**Організація освітнього процесу з фізичної культури в умовах дистанційного навчання**

***Віктор Качуровський,***

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

***Олексій Лакіза,***

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

***Володимир Проценко,***

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

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

Для організації навчання потрібно:

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

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

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

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

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

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

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

Важливо під час самостійних занять фізичними вправами вдома є дотримання учнями таких правил безпеки життєдіяльності:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 1. Означити (сформулювати, установити) мету та завдання занять.

## 2. Виявити (установити, оцінити…) початкові показники рівня розвитку фізичних якостей та рухових здібностей (із урахуванням стану здоров’я).

## 3. Підібрати форми, методи, засоби проведення заняття та інвентар, що буде використовуватися.

## 4. Підібрати вправи та скласти комплекс:

## підбір вправ певної спрямованості відповідно до мети та завдання занять,

## кількість вправ на одну групу м’язів,

## умови виконання впав (швидкість, амплітуда…),

## кількість підходів,

## кількість повторень у підході (установити формат запису виконання вправ),

## послідовність виконання вправ,

## відпочинок між повтореннями та підходами,

## дихання під час виконання вправ.

## 5. Визначити кількість занять на тиждень та час доби для їх проведення.

## 6. Установити тривалість одного заняття.

## 7. Визначити терміни відпочинку між заняттями.

## 8. Установити форму ведення щоденника оздоровчих (тренувальних) занять.

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

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

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

**Список використаних джерел**

1. Арєфьєв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. – Кам’янець-Подільський : ПП Буцйницький О. А., 2011. – 368 с.
2. Ващенко О.М. Єрмолова В. М., Іванова Л. І. та ін. Фізкультур­но-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навчально-методичний посібник / за заг. ред. Е. В. Бєлкіної. Кам’янець-Подільський : Абетка, 2003. 192 с. (Серія «Здоров’ятко»).
3. Москаленко Н. В., Власюк І. В., Степанова І. В. та ін. Інно­ва­ційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник. Дніп­ро: Інновація, 2011. 238 с.
4. Презлята Г. В. Заняття фізкультурою та здоров’я : мед.-пед. моніторинг. К. : Вид. дім "Шкіл. світ", 2006. 112 с.
5. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 264 с.
6. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. К.: Баланс-Клуб, 2016. 304 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.

**Інтернет-ресурси**

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

1. Проєкт «Всеукраїнська школа онлайн». URL:https://www.youtube.com/c/MONUKRAINE.
2. Facebook-сторінка «Відділ фізичної культури та захисту України». URLhttps://goo.su/0Zzn
3. Facebook-сторінка «Вчителі фізичної культури Київщини». URL: <https://www.facebook.com/groups/2440763129317232/>.
4. Сайт Державної установи «Інститут громадського здоров’я імені О. М. Марзєєва Національної академії медичних наук України**»**. URL: https://cutt.ly/9apZ87p.
5. Гіподинамія. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D1%96%D1%8F).
6. Основи методики самостійних занять фізичними вправами / URL:<https://goo.su/0ZZN>.
7. YouTube-канал Олексія Карабута. URL: <https://www.youtube.com/channel/UCJ3YsR0FEBwYF8HWzDVrCZw/videos>.
8. Facebook-сторінка «Нова фізична культура – Спільнота для вчителів-новаторів». URL: <https://www.facebook.com/groups/nfk.pmf>.
9. Чим загрожує повна відсутність фізичних навантажень. URL:<https://goo.su/0ZZN>.
10. Віртуальний кабінет «Фізична культура» порталу КНЗ КОР «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів» URL: <https://sites.google.com/site/fizicnakultura2014/>.