

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В МАОУ «ГИМНАЗИЯ» Г. ЧАЙКОВСКИЙ В ФОРМАТЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Кустова Т.А.

**Учитель физической культуры
МАОУ «Гимназия» г. Чайковский**

Сложности ДО(ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ)

- **Сложности освоения** новых цифровых ресурсов/**платформ** педагогами и обучающимися в сжатые сроки для ДО (Весеннее ДО: Zoom, Дискорд, ЭПОС-школа, РЭШ; осеннее ДО: Offis 365 – Teams, ЭПОС-школа, РЭШ)
- Пространственно-временные сложности (рабочее время 24*7)
- Сложности в установлении контакта во время online-конференций («черные окошки» вместо лиц детей, нежелание активно выполнять упражнения)
- Сложности в сроках выполнения и прикрепления заданий учениками (зависание платформы ЭПОС.школа, повторная проверка)
- Сложности в проверке заданий (в ЭПОСе очень длительный процесс, запрет на использование соц.сетей, например, ВК)



ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКОВ

- С первого дня ДО все уроки физической культуры проходили по обычному расписанию, проводились онлайн (весна – платформа Zoom, осень – Teams), по тематическому планированию.
- 2 части урока: теоретическая (5-10 мин.) – использование наглядных материалов: схем, видеороликов (РЭШ, [YouTube](#)), практическая/активная часть (10-30 мин.) в зависимости от возраста/класса по нормам СанПиН.
- Учителями ФК нашей школы была создана беседа, в которой мы обменивались интересными материалами для уроков (выкладывали ссылки на видеофрагменты, схемы выполнения и т.д.)



ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

- 1. Посмотреть видеофайл

https://vk.com/im?peers=c87_c94_c88_c93_c96&sel=351915378&z=video351915378_456239033%2F22c0bd95bd33ff024f

- Ответить на вопросы: Какова функция арбитров на спортивной площадке? Какие жесты и символы используют арбитры во время матча по баскетболу?

- Выполнить комплекс упражнений

<https://www.youtube.com/watch?v=bnzHECC0Z8A>

- 2. Аэробика для занятий дома (30мин)

<https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo>



ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

3. Познакомится с техникой броска

<https://www.youtube.com/watch?v=5BBVw1Zo5EQ>

Выполнить комплекс упражнений

<https://www.youtube.com/watch?v=bnzHECC0Z8A>

4. Сравнить технику выполнения челночного бега на разных видеофрагментах. Чем отличается?

<https://training365.ru/chelnochnyj-beg/#tehnika> и
[https://vk.com/im?peers=c87_c94_c88_c93_351915378
&sel=c96&z=video144027460_456239026%2Ffc54161
2b00b6b6b6c](https://vk.com/im?peers=c87_c94_c88_c93_351915378&sel=c96&z=video144027460_456239026%2Ffc541612b00b6b6b6c)

○ 5. Тренировка в домашних условиях – пилатес (20 мин.) [https://www.youtube.com/watch?v=-
_Qluc9Gmjk](https://www.youtube.com/watch?v=-_Qluc9Gmjk)



ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

6. Совершенная персональная защита

- <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=362713442335798190&text=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%2B%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%2B%D0%B2%2B%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2&where=all>
- Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса(нижний отдел 10 мин)
- <https://www.youtube.com/watch?v=d4c87A4Bgl0>



ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

7. Познакомиться с основными правилами игры баскетбол (просмотр видеофайла).

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10500340863108881855&text=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%2B%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%2B%D0%B2%2B%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2&where=all>

- Выполнить комплекс упражнений по ссылке (Артек 12 мин)

https://vk.com/im?peers=543345580&sel=426296390&z=video-9400288_456240593%2F1965e0f4116d966cb4%2Fplpost_-9400288_154354



ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

- 1. Тема «Гимнастика. Способы двигательной деятельности. Висы, упоры, подъемы»
- Видеоролик РЭШ
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/>
- 1. Выписать в конспект: 1) Понятия виса и упора. 2) Перечислите снаряды, на которых можно выполнять упражнения в висах и упорах.
- 2. Выполнение комплекса упражнений «зарядка» <https://www.youtube.com/watch?v=-j7cicwmVbs>



ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

- **Тема «Гибкость».** Подготовить спортивную форму и безопасное место для выполнения упражнений.
- Выполнить упражнения для развития гибкости
https://www.youtube.com/watch?v=g_tea8ZNk5A
(стрейчинг, 15 мин), а затем выполнить пробный тест на гибкость (наклон вперед из и.п. стоя, касание поверхности пола: кончиками пальцев, кулачками, всей ладонью)



ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

- Тема «Организация самостоятельных занятий физической культурой».

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/>

Задание:1. Посмотреть видеофайл и выписать в тетрадь основные принципы и план построения самостоятельных занятий, приемы самоконтроля (таблицу с режимами по ЧСС – обязательно!)

- 2.Выполнить упражнения для развития гибкости,

https://www.youtube.com/watch?v=g_tea8ZNk5A

(стрейчинг, 15 мин).



Работа с рисунками DO_programma Кустова ВЕСНА [Режим ограниченной функциональности] - Microso...

Главная Вставка Разметка страницы Ссылки Рассылки Рецензирование Вид Формат

Вырезать Копировать Вставить Формат по образцу Буфер обмена

Calibri 11 A⁺ A⁻

Ж К Ч abc x₂ x² Aa ab A

Шрифт

Абзац

Выделение Заголово... Заголово... Название Обычный Подзагол... Строгий

Стили

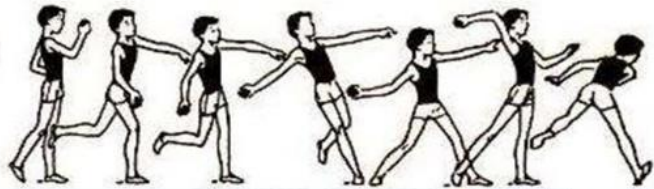
Найти Заменить Выделить Редактирование

Изменить стили

МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА.

- **РАЗБЕГ. ПЕРВАЯ (ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ) ФАЗА** РАЗБЕГА НАЧИНАЕТСЯ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ДО КОНТРОЛЬНОЙ ОТМЕТКИ, КОТОРАЯ ПОДБИРАЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО. ЗАДАЧА ЭТОЙ ЧАСТИ РАЗБЕГА — СООБЩИТЬ СИСТЕМЕ «МЕТАТЕЛЬ—СНАРЯД» ПЕРВОНАЧАЛЬНУЮ СКОРОСТЬ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ОНА ПРИОБРЕТАЕТ ОПРЕДЕЛЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЯ, И ТОЧНО ПОПАСТЬ НОГОЙ НА КОНТРОЛЬНУЮ ОТМЕТКУ. РАЗБЕГ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ОБЫЧНЫМ БЕГОВЫМ ШАГОМ С ОПТИМАЛЬНОЙ СКОРОСТЬЮ, ЕГО ДЛИНА ПРЕОДОЛЕВАЕТСЯ ЗА 6 —12 БЕГОВЫХ ШАГОВ.
- **ДЕРЖАНИЕ СНАРЯДА.** МАЛЫЙ МЯЧ УДЕРЖИВАЕТСЯ, НЕ ПРИЖИМАЕМЫЙ К ЛАДОНИ, ФАЛАНГАМИ ПАЛЬЦЕВ МЕТАЮЩЕЙ РУКИ. УКАЗАТЕЛЬНЫЙ, СРЕДНИЙ И БЕЗЫМЯННЫЙ ПАЛЬЦЫ ПОДОБНО РЫЧАГУ РАЗМЕЩЕНЫ СЗАДИ МЯЧА, А БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ И МИЗИНЕЦ ПРИДЕРЖИВАЮТ ЕГО СБОКУ. ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАЗБЕГА МЕТАТЕЛЬ ДЕРЖИТ СНАРЯД НАД ПЛЕЧОМ В СОГНУТОЙ РУКЕ.
- **ФИНАЛЬНОЕ УСИЛИЕ.** ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ФАЗА БРОСКА НАЧИНАЕТСЯ ДО ПОСТАНОВКИ ЛЕВОЙ НОГИ В ЧЕТВЕРТОМ БРОСКОВОМ ШАГЕ В МОМЕНТ ПРОХОЖДЕНИЯ ОЦМТ НАД ПРАВОЙ ОПОРНОЙ НОГОЙ. ЭТОТ ШАГ ВЫПОЛНЯЕТСЯ БЕЗ ФАЗЫ ПОЛЕТА. В ФИНАЛЬНОМ ДВИЖЕНИИ НЕОБХОДИМО СКОРОСТЬ, НАБРАННУЮ В РАЗБЕГЕ, МАКСИМАЛЬНО УВЕЛИЧИТЬ В МОМЕНТ БРОСКА.
- **СОХРАНЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ.**

Исходное положение перед разбегом



Страница: 10 из 10 Число слов: 738 Русский (Россия)

100%

RU 16:20 26.03.2021

Работа с рисунками DO_programma Кустова ВЕСНА [Режим ограниченной функциональности] - Microso...

Главная Вставка Разметка страницы Ссылки Рассылки Рецензирование Вид Формат

Вырезать Копировать Вставить Формат по образцу Буфер обмена

Calibri 11

Ж К Ц а b e x x' Aa ab A

Шрифт

Абзац

Выделение Заголово... Заголово... Название Обычный Подзагол... Строгий

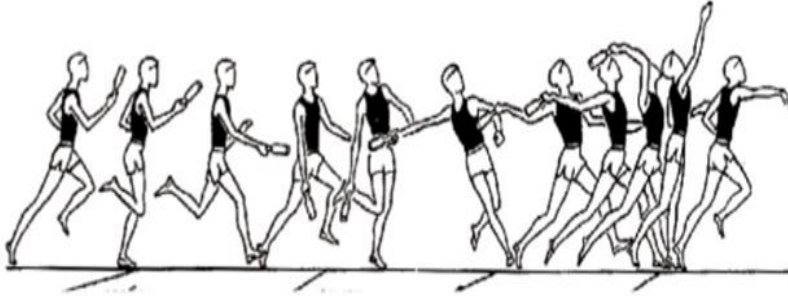
Стили

Найти Заменить Выделить Редактирование

Измeнить стили

ТЕХНИКА МЕТАНИЯ ДЕЛИТСЯ НА ТРИ ФАЗЫ:

- РАЗБЕГ
- БРОСОК
- ТОРМОЖЕНИЕ ПОСЛЕ БРОСКА



Страница: 9 из 10 Число слов: 738 Русский (Россия)

70%

RU 16:20 26.03.2021

Работа с рисунками DO_programma Кустова ВЕСНА [Режим ограниченной функциональности] - Microso...

Главная Вставка Разметка страницы Ссылки Рассылки Рецензирование Вид Формат

Вставить Вырезать Копировать Формат по образцу Буфер обмена

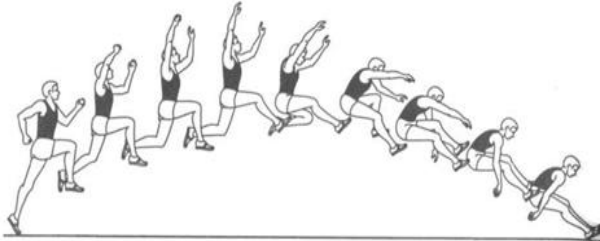
Calibri 11 Шрифт

Абзац

Выделение Заголово... Заголово... Название Обычный Подзагол... Строгий Стили

Найти Заменить Выделить Редактирование

Схема прыжка в длину способом «согнув ноги»



Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Страница: 9 из 10 Число слов: 738 Русский (Россия) 70% 16:21 26.03.2021

Работа с рисунками DO_programma Кустова ВЕСНА [Режим ограниченной функциональности] - Microso...

Главная Вставка Разметка страницы Ссылки Рассылки Рецензирование Вид Формат

Вырезать Копировать Вставить Формат по образцу Буфер обмена

Calibri 11 Шрифт


Абзац

Стили

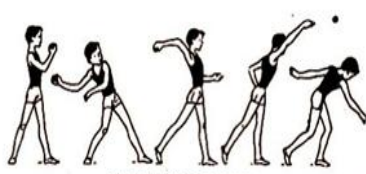
Найти Заменить Выделить Редактирование

Техника метания малого мяча


СПОСОБЫ ДЕРЖАНИЯ МЯЧА




Правильно Неправильно Неправильно



Метание мяча с места



Положение «натянутого лука»



Исходное положение перед разбегом

Страница: 8 из 10 Число слов: 738 Русский (Россия)

70%

RU 16:22 26.03.2021

РАЗНОВИДНОСТИ ЗАДАНИЙ

- **Для практического выполнения**

В домашних условиях – отработка правильного держания снаряда, положений и согласованности движений рук, ног и туловища по фазам техники метания.

- **Для развития креативности, навыка сотрудничества (9-11 классы)**

Задания в парах/микрогруппах по созданию мини-проектов - игр на отработку одного из умений (например, метания), используя нестандартный инвентарь и оборудование, либо, используя стандартный инвентарь, но в новых условиях. Совместно с обуча-ся разрабатывались критерии оформления игр.



ТВОРЧЕСКИЕ МИНИ-ПРОЕКТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СОЗДАНИЮ ИГР

2-4 ИГРОКА
6+

CLASS

СПОРТИВНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ИГРА

ИНВЕНТАРЬ:
Мячики для настольного тенниса, маленькие гимнастические мячи (суперболы), бумага

ЦЕЛЬ:
Дети в игровой форме закрепляют знания о здоровом образе жизни, а также о спорте.

ПРАВИЛА:
Игра проводится в парах. Каждый игрок получает по 5 мячей. Задача игроков - забросить мячи в корзину, не касаясь пола.

ФИНАЛ:
Игра считается законченной, когда игроки все мячи забросили.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ:
Игра проводится в парах. Каждый игрок получает по 5 мячей. Задача игроков - забросить мячи в корзину, не касаясь пола.

Выполнила: Беляева Полина 11Б

Игра «Скоро одно не жури».

Участники: 4 команды и болельщики.

Помещение для проведения: спортивный стадион.

Инвентарь: мячи для метания (либо теннисные мячи), баскетбольный мяч.

Ход игры: все участники выбирают ведущего (для равновесия на команды ведущие могут выступить учителя) и делятся на равные команды. На стадионе выбирается центр. Первые две соревнующиеся команды делают по 10 шагов от центра в разные стороны и встают в шеренгу, расстояние между друг другом 1-1,5 метра. Сбоку от них встает ведущий. После каждого игрока по 2 мяча бросаются. Когда все готово, то ведущий подбрасывает баскетбольный мяч вверх и как бы нечаянно вырывает из слов: «Скоро одно не жури!», чтобы он пролетел как обих перек. Для каждой команды мяч бросается отдельно, команды поочередно во время полета мяча метают в него по одному малому мячу. Всего 2 попытки. Каждое попадание - командное очко. В первом туре выигрывает команда, которая набрала больше очков. Точно также соревнуются и остаются две команды. 2 команды, набравшие большее количество очков в первом туре соревнуются между собой по той же системе. В итоге командой победителей становится команда, набравшая во втором туре большее количество очков.

Схема игрового поля (стадиона).

1 команда

2 команда

Турнирная таблица.

Победитель

София 9 «А»

«ОДИНАДЦАТЬ»

(баскетбольная игра)

КОМАНДА: 7-10 человек

ИНВЕНТАРЬ: баскетбольный мяч, корзина

Описание игры: Игра проводится в парах. Каждый игрок получает по 5 мячей. Задача игроков - забросить мячи в корзину, не касаясь пола.

«От сердца к солнцу»

Описание игры: Игра проводится в парах. Каждый игрок получает по 5 мячей. Задача игроков - забросить мячи в корзину, не касаясь пола.

ЛЕТИ, МОЙ МЯЧ!

Шушкова Настя и Брызгина Катя, 11Б

Описание игры: Игра проводится в парах. Каждый игрок получает по 5 мячей. Задача игроков - забросить мячи в корзину, не касаясь пола.

ЗВЕЗДА ПАД

Описание игры: Игра проводится в парах. Каждый игрок получает по 5 мячей. Задача игроков - забросить мячи в корзину, не касаясь пола.

РАЗНОВИДНОСТИ ЗАДАНИЙ

- Администрацией города, школы перед учителями ФК были поставлены определенные ориентиры комплекса ВФСК «ГТО»: 40% - участники, из них 45% должны выполнить на знаки отличия.

В связи с этим одно из заданий - регистрация обучающихся на сайте ГТО и получение ими номера УИН. Ответить на вопросы, связанные с количеством испытаний на «Золото» вашей ступени, выписать нормативы своей ступени.

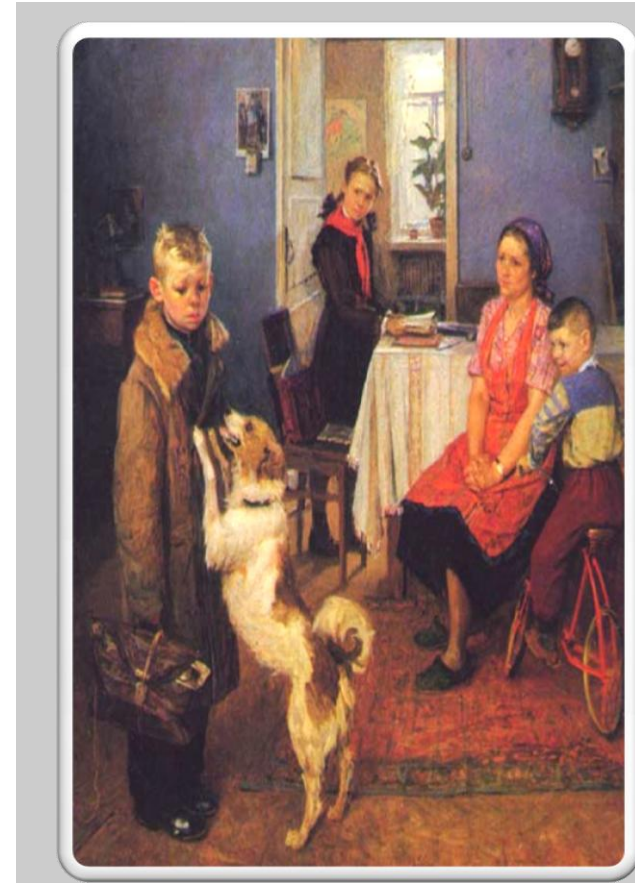
- Задание для 10-11 кл. по составлению «Рубрикаторов оценивания» акробатических элементов (например, кувырков вперед, назад, стойки на лопатках силой...)



ФОРМИРУЮЩЕЕ ОЦЕНИВАНИЕ

ПОГОВОРИМ ОБ ОЦЕНИВАНИИ

- ❑ это система, настроенная на оценку индивидуального прогресса ученика;
- ❑ основана на максимально прозрачных и заранее заявленных критериях;
- ❑ включает ученика в процесс оценивания;
- ❑ доступна и прозрачна для всех участников образовательного процесса, включая родителей.



Проблемы несовершенства школьной оценки рассмотрены в работах М. В. Богуславского, Ф. В. Костылева, Г. Ю. Ксензовой, Г. А. Цукерман, М. А. Пинской и др.

Современные подходы к оценке учебных достижений учащихся рассматриваются в работах: Э. К. Алиджанова, В.К. Загвоздкина, В. Ю. Ельцовой, О. С. Косихиной, В. А. Резникова и др.

ЦЕЛЬ – ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УМЕНИЙ ОЦЕНОЧНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И РЕФЛЕКСИИ ЧЕРЕЗ ТЕХНОЛОГИЮ ФОРМИРУЮЩЕГО ОЦЕНИВАНИЯ.

Задачи:

- ☐ повысить уровень мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- ☐ сформировать умения оценочной самостоятельности и рефлексии обучающихся для выстраивания ими индивидуального маршрута продвижения;
- ☐ способствовать наиболее полному и точному достижению обучающимися результата путем обеспечения максимальной доступности и прозрачности процедуры оценивания.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ («КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ»)



Критерии оценки - это инструмент оценивания, который содержит шкалу для измерения значимых разделов работы.

- ❑ Позволяют учителям и учащимся оценить сделанную работу
- ❑ Задают ориентиры, в направлении которых учащиеся и учителя должны двигаться

Критерии оценки включают:

- ❑ фиксированную измерительную шкалу
- ❑ список четких критериев, описывающих характеристики каждого из компонентов в баллах.

РАЗНОВИДНОСТИ ЗАДАНИЙ

- 1. Творческое задание. Разработать **«Рубрикатор оценивания»** акробатических элементов: кувырок вперед, мост стоя. «Рубрикатор оценивания» содержит «контрольные точки» выполнения, которые переводятся в баллы. Сколько контрольных точек – столько в сумме баллов можно получить, выполнив элемент.
- 2. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса (нижний отдел 10 мин)
- <https://www.youtube.com/watch?v=d4c87A4Bgl0>



РУБРИКАТОРЫ ОЦЕНИВАНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ

на руки и при взвешивании	на руках и при взвешивании	на руках и при взвешивании
на руки и при взвешивании	на руках и при взвешивании	на руках и при взвешивании
на руки и при взвешивании	на руках и при взвешивании	на руках и при взвешивании
на руки и при взвешивании	на руках и при взвешивании	на руках и при взвешивании
на руки и при взвешивании	на руках и при взвешивании	на руках и при взвешивании
на руки и при взвешивании	на руках и при взвешивании	на руках и при взвешивании
на руки и при взвешивании	на руках и при взвешивании	на руках и при взвешивании
на руки и при взвешивании	на руках и при взвешивании	на руках и при взвешивании
на руки и при взвешивании	на руках и при взвешивании	на руках и при взвешивании
на руки и при взвешивании	на руках и при взвешивании	на руках и при взвешивании

Рубрикатор оценивания	
Кувырок вперед	
Контрольные точки	Ошибки
Упор присев (1 балл)	Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной). Все пальцы на руках должны стоять вместе.
Точка ногам (1 балл)	Отсутствие отталкивания ногами.
Группировка (2 балла)	Незастаточная группировка. Голова должна быть прижата. (1 балл)
Каждая рука находится на своей ноге.	Может произойти завал на бок.
Вернуться в упор присев. (1 балл)	Опора руками сзади при переходе в упор присев.
Итого: Максимальное количество баллов 6.	
Мост	
Контрольные точки	Ошибки
Исходное положение: ноги врозь, руки вверх. (1 балл)	При наклоне туловища назад и отжимании в «мост» голова не полностью отведена назад.
Наклониться назад. Поднять таз вперед. Прижать голову к спине до упора. (2 балла)	Ноги в коленях согнуты носок. Руки и ноги шире расстояния.
Выпрямить ноги в коленях. (2 балла)	Если сильно оттолкнулись вставании, можно упустить
Выполняя небольшие раскачивания встать с моста. (1 балл)	
Итого: Максимальное количество баллов 6.	

Акробатический элемент	«Контрольные точки»	Возможные ошибки	Баллы за выполнение контрольных точек
Мост стоя	1. Позиция стоя	Неправильное расположение ног (неправильное расстояние между ног)	1 б.
	2. Изгиб спины	Спина не выгибается по дуге: руки недостаточно тянутся к полу, чтобы прижимание было не на голову, а на лодыжки	1 б.
	3. Фиксация коленного положения	Конечности (руки и ноги) не выпрямлены (или недостаточно выпрямлены); спина не выгнута по дуге: руки не стоят на ладонях, а ноги на стопках; ладони не стоят на ширине плеч, а стопы – на ширине бедер; неровное прерывистое дыхание	5 б.
	4. Выход из положения моста в исходное положение стоя	Отсутствие переноса веса тела на ноги/недостаточный перенос веса тела, что приведет к падению	1 б.

А-во баллов: 8 б. (эквивалентно оценке 5)

1. Упор присев	1. Упор присев	1. Упор присев
2. Точка ногам	2. Точка ногам	2. Точка ногам
3. Группировка	3. Группировка	3. Группировка
4. Вернуться в упор присев	4. Вернуться в упор присев	4. Вернуться в упор присев
5. Максимальное количество баллов 6.	5. Максимальное количество баллов 6.	5. Максимальное количество баллов 6.

1. Позиция стоя	1. Позиция стоя	1. Позиция стоя
2. Изгиб спины	2. Изгиб спины	2. Изгиб спины
3. Фиксация коленного положения	3. Фиксация коленного положения	3. Фиксация коленного положения
4. Выход из положения моста в исходное положение стоя	4. Выход из положения моста в исходное положение стоя	4. Выход из положения моста в исходное положение стоя
5. Максимальное количество баллов 6.	5. Максимальное количество баллов 6.	5. Максимальное количество баллов 6.

1. Позиция стоя	1. Позиция стоя	1. Позиция стоя
2. Изгиб спины	2. Изгиб спины	2. Изгиб спины
3. Фиксация коленного положения	3. Фиксация коленного положения	3. Фиксация коленного положения
4. Выход из положения моста в исходное положение стоя	4. Выход из положения моста в исходное положение стоя	4. Выход из положения моста в исходное положение стоя
5. Максимальное количество баллов 6.	5. Максимальное количество баллов 6.	5. Максимальное количество баллов 6.

Акробатический элемент	«Контрольные точки»	Возможные ошибки	Баллы за выполнение «контрольных точек»
Мост стоя	1. Позиция стоя	Неправильное расположение ног (неправильное расстояние между ног)	1 б.
	2. Изгиб спины	Спина не <u>выгибается</u> по дуге: руки недостаточно тянутся к полу, чтобы приземление было не на голову, а на ладони	1 б.
	3. Фиксация конечного положения	Конечности (руки и ноги) не выпрямлены (или недостаточно выпрямлены); спина не <u>выгнута</u> по дуге; руки не стоят на ладонях, а ноги на стопах; ладони не стоят на ширине плеч, а стопы – на ширине <u>бёдер</u> ; неровное прерывистое дыхание	5 б.
	4. Выход из положения моста в исходное положение стоя	Отсутствие переноса веса тела на ноги/недостаточный перенос веса тела, что приведет к падению	1 б.

Максимальное кол-во баллов: 8 б. (эквивалентно оценке 5)

ИЗМЕНЕНИЯ В НАС И В ДЕТЯХ:

- цифровая трансформация (в рекордно сжатые сроки) и учителей и обучающихся (2 школы города);
- изменение позиции/отношения к процессу обучения, в частности, по предмету «Физическая культура» (самостоятельные занятия/отрицание всяческой активности, ответственное отношение и наоборот, желание остаться на ДО навсегда);
- «Время выбрало нас!» (тренд «образование не на всю жизнь, а через всю жизнь»)
- главное – работа над внутренней положительной мотивацией обучающихся!



НЕ ОТВЕРГАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ЧЕМУ-НИБУДЬ
НАУЧИТЬСЯ!
ВОЗМОЖНО, БУДУЩЕЕ ЗА СМЕШАННЫМ
ОБРАЗОВАНИЕМ?!

