из этого мы делаем вывод, что традиционный метод урока физкультуры сложно заменить дистанционным.

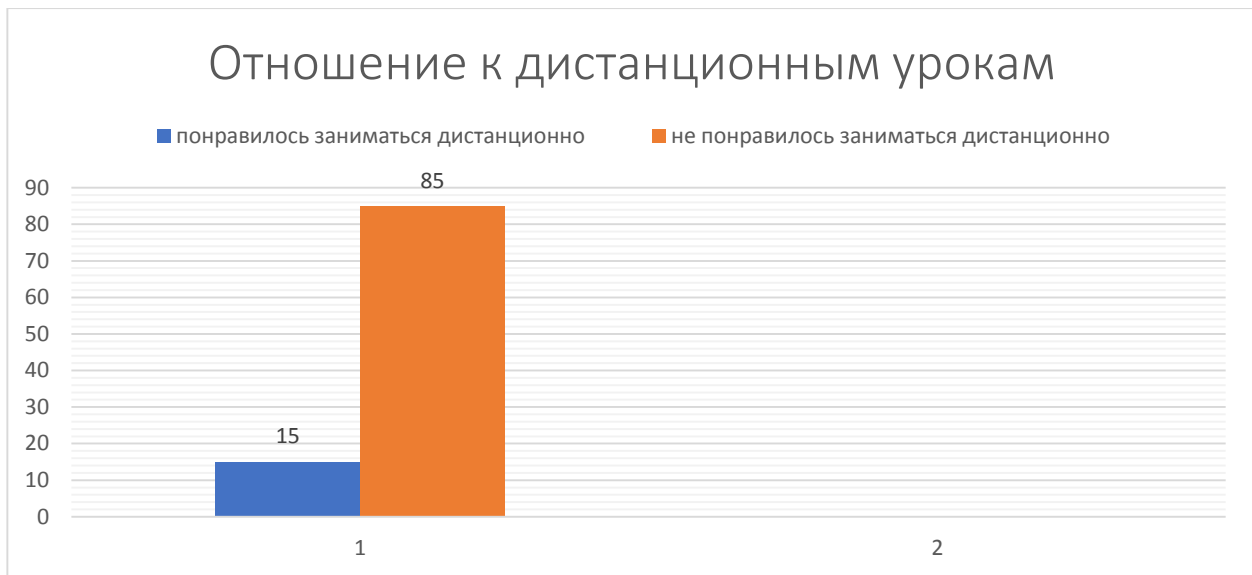


Диаграмма №4

## **Вывод по 2 главе:**

Проанализировав полученные данные, мы выяснили, что ученикам лучше заниматься физкультурой в очной форме под контролем педагога. Так как дети в дистанционной форме под контролем педагога могут заниматься лишь 10-15 минут, а в очной форме они занимаются 40 минут под контролем педагога.

Чтобы учиться онлайн, дети должны быть сознательными, с высокой учебной мотивацией, уметь планировать день и управлять своим временем.

Таким образом, педагогическая деятельность, специально организованная для формирования интереса к урокам физической культуры по средствам подвижных игр младших школьников в экспериментальном классе, способствовала формированию интереса младшего школьника к подвижным играм, усвоению знаний относительно игры, создала определенный положительный эмоциональный фон вокруг этого процесса, создала благоприятные возможности для проведения игр в процессе учебной деятельности.

На мой взгляд, дистанционное образование - вещь очень удобная и полезная, но основное образование таким способом целесообразнее получать только в том случае, если по каким-то причинам обучающимся недоступен традиционный вариант обучения.

Результаты диаграмм подтверждают, что процент обучающихся по данному предмету может значительно упасть. Исследование, направленное на разработку дистанционных занятий по Физической культуре, проводилось в онлайн форме. В исследование принимало участие 25 учащихся МАОУ «СОШ №15».

## **Заключение**

Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой будет эффективным, если: 1) применяется объективная система контроля процесса физического воспитания, выполняющая стимулирующую роль оценки; 2) в качестве мотивирующих факторов применяется интегральная оценка, профиль физической подготовленности и показатели физического здоровья; 3) мотивирующие факторы объединены в методике Формирования интереса к занятиям физической культурой учащихся.

Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряду других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Все это указывает на необходимость соблюдения ряда требований его организации и проведению. К основным из них относятся следующие: четкость постановки целей и задач, соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач, целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока, тесная связь уроков с предыдущими и последующими. Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы, постоянное видоизменение содержание урока, методики организации и проведения, обеспечение травм безопасности урока, постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся.

На уроках ученик должен, прежде всего, получать удовлетворение от того, что он делает. Поэтому педагогу, чтобы учебный процесс был более эффективным, необходимо знать о наличии у учащихся удовлетворенности уроками, а при её отсутствии, вскрыть причину неудовлетворенности.



Каждый урок физической культуры должен отвечать следующим требованиям: иметь определенные задачи; быть правильно методически построенным; быть последовательным продолжением предыдущих занятий; быть интересным для учащихся; побуждать их к активной деятельности; содержать упражнения и игры; содействовать разностороннему физическому развитию; укреплению здоровья; носить воспитывающий характер.

Таким образом, в целом, можно сказать, что учащиеся удовлетворены дистанционным обучением

Приходим к выводу, что, обобщая результаты всех исследований, очевидно, что «Дистанционные технологии никогда не заменят традиционное обучение в школе, не заменят живого общения ученика и учителя. Однако этот опыт будет использован для повышения качества образования».

**Список использованных источников**

1. Борис, Иванович Крук Использование видео в дистанционном обучении. Для преподавателей и учителей. Издание второе / Борис Иванович Крук. - М.: Издательские решения, **2017**. - **184** с.-Режим доступа: <https://www.litres.ru/boris-ivanovich-kruk/ispolzovanie-video-v-distancionnom-obuchenii-dlya-prepodavateley-i-uchiteley-izdanie-vtoroe/>
2. Дистанционное обучение в профильной школе. - М.: Academia, **2016**. - 208 с.-Режим доступа: [https://book-stock.ru/catalog/distancionnoe\\_obuchenie\\_v\\_profilnoj\\_shkole\\_uchebnoe\\_posobie\\_dlja\\_petrov\\_a\\_e\\_akademija\\_academia\\_2009.html](https://book-stock.ru/catalog/distancionnoe_obuchenie_v_profilnoj_shkole_uchebnoe_posobie_dlja_petrov_a_e_akademija_academia_2009.html)
3. Дистанционное обучение. Учебное пособие для ВУЗов. - М.: Владос, **2016**. - 192 с.- Режим доступа: <https://urait.ru/book/metodika-distancionnogo-obucheniya-450836>
4. Жапарова, Самал Внедрение системы дистанционного обучения Moodle в высшем образовании / Самал Жапарова. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, **2020**. - 112 с.- [https://www.logobook.ru/prod\\_show.php?object\\_uid=12563883](https://www.logobook.ru/prod_show.php?object_uid=12563883)
5. Зюзина, Тамара Дистанционное обучение в образовательной школе России. / Тамара Зюзина. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, **2015**. - 204 с.- [https://spisok-literaturi.ru/books/distantsionnoe-obuchenie-v-obrazovatelnoy-shkole-rossii\\_34899738.html](https://spisok-literaturi.ru/books/distantsionnoe-obuchenie-v-obrazovatelnoy-shkole-rossii_34899738.html)
6. А.Н. Глейberman. Игры для детей. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 280 с.- <https://www.labyrinth.ru/books/111942/>

7. Адаптивное и физическое воспитание и спорт. – М.: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.- [https://spisok-literaturi.ru/books/adaptivnoe-i-fizicheskoe-voospitanie-i-sport\\_34905255.html](https://spisok-literaturi.ru/books/adaptivnoe-i-fizicheskoe-voospitanie-i-sport_34905255.html)
8. В.П. Губа, А.А. Солонкин. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 88 с.- <https://search.rsl.ru/ru/record/01004386218>
9. Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.- <https://obuchalka.org/20191204116020/nastolnaya-kniga-uchitelya-fizicheskoi-kulturi-pogadaev-g-i-1998.html>
10. Дэн Миллман. Психологический тренажер для улучшения жизни. Быть победителем в жизни и спорте (комплект из 2 книг). – М.: ИГ «Весь», 2015. – 512 с.- <https://www.labirint.ru/books/756388/>
11. Е.И. Янкелевич. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 208 с.- <https://www.labirint.ru/books/756388/>
12. И.С. Барчуков. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2012. – 368 с.- <https://search.rsl.ru/ru/record/01008630422>
13. Иоахим Шульц. Под парусом. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 406 с.- <https://search.rsl.ru/ru/record/01006369101>
14. Легкая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 1953. – 358 с.- <https://search.rsl.ru/ru/record/01005339158>
15. Лечебная физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 1954. – 376 с.- <https://search.rsl.ru/ru/record/01005829612>

16. Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. История физической культуры и спорта. Учебник. – М.: Спорт, 2017. – 432 с.- <https://search.rsl.ru/ru/record/01006586878>

17. Станислав Кузнецов. Подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2011. – 164 с.- [https://spisok-literaturi.ru/books/podgotovka-buduschih-spetsialistov-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu\\_31823754.html](https://spisok-literaturi.ru/books/podgotovka-buduschih-spetsialistov-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu_31823754.html)

18. Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2013. – 288 с.- [https://sportschool51.murm.sportsng.ru/media/2020/06/18/1254747398/Yu.D.\\_Zheleznyak\\_P.Petrov.\\_Osnovy\\_nauchn\\_pressed\\_compressed\\_compressed\\_1.pdf](https://sportschool51.murm.sportsng.ru/media/2020/06/18/1254747398/Yu.D._Zheleznyak_P.Petrov._Osnovy_nauchn_pressed_compressed_compressed_1.pdf)

19. Яблоновский И.М., о моторике детей школьного возраста / И.М. Яблонский <http://открытыйурок.рф/статьи/519534/> (дата обращения 15.02.2017).

20. Степаненкова Э.Я., Теория и методика физического воспитания и развития детей начальной школы. – М.: Издательский центр «Академия» 2001

21. Фарбер Д.А., Физиология школьника [Текст] / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. - М.: Просвещение, 1990. - 234 с.

22. Фомин Н.А., Возрастные основы физического воспитания/ Н. Н. Фомин, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 175.

23. Ощепкова Т.Л., Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста / Т.Л. Ощепкова // Начальная школа. - 2006,- № 8. - С. 90.

24. Матвеев Л.П. Программа по "Физической культуре" для общеобразовательных учреждений (1-11 классы)/ Л.П. Матвеев. - М, 2002. -

25. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры/ Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 128 с.

26. Волков, А.К. Развитие новых компетенций преподавателей для использования дистанционных технологий в традиционном учебном процессе / А.К. Волков, В.Г. Герасимова, М.Р. Меламуд // Дистанционное и виртуальное обучение: журнал. — 2014. — №3. — С. 20-28.

27. Овчинников, А.В. Использование информационных и коммуникационных технологий при дистанционном обучении / А.В. Овчинников // Педагогическая информатика: журнал. — 2015. — №2. — С. 63-67.

28.. Калинина, А.И. Дистанционное обучение как часть системы непрерывного образования и роль самообразования в дистанционном обучении / А.И. Калинина //Вестник МУ. Педагогическое образование: журнал. — 2015. — № 1. — С. 100-105.

29. Кельберер, Г.Р. Электронное образование как необходимый компонент методической культуры современного педагога / Г.Р. Кельберер 72 // Педагогическое образование и наука: журнал. — 2016. — №1. — С. 64-68.

30. Козловский, О.В. 600 слов в минуту: Скорочтение: Современные методики обучения / О.В. Козловский. - М.: Рипол Классик, **2017**. - 304 с.- <https://www.labirint.ru/books/205224/>

31. Крук, Б. И. Избранные главы теории и практики дистанционного обучения / Б.И. Крук. - М.: Издательские решения, **2017**. - **840** с.-

[https://ridero.ru/books/izbrannye\\_glavy\\_teorii\\_i\\_praktiki\\_distancionnogo\\_obucheniya/freeText](https://ridero.ru/books/izbrannye_glavy_teorii_i_praktiki_distancionnogo_obucheniya/freeText)

32. Никуличева, Наталия Дистанционное обучение в образовании: организация и реализация / Наталия Никуличева. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2020. - 220 с.- [https://www.logobook.ru/prod\\_show.php?object\\_uid=12560718](https://www.logobook.ru/prod_show.php?object_uid=12560718)

33. Петров, А.Е. Дистанционное обучение в профильной школе. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Гриф УМО МО РФ / А.Е. Петров. - М.: Академия (Academia), 2020. - 981 с.- [https://spisok-literaturi.ru/books/distantcionnoe-obuchenie-v-profilnoy-shkole-uchebnoe-posobie-dlya-studentov-vyisshih-uchebnyih-zavedeniy-grif-umo-mo-rf\\_33901060.html](https://spisok-literaturi.ru/books/distantcionnoe-obuchenie-v-profilnoy-shkole-uchebnoe-posobie-dlya-studentov-vyisshih-uchebnyih-zavedeniy-grif-umo-mo-rf_33901060.html)

34. Татьяна, Евгеньевна Тимошенко und Вадим Леонидович Шувалов Использование дистанционных технологий в обучении РКИ / Татьяна Евгеньевна Тимошенко und Вадим Леонидович Шувалов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. - 280 с.- [https://spisok-literaturi.ru/books/ispolzovanie-distantcionnyih-tehnologiy-v-obuchenii-rki\\_34899208.html](https://spisok-literaturi.ru/books/ispolzovanie-distantcionnyih-tehnologiy-v-obuchenii-rki_34899208.html)

35. Тюрина, Нина Дистанционное обучение: от теории к практике / Нина Тюрина. - М.: Palmarium Academic Publishing, 2015. - 256 с.- [https://spisok-literaturi.ru/books/distantcionnoe-obuchenie-ot-teorii-k-praktike\\_34859596.html](https://spisok-literaturi.ru/books/distantcionnoe-obuchenie-ot-teorii-k-praktike_34859596.html)

36. Евгения Семеновна Полат о дистанционном обучении 2014.-7-8с.