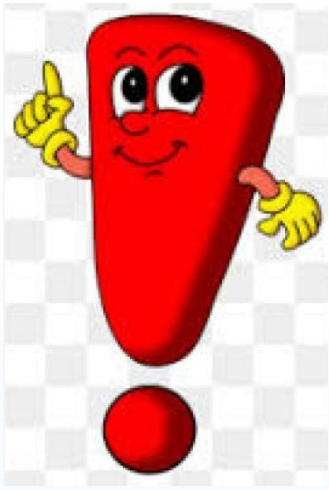




***Дистанционное обучение –
инновационная технология
преподавания предмета
«Физическая культура»**

Желнина Антонида Александровна,
учитель физической культуры
«Основная общеобразовательная школа №17
с кадетскими классами»
Пермский край, г. Кунгур



Актуальность работы:

Дистанционное обучение является одной из современных форм организации учебного процесса, где есть возможность создания систем массового непрерывного самообучения, независимо от временных и пространственных поясов.

Цель работы: Изучение и применение интернет-платформ, как элементов инновационных технологий, при реализации дистанционного обучения.

Дистанционное обучение — это самостоятельная форма обучения, в которой информационные технологии являются ведущим средством и решает следующие задачи:

Образовательные — формирование у обучающихся познавательной самостоятельности и активности, индивидуализация и создание эффективного образовательного процесса

Развивающие — способствовать развитию навыков самостоятельно применять имеющиеся знания в учении и практической деятельности, развитие критического мышления

Воспитательные — развитие интереса к предмету деятельности, творческих способностей, воображения участников, формирование мировоззрения.



В 1997-2000 годах в России
встречаются такие понятия, как
дистанционные образовательные
технологии,
дистанционное образование,
электронное обучение.

**В зарубежных странах отмечается более ранний период, где встречаются рекомендации, посвященные развитию процесса получения знаний дистанционно;*

**Необходимость развития способа организации обучения посредством электронных ресурсов возникла для достижения международного сотрудничества в сфере высшего профессионального образования;*

**Дистанционное обучение было нацелено на подготовку специалистов «нового поколения», самостоятельно планирующих свою образовательную траекторию, настроенных на обучение в течение всей жизни*



***Дистанционное образование** наиболее эффективным считалось для следующих категорий обучающихся:

- *лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- *обучаемых, совмещающих работу с обучением;
- *лиц, постоянное место жительства которых характеризуется отдаленностью от учебных заведений;
- *лиц, желающих получить образование в зарубежных вузах.

Дистанционное (электронное) обучение - это процесс передачи знаний, организуемый посредством применения дистанционных образовательных технологий,

Дистанционные образовательные технологии - это средство, применяемое при реализации основных и дополнительных образовательных программ

*Средства: интернет, электронные библиотеки, виртуальных конференций и др..



***В 2020 году** Российское образование, в связи с пандемией, было вынужденно кардинально поменять технологию преподавания. В итоге все участники образовательного процесса перешли на дистанционное (электронное) обучение.

***Многие** участники образовательного процесса столкнулись с трудностями: нехватка техники, отсутствия доступа к интернету, недостаточный интернет материал.

***Возникла** необходимость к самообучению и освоению инновационных технологий в преподавании.

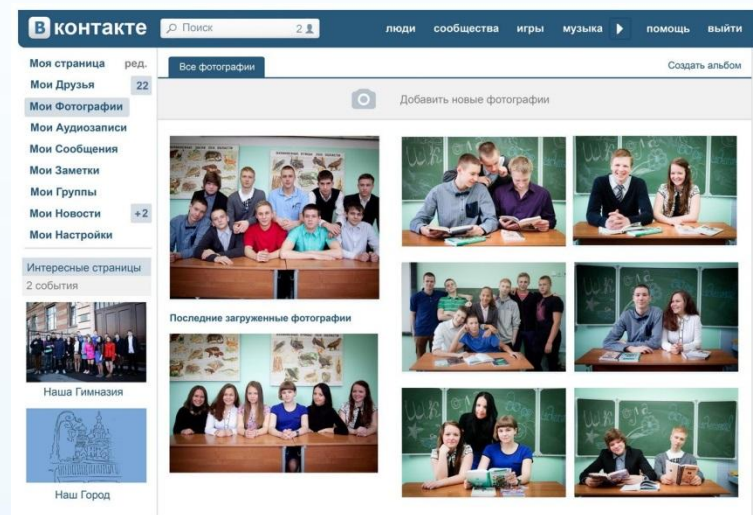
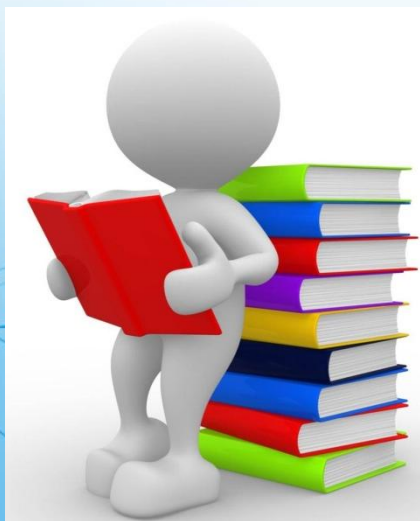


рабочие программы



*Необходимо было пересмотреть и скорректировать рабочие программы по предмету «Физическая культура»

*Выбрать варианты взаимодействия с обучающимся



*Начать поиск интернет материалов, тематических сайтов, интернет платформ

***Для уроков использовала следующие платформы:**



**РОССИЙСКАЯ
ЭЛЕКТРОННАЯ
ШКОЛА**

<https://resh.edu.ru/>



<https://vk.com/>

VIDEOUROKI.NET

<https://videouroki.net/>



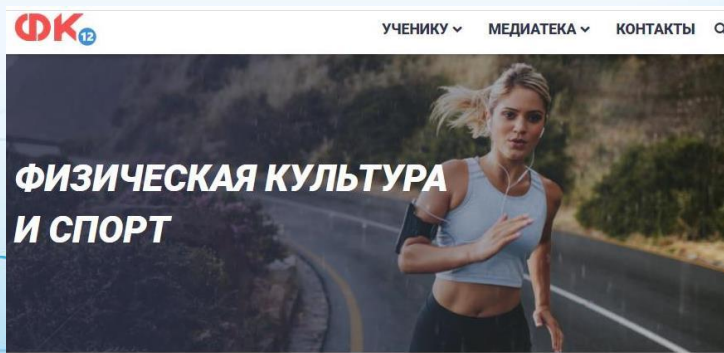
<https://www.youtube.com/>



ГТО

Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

<https://www.gto.ru/>



<https://fk12.ru/>

*Теория, практика, контроль знаний

5 класс. Урок №5. 16.04.2020г

Тема: Выполнение физических упражнений из комплекса ВФСК ГТО с контролем пульса

Задачи:

1. Совершенствовать знания учащихся о динамике пульса в процессе занятий физическими упражнениями.
2. Выполнить комплекс физических упражнений на разные группы мышц и совершенствование функциональных возможностей организма.
3. Провести наблюдения и контроль за работой сердца в состоянии покоя и при нагрузке после комплекса физических упражнений.
4. Совершенствовать навыки контроля дыхания для восстановления пульса.

Форма урока: Дистанционно

Ход урока.

Тема урока: «Выполнение физических упражнений из комплекса ВФСК ГТО с контролем пульса».

1. Инструкция по практике:
Найти область пульсации (грудь в области сердца) и прислушаться к сердцебиению за 10 секунд, записать в дневник самоконтроля



https://vk.com/im?peers=c7&sel=c6&z=photo590476794_457239663%2Fmail9157

2. Выполнить комплекс физических упражнений по видеоматериалу: схема выполнения: выполняем по 20 секунд прыжки, 30 секунд отдыха выполнили 2 подхода и отдых

3. [4 мин как научиться прыгать на скакалке, как прыгать, чтобы не болели колени.](#)

https://vk.com/video590476794_456239061?list=6ac259228da00232a2

1. 4 мин дев отжимание Техника упражнения

https://vk.com/video590476794_456239053?list=a907e3391f2c8b038b

2. 5 мин юн пресс техника мышцы

https://vk.com/video590476794_456239052?list=5553c7c44fa3134f0b

3. 2 мин гибкость ГТО

https://vk.com/video590476794_456239059?list=fa29066f4028e30fc2

4. Выполнить подсчет пульса после нагрузки за 10 сек, записать в дневник самоконтроля.

5. Выполнить упражнения на восстановление дыхания.

6. Выполнить подсчет пульса после отдыха за 10 сек, записать в дневник самоконтроля

7. д/з. Выполнять ежедневно зарядку «Для всей семьи»

https://vk.com/video590476794_456239043?list=8f1ae7897309617cc2

8. Подготовиться к тесту: по презентации и видеоматериалу [7 мин гто кл час](#)

https://vk.com/video590476794_456239044?list=53af494463aeca8327

!гто 5 кл 27 с. ppt

https://vk.com/doc590476794_543166694?hash=4b6bf7f3744920b410&dl=4439316b23bd9e0066

Алгоритм проведения практического урока.

Звонок. Тема и задачи урока.

Подсчет пульса за 10 секунд



Выполняем упражнения по видео:

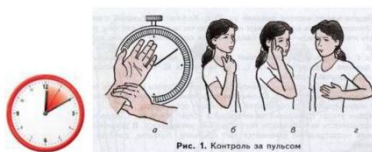
1 упражнение

2 упражнение

3 упражнение

4 упражнение

Подсчитываем пульс за 10 секунд



1 минута отдыха

И снова подсчитываем пульс за 10 секунд



13 за 10 сек - go
18 за 10 сек - после нагрузки
12 за 10 сек - после отдыха

15.05.2020

Результаты теста «Физическая культура 5 класс, промежуточный тест»

Результаты теста «Физическая культура 5 класс, промежуточный тест»

Тест содержит 20 заданий, максимум баллов: 100

[Распечатать](#)

Показывать

Фамилия
Имя
Класс

Дата	Ученик	Класс	Время	Выполнено	Верно	Баллов	Оценка
15.05.2020 14:11	Януков Ангелина	5 а	06:20 мин. 20	13	65	3	
15.05.2020 14:00	Януков Ангелина	5 а	11:05 мин. 20	12	60	3	
15.05.2020 13:52	Зыкова Кира	5 а	01:46 мин. 20	12	60	3	
15.05.2020 13:44	Зыкова Кира	5 а	00:00 мин.				
15.05.2020 13:42	Януков Ангелина	5 а	12:25 мин. 20	12	60	3	
15.05.2020 13:31	Януков Ангелина	5 а	09:42 мин. 20	15	75	4	
15.05.2020 13:11	Януков Ангелина	5 а	15:27 мин. 20	11	55	3	
15.05.2020 13:05	Шарипкина Лаша	5 а	18:33 мин. 20	12	60	3	
15.05.2020 13:02	Сухоносков Матвей	5б	03:30 мин. 20	5	25	2	
15.05.2020 12:55	Сухоносков Матвей	5б	05:36 мин. 20	8	40	2	
15.05.2020 12:51	Патраков Рустам	5а	00:00 мин.				
15.05.2020 12:49	Януков Ангелина	5 а	07:04 мин. 20	11	55	3	
15.05.2020 12:39	Патраков Рустам	5а	00:00 мин.				
15.05.2020 11:51	Зыанова Мария	5 а	13:21 мин. 20	13	65	3	
15.05.2020 11:43	Косикова Анна	5Б	01:41 мин. 20	14	70	4	
15.05.2020 11:40	Косикова Анна	5Б	00:51 мин. 20	12	60	3	
15.05.2020 11:38	Косикова Анна	5Б	00:55 мин. 20	12	60	3	
15.05.2020 11:37	Косикова Анна	5Б	00:54 мин. 20	12	60	3	
15.05.2020 11:34	Смирниткин Валерий	5"Б"	09:28 мин. 20	14	70	4	

Результаты теста - Олимпийское движение в ...
videouroki.net

VIDEOUROKI

Тест: Олимпийское движение в России
Выполнил: Низаметдинов Илья, 7

15 из 15

Результаты теста «Олимпийское движение в России»

Оценка

5

Статистика

Время прохождения 4 мин. 12 сек.	Выполнено заданий 15 из 15
Выполнено верно 13	Набрано баллов 65 из 75
Результативность 86.67%	

Поделиться результатом

***Во внеурочной деятельности использовала сайты и трекер-приложение:**



<https://compedu.ru/>



Online Test Pad

<https://onlinetestpad.com/>



STRAVATM

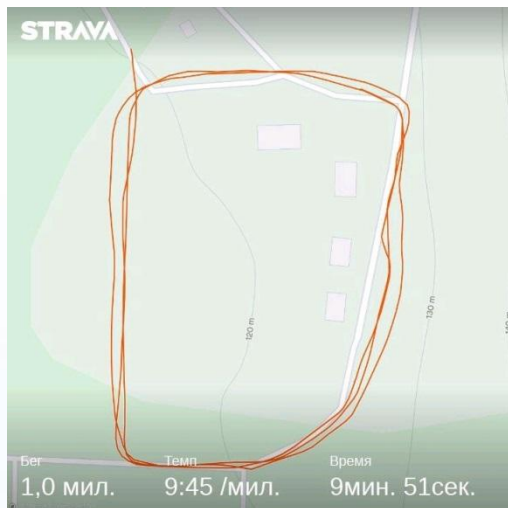
<https://www.strava.com/>

Точное московское время онлайн

00:19:05

24 Ноября 2016 года, Четверг

<https://time100.ru/>



Егор Трофимов

19 июня 2020 г. в 16:06



Дневной велоезд

4,08 км 12 м 16мин. 12сек.



Антонида Желнина Здорово! Молодец! Буду ждать новые заезды!!!!))

22 июня 2020 г.



Назад

Ольга Ковина

была в сети сегодня в 15:19

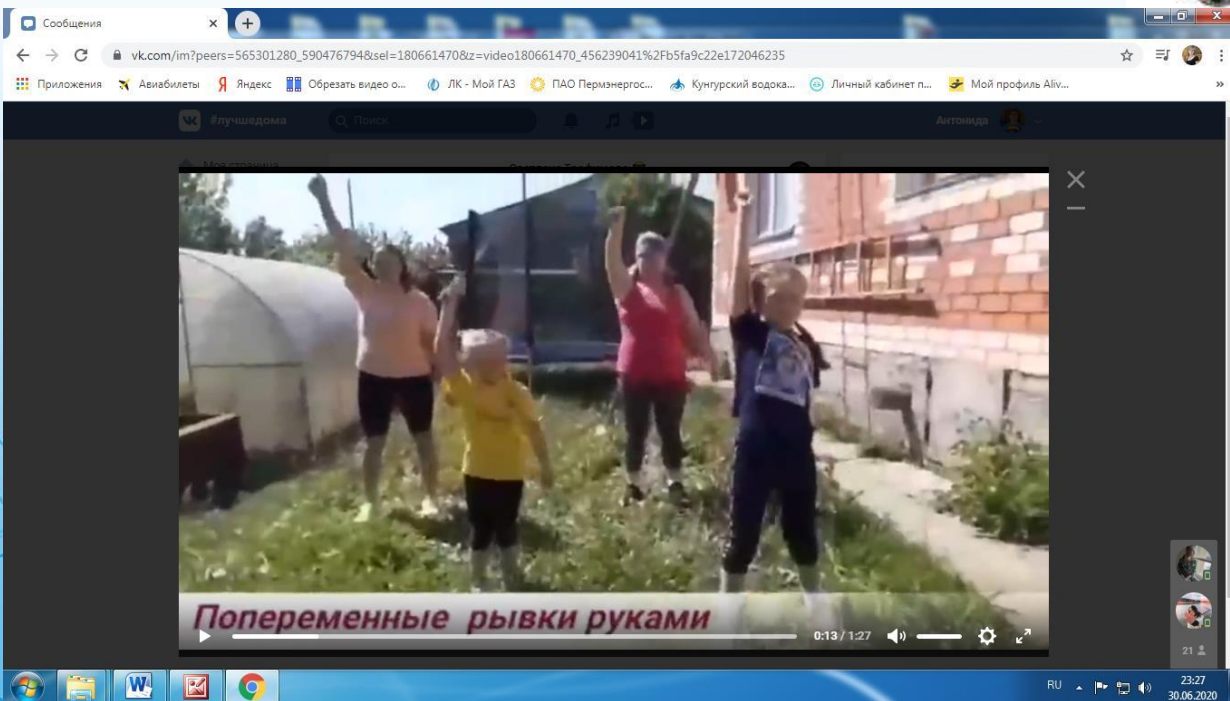
вчера



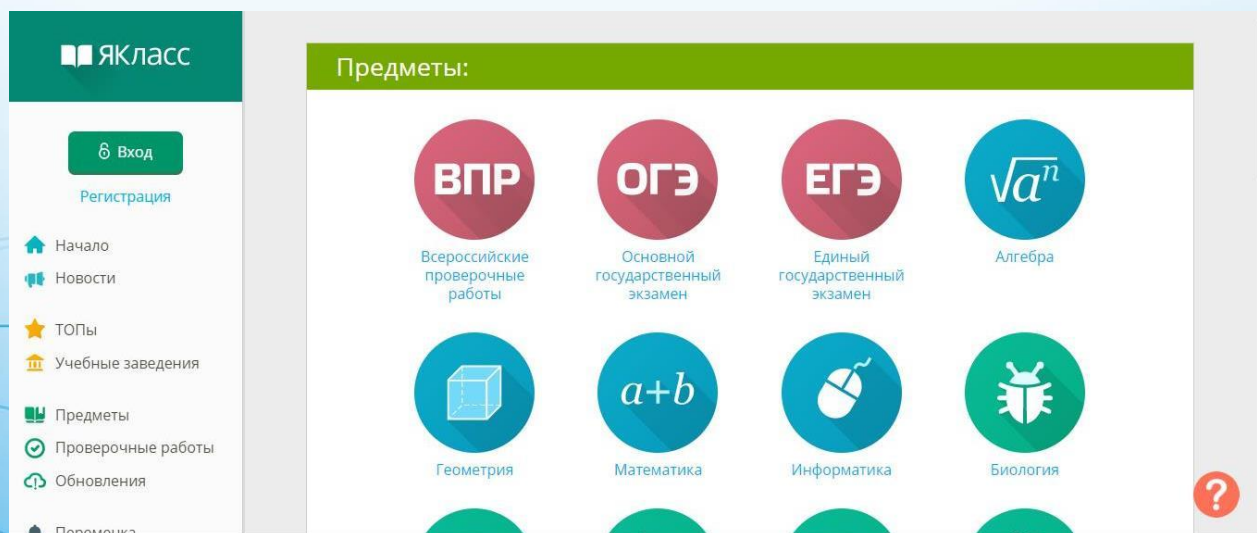
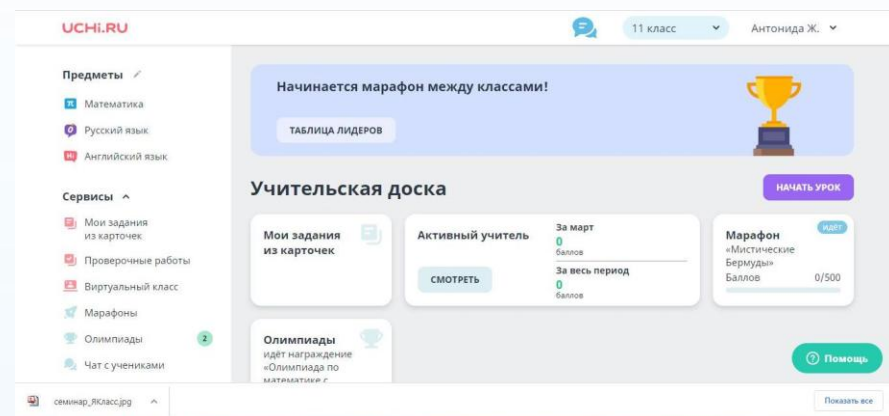
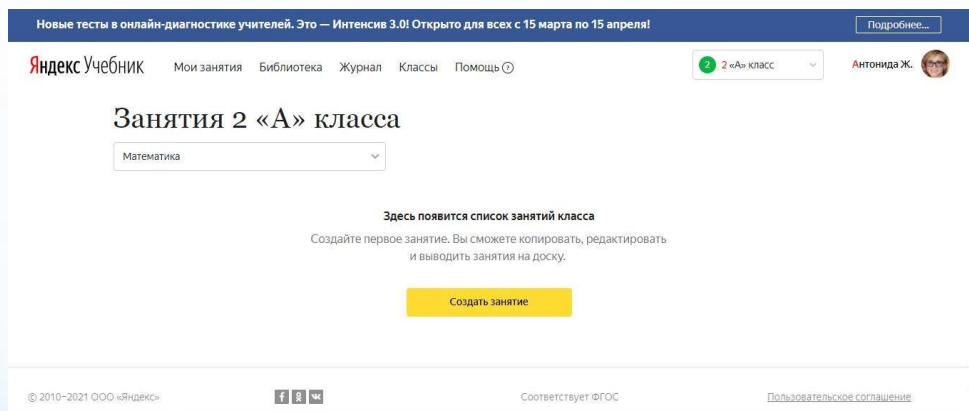
Ольга 12:20



Открыть видеозапись



*Есть интернет – платформы где нет учебного предмета «Физическая культура»





При дистанционной форме обучения особенно остро встаёт задача не просто передать ученику определенный объем знаний, а организовать его самостоятельную познавательную деятельность, научить его самостоятельно добывать знания и применять их на практике. А это возможно только при высокой мотивации и само организованности.

Поэтому, при грамотном встраивании электронных интернет – ресурсов в образовательный процесс, как элементов инновационных технологий, и при высокой мотивации обучающихся, дистанционное обучение может способствовать повышению образовательных результатов учащихся.

**Но ни какой Интернет
не заменит живого общения!**

Спасибо за внимание!

