***Поиск и подбор материала к урокам физической культуры и проведение занятий на дистанционном обучении.***

Добрый день, дорогие друзья. Я живу под девизом « В жизни по – разному можно жить, в горе можно и радости, вовремя есть, вовремя пить, вовремя делать шалости… а можно и так: на рассвете встать, и, помышляя о чуде, рукой обнаженной солнце достать и подарить его людям…»

В связи со сложившейся ситуацией, связанной с пандемией коронавируса, все педагоги должны были кардинально изменить образовательный процесс, ведь уроки стали дистанционными. Время дистанционного обучения позволило проанализировать возможности учителя в самостоятельном подборе материала и способах их подачи.

**Дистанционные уроки - увлекательный процесс, таящий в себе много нового и неизведанного!** Поле для исследований в сфере дистанционного образования огромно, и начинать работу нужно с практики.

**Мотивация - это необходимая составляющая дистанционного урока**. Задача учителя – не передать ученику определенный объем знаний, а организовать его самостоятельную познавательную деятельность, научить добывать знания и применять их на практике; для этого в каждом подобранном элементе дистанционного урока должна быть четко поставлена цель перед учениками, которую они обязательно должны достичь. Использование информационных технологий позволяет приобрести свободу творчества участников педагогического процесса: ученика и учителя. Педагог не только обучает, воспитывает, но и стимулирует ученика к развитию его способностей, развивает потребность у обучающегося к самостоятельной работе.Придерживаясь учебной программы, ориентируясь на платформу РЭШ, на сайте Инфоурок, я приступила к учебному процессу. На уроках применяла всевозможные комплексы упражнений, использовала учебные тексты, таблицы, показывала слайд – шоу, видеоролики, ребята выполняли тесты, решали кроссворды, делали физические упражнения.

Была возможность уделить больше внимания ученикам с отклонениями в физическом развитии, а также детям, относящимся к подготовительной и специальной медицинской группе.

**«Теория без практики мертва, практика без теории слепа»**, - эту цитату приписывают полководцу Александру Суворову. Я согласна с этим высказыванием. **Теория и практика должны быть в одной связке.**

Конфуций сказал: «Расскажи - и я забуду, дай действовать - и я научусь».

На дистанционном обучении обучающимся были предложены как теоретические сведения об изучаемых видах спорта, так и практические задания. Мотивацией к творческой деятельности были разнообразные формы учебного процесса, а также метод мозгового штурма, т.е. поиск решения проблемы. Ученики рисовали жесты судей на уроках волейбола и баскетбола, делали выборку нужных рисунков, отвечали на вопросы викторины по теории, строили графики после выполнения физических упражнений (график пульсовой кривой), оценивали себя сами, т.е. работали созидательно, подходя к любому заданию с душой и интересом.

Дети отсылали свои домашние задания на электронную почту или на сотовый телефон. Я хочу поделиться с вами теми уроками, которые мне показались более успешными, актуальными и продуктивными.

Вашему вниманию предоставляю несколько уроков. Сделаю краткую характеристику материала.

**1. Уроки «Развитие физических качеств» и «Физическое совершенствование**».

Мы много говорим о всестороннем развитии личности. Я уверена, что интегрированные уроки способствуют именно этому.

**1а пункт:** Голосовым сообщением, инструкцией построения графика, своим примерным визуальным графиком, предложенным комплексом упражнений я подготовила детей к выполнению предстоящей деятельности. На занятии все ученики строили графики пульсовой кривой. На уроке прослеживается дифференцированный подход.

**2а пункт:** Дети специальной медицинской и подготовительной групп выполняли комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Было проведено два урока по составлению пульсовой кривой. Первое занятие состояло из двух циклов, включающих 5 упражнений в каждом, в котором основная группа здоровья выполняла скоростно-силовую работу.

**2б пункт:** На втором уроке было предложено сделать комплекс из 10 упражнений, позволяющий развивать различные физические качества. Дети, относящиеся к специальной группе здоровья, выполняли комплекс упражнений в положении лёжа.

**3в пункт:** На уроке физического совершенствования учащимся было предложено сделать часть контрольных испытаний, которые можно выполнить в домашних условиях.

К этим упражнениям относятся: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон вперёд из основной стойки, прыжки со скакалкой, поднимание и опускание туловища из положения лёжа. На таких уроках ученики применяли подручный материал. Нет гимнастической палки, брали скалку, нет скамейки, готовили препятствие из простых подходящих домашних предметов и т.д. Дети специальной медицинской и подготовительной групп выполняли только те упражнения, которые им посильны и дозволительны.

**4г пункт**: На уроке «Развитие быстроты движений» учащиеся делали комплекс упражнений в быстром темпе, оценивающий физическое развитие; каждое упражнение выполняли в течение 15 секунд.

Ребята подсчитывали количество выполнения каждого упражнения по определённой системе, суммировали все баллы, смотрели в таблицу и определяли оценку своей физической подготовленности.

**2. Урок « Организация самостоятельных занятий».** На этом занятии дети оценивали себя сами. Комплекс состоял из девяти упражнений, которые способствовали развитию таких физических качеств как ловкость, координация движений, сила, гибкость, прыгучесть.Ученики прекрасно справились с заданиями, так как эти упражнения им знакомы. Они выполняли их в школе на уроках гимнастики. Детям, относящимся не к основной группе, был предоставлен самостоятельный выбор посильных упражнений. Выполняя задания и оценивая себя, все ученики подсчитывали средний балл, т.е. суммировали оценки каждого сделанного и самостоятельного оценённого упражнения по соответствующим предложенным критериям и делили на количество выполненных упражнений. На уроке учащиеся проявляли сознательность и честность, что способствует воспитательному процессу.

**3. Урок « Физкультурно-оздоровительная деятельность».**

Не секрет, что во время дистанционного обучения дети большое количество времени работали за компьютером, выполняя домашние задания, вели малоподвижный образ жизни. Поэтому на уроке физкультурно-оздоровительной деятельности у меня появилась цель-помочь ребятам; ученикам были предложены ежедневные комплексы упражнений для поддержания правильной осанки, укрепления мышц туловища и упражнений дыхательной гимнастики на свежем воздухе (на балконе), которые они выполняли самостоятельно.

**4. Уроки « Знания о физической культуре».**

Есть такие понятия, как умение слушать и слышать; умение слушать, значит уметь слышать. У детей лучше развита зрительная память. На уроке «Знания о физической культуре» ученики просмотрели и прослушали на онлайн - уроке «Самбо в школьной программе». Не все ребята справились с заданиями, как хотелось бы. Небольшое количество учеников выполнило задание на оценку «отлично». Вывод прост. Не умеют наши дети слушать и услышать ответы в учебном материале. На таких типах уроков можно развивать слуховую память.

В интегрированном уроке «Знания о физической культуре», по теме волейбол, «Жесты судей» ребята познакомились с двадцатью пятью слайдами. Им предстояло сделать выборку и нарисовать 10 рисунков жестов судей, предложенных по названию «жеста». Здесь прослеживается поиск и творчество учащихся. Дети работали с вдохновением, рисунки соответствовали названию, были красочны и разнообразны, ошибки отсутствовали. Есть надежда, что учащиеся смогут самостоятельно проводить соревнования и осуществлять судейство игр. В памяти осталась работа одного ученика, приславшего сообщение … «Извините, я рисую очень плохо, можно я сделаю скриншот»? А почему нет… Наши дети опережают взрослых в знании компьютера. Они молодцы!

На одном из уроков «Знания о физической культуре» я предложила детям внимательно изучить плакат «Комплексы упражнений атлетической гимнастики» и самостоятельно составить свой комплекс упражнений, выбрав определённую группу мышц, предварительно вспомнив анатомию строения человеческого тела.

Подводя итоги и делая выводы, хочу сказать, что работа была кропотливой, уроки велись заранее продуманно, работала я с энтузиазмом и желанием; соответственно и дети относились к выполнению заданий серьёзно, с интересом, проявляя свои творческие способности и умения, не потерялись и не растерялись. Но, естественно, дистанционными уроками нельзя заменить настоящие практические занятия.

Немного лирики…

**Мне часто кажется, что это только сон, глаза закрою: будет всё как раньше,**

**Как тренер я мечтою окрылён, бегу в спортзал, веду уроки дальше.**

**Там ждут меня с утра ученики, баскетболисты – наши, супер - дети,**

**Порою тренировки нелегки, но лучшей участи не может быть на свете.**

**Сегодня мы разминку проведём, ведь в ДЮСШ ушли мы всей толпою…**

**Поверьте в нас, мы вас не подведём, команда - класс, пчелиному подобна рою.**

**Надеемся, что скоро всё пройдёт, и летний дождь убьёт следы ковида,**

**Всё нехорошее из памяти уйдёт…на баскетбол у нас большие виды.**