

Опыт работы в условиях удаленного обучения с применением дистанционных технологий



*Мазунин Александр Иванович,
учитель физической культуры
МБОУ «ВОК» СП Комаровская школа,
педагогический стаж-36 лет
первая квалификационная категория*

«Деятельность учителя всегда связана с поиском новых форм преподавания. Многие задания для школьников уже хорошо знакомы. Но когда дистанционные технологии становятся единственным вариантом – это серьезное испытание для всех. Для меня основная сложность дистанционного обучения – это отсутствие живого контакта с учащимися и невозможность во время урока физической культуры проследить работу», - делится впечатлениями учитель физической культуры Мазунин А.И.

Учитель считает, что на физическую подготовленность школьников особое влияние оказывает объем двигательной активности, поэтому в условиях дистанционного обучения особое внимание уделяет домашнему заданию.

По мнению Мазунина А.И. домашнее задание по физической культуре не должно иметь умственную нагрузку, а наоборот – только двигательные действия.

Учитель предлагает учащимся школы выполнение физических упражнений в домашних условиях на развитие следующих основных двигательных качеств: сила, скорость, выносливость, гибкость и координация. Для выполнения этих упражнений необходим минимальный набор спортивного инвентаря: скакалка, измерительная линейка, секундомер (телефон, ручные или настенные часы). Суть домашнего задания заключается в следующем: три раза в неделю (понедельник, среда, пятница) после разминки (бег на месте), в течении 2-3 минут и выполнения 6-8 общеразвивающих упражнений, ученики выполняют задание: 1-4 классы – пять упражнений, 5-11 классы – семь упражнений.

Упражнения для 1-4 классов следующие:

1. Прыжок в длину с места (скоростно-силовое качество).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (сила).
3. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд (сила).
4. Наклон вперед из положения сидя (гибкость).
5. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (координация и выносливость).

При отсутствии скакалки можно прыжки со скакалкой заменить приседанием на обеих ногах за 1 минуту. Сгибание и разгибание рук можно заменить упражнением «планка» на прямых руках.

Упражнения для 5-11 классов следующие:

1. Прыжок в длину с места.
2. Поднимание туловища за 1 минуту.
3. Наклон вперед из положения сидя.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
5. Прыжки со скакалкой за 1 минуту.

6. Подтягивание в висе (мальчики), вис на перекладине (девочки). При отсутствии перекладины дома подтягивание заменяется выполнением упражнения «планка».

7. Приседание на обеих ногах за 1 минуту.

После шести занятий ученики высылают максимальные результаты в каждом упражнении учителю. У каждого класса отведены требования к физической подготовленности.

Принимают нормативы в домашних условиях родители, старшие братья и сёстры. Ещё один плюс этих домашних заданий заключается в том, что они выполняются в условиях одной комнаты. На выполнение заданий требуется с разминкой 30-40 минут. Объективность выполнения заданий составляет 90-95%. Степень удовлетворенности родителей и детей высокая, сами родители принимают активное участие в подсчете результатов.

Таким образом, в условиях дистанционного обучения организация домашних заданий, направленных на развитие двигательных качеств школьника является одним из эффективных способов развития физической подготовленности.

Методист МБОУ «ВОК» Пьянкова Р.Д.