



#лучшедома-
#домавсегдалучше

Калининградский областной
институт развития образования

+7 (4012) 578-301

info@koiro.edu.ru

Организация и реализация дистанционного обучения по предмету «Физическая культура»

Ж.Г. Козина, методист
кафедры педагогики и психологии

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, регулирующие деятельность ОО в условиях повышенной готовности

- Приказ № 104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»
- Постановление правительства Калининградской области от 16 марта 2020 года № 134 «О введении на территории Калининградской области режима повышенной готовности для органов управления и сил территориальной подсистемы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций Калининградской области и некоторых мерах по предотвращению распространения в Калининградской области новой коронавирусной инфекции»
- Указ Президента РФ от 02 апреля 2020 года № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории РФ в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, разработанные Министерством просвещения РФ

ОРГАНИЗАЦИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ в школах Калининградской области

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

совокупность технологий,
обеспечивающих:

- Доставку обучаемым основного объёма изучаемого материала,
- Интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения,
- Предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала

Инфраструктура

- Рабочие места
- Каналы связи
- Среда обучения

Методика, типы обучения

- Синхронный
- Асинхронный
- Гибридный

Образовательный контент

- ЭОР
- Интерактивные лекции
- Интерактивные модели и тренажеры
- Задания
- Тесты
- Внешние ресурсы

Обратная связь

- Сообщения
- Чаты
- Социальные группы
- Коммуникаторы

ПРАВИЛА

Помните, что следует

- Установить НОВОЕ расписание - периодичность «встреч», «контактов», выдачи заданий
- Не перегружать ученика учебными материалами, ресурсами и заданиями
- Структурировать учебный материал и четко ставить задачи для каждого занятия
- Своевременно проверять задания
- Установить адекватные правила оценивания
- Активно позитивно взаимодействовать с родителями
- Быть на связи
- Быть гибкими, готовыми оперативно изменить процесс организации дистанционного обучения с учетом ваших целей и ресурсов

Требования к домашним заданиям!

УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ:

1. выполнимы в домашних условиях;
2. не требовать страховки;
3. доведены до прочного навыка, чтобы не закреплялись ошибки;
4. быть проверяемыми!

МОТИВАЦИЯ

ШКОЛЬНИКОВ на занятия ФК

ИНТЕРЕС

СЕЛФИ - любимое занятие
(показать себя, посмотреть на других)

РОЛИКИ ПОПУЛЯРНЫЕ (флешмобы)

Просмотр (применение)
популярных ФИТНЕСС
ПРИЛОЖЕНИЙ (гаджеты)

Игровая ВИДЕОЗАРЯДКА (веселая
разминка)

Родитель-помощник

- Совет родителям:

чтобы мотивировать ребенка,
внесите в зарядки
соревновательный элемент!

К примеру, устраивайте итоговые
семейные состязания с призами
и ведите журнал посещений.
Проспал семейную зарядку?
Моешь за всеми посуду!

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

IV четверть:
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

ОБЩАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ - основной акцент НА :

изучение ТЕОРИИ (если еще не изучена) и организацию САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

- физическими упражнениями (1-4 кл.)

- оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельностью (5-11 кл.)

ВАЖНО! Мотивация на активную ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ!

Способы
реализации

- разработка **ИНДИВИДУАЛЬНОГО / ГРУППОВОГО ПЛАНА** самоподготовки (в том числе при помощи фитнес-приложений для смартфонов);
- направление **ТЕМ, ЗАДАНИЙ, ССЫЛОК** на электронные ресурсы (видеоуроки, ЭФУ) **ЧЕРЕЗ** систему ЭлЖур, электронную почту, телефон при помощи социальной сети (ВКонтакте, приложений WhatsApp, Viber и др.) в тесном контакте с родителями (законными представителями);
- организованный просмотр спортивных **ТВ-КАНАЛОВ И ПРОГРАММ**;
- организация **ВИДЕОУРОКОВ** через программу Skype.

Формы
контроля

- **ТЕСТИРОВАНИЕ** (или анкетирование) по освоению теоретических знаний;
- **ФОТО, ВИДЕОТЧЕТ** о выполнении практических заданий (**например**, одного упражнения или физкультминутки для 1-4 кл., разработки мини-проекта, презентации, комплекса упражнений на развитие скоростных качеств, техники легкоатлетического упражнения для 5-11 кл.);
- **ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**;
- скриншоты итогов двигательной деятельности в приложении «**ШАГОМЕР**»;
- данные **ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЙ, ФИТНЕС-БРАСЛЕТОВ**;
- **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** через программу Skype.

Начальное общее образование (1-4 классы)

Содержание раздела программы:

- Знания о физической культуре
- Способы физкультурной деятельности (самостоятельные занятия физическими упражнениями)

Форма / средства реализации

1. Направление ЗАДАНИЙ, ССЫЛОК на электронные ресурсы (видеоуроки, ЭФУ) *через систему ЭлЖур, электронную почту, социальные сети, приложения WhatsApp, Viber (родителя (законного представителя)),*
2. Организация видеозанятий через ПРОГРАММУ SKYPE.
3. Организация просмотра видео на YOUTUBE КАНАЛЕ (по рекомендованным ссылкам)
Важно: тесное взаимодействие с родителями (законными представителями)

Форма / средства контроля

- ТЕСТИРОВАНИЕ (или анкетирование) по освоению теоретического материала,
- ФОТООТЧЕТ о выполнении практического задания (*например, одного упражнения или комплекса упражнений*),
- ВИДЕООТЧЕТ о выполнении практического задания (*например, физкультминутки, двигательной активности в режиме дня*),
- ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ,
Обратная связь ЧЕРЕЗ систему ЭлЖур, электронную почту, программу Skype, видеозвонок WhatsApp, Viber

Основное, среднее общее образование (5-11 классы)

Содержание раздела программы:

- Знания о физической культуре
- Способы физкультурной деятельности (организация самостоятельных занятий физической культурой)

Форма / средства реализации

- ✓ Разработка ИНДИВИДУАЛЬНОГО (или ГРУППОВОГО ПЛАНА самоподготовки (в том числе при помощи фитнес-приложений для смартфонов);
- ✓ Направление ЗАДАНИЙ, ССЫЛОК на электронные ресурсы (видеоуроки, ЭФУ)
- ✓ Организация видеоуроков, видео-тренировок через ПРОГРАММУ SKYPE.
- ✓ Организация просмотра видео на YOUTUBE КАНАЛЕ (по рекомендо-ванным ссылкам)

Форма / средства контроля

- ✓ ТЕСТИРОВАНИЕ;
- ✓ Проверка ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ (например, разработки мини-проекта, презентации, комплекса упражнений и т.д.);
- ✓ ФОТО, ВИДЕООТЧЕТЫ о выполнении практического задания (например, о выполнении комплекса упражнений на развитие скоростных качеств, техники легкоатлетического упражнения, комплекса упражнений на развитие быстроты в домашних условиях);
- ✓ ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ;
- ✓ скриншоты итогов двигательной активности в приложении «ШАГОМЕР», ФИТНЕС-БРАСЛЕТОВ;

Обратная связь ЧЕРЕЗ систему ЭлЖур, электронную почту, программу Skype, видеозвонок WhatsApp, Viber

УЧИМ ДИСТАНЦИОННО

САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ, РЕАЛИЗУЕТСЯ В ЭЛЕКТРОННОМ ЖУРНАЛЕ

СТРУКТУРА ФАЙЛА

- Организационный блок:
 - постановка задач, ожидаемый от занятия результат
- Актуализация знаний
- Новый материал:
 - текст, презентации, инфографика, ссылки и т.д.
 - проверочные задание для первичного освоения материала
- Контроль знаний:
 - тесты и задания с отправкой в виде текста или файла, тренажеры и т.д.
- *Практическая часть + работа в группах:
 - сетевые проекты, образовательные квесты, общие документы и т.д.
- Обратная связь:
 - сообщения, электронная почта, социальные сети



ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ

Школа ▾ Люди Библиотека Обучение

Иванова Е. В. ▾ Я – завуч ▾ ✉ 📅 🔊 📄 ? Выйти

Тестовая школа
Калининград - Калининградская область

Журнал АРМ Завуч Тесты Портфолио Расписание

Классный журнал ▾ Журнал КР Домашняя работа Модульные курсы Библиотека учителя

Среда
18 марта

1А 1Б 1В 2А 2Б 2В 3А 3Б 3В 4А 4Б 4В 5А 5Б 5В 6А 6Б 6В 7А 7Б 7В 8А 8Б 8В 9А 9Б

10А 10Б 11А 11Б

Главная Вход через Госуслуги (ЕСИА)

Важно! Дистанционное обучение

Уважаемые коллеги!

В связи с переходом образовательных организаций на дистанционный режим обучения в систему добавлен новый модуль "Онлайн-уроки", который поможет учителям взаимодействовать с учениками удаленно.

Инструкция по работе с сервисом доступна [здесь](#).

Желаем вам успехов и будьте здоровы!

С уважением, коллектив ЭлЖур

Заметки **актуальные** все

Дата: Текст: Сохранить заметку



Медиатека



Внешние ресурсы



Домашние задания



Онлайн уроки



Сообщения

ВАЖНО! В условиях массового использования ресурсов дистанционного обучения возможны перебои в работе серверов электронного журнала

УЧИМ ДИСТАНЦИОННО

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВНЕШНИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПОРТАЛОВ

ПРИМЕРЫ:

Системы организации группового обучения



- Moodle
- Google-Класс
- Teacher Dashboard (MS-365)
- Microsoft teams

Образовательные порталы



- РЭШ
- Фоксфорд
- Учи.ру
- Якласс
- Яндекс.Учебник
- 01.Математика

Системы открытых документов



- Google Drive
- MS-365
- Яндекс.Диск

УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ

- Наличие правил прохождения обучения
- Четкое планирование режима проведения занятий
- Наличие инструкций для учеников по изучению материала и выполнению заданий
- Своевременная проверка выполненных заданий

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1
КЛАСС

2
КЛАСС

3
КЛАСС

4
КЛАСС

5
КЛАСС

6
КЛАСС

7
КЛАСС

8
КЛАСС

Содержание курса

(1 - 11 классы)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

РАЗДЕЛ 3. РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

РАЗДЕЛ 5. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

РАЗДЕЛ 6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

РАЗДЕЛ 7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

РАЗДЕЛ 8. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

РАЗДЕЛ 9. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

РАЗДЕЛ 10. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

РАЗДЕЛ 11. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 9 КЛАСС

← НАЗАД

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой

ВПЕРЕД →

Урок Конспект Дополнительные материалы

Начнём урок

Основная часть

Тренировочные задания

Контрольные задания В1

Контрольные задания В2

Посмотреть интерактивный материал

ВПЕРЕД →

Сообщить об ошибке в уроке

← НАЗАД

Урок 5. Физические упражнения и естественные движения и передвижения

ВПЕРЕД →

Урок Конспект Дополнительные материалы

Начнём урок

Основная часть

Тренировочные задания

Контрольные задания В1

Контрольные задания В2

Физические упражнения



Физические упражнения - это естественные и специальные движения. Сможете отличить естественные движения от физических упражнений?



Дистанционное образование: Онлайн-помощник

В связи с рекомендациями Минпросвещения России о введении карантина и временном переходе школ на дистанционное обучение корпорация «Российский учебник» открывает бесплатный доступ к электронным формам учебников издательств «ДРОФА» и «Вентана-Граф» на образовательной онлайн-платформе LECTA, а также к сервисам, материалам и мероприятиям для учителей и учеников.



Российский учебник 28 марта, 13:04

Кому: вам

подходы [в условиях дистанционного обучения](#). директор института Максим Казарновский рассказал, что мероприятие не перенесут: оно пройдет в запланированные сроки – с 26 по 29 марта – но в новом формате.

Источник: [rosuchebnik.ru](#)

И физкультура тоже дистанционно

В вынужденную эпоху «дистанционки» даже физическую культуру перевели в онлайн-формат. [Прямые эфиры](#) будут проводить спортсмены Столичного Центра патриотического воспитания и школьного спорта. В программе – базовые упражнения из нескольких видов спорта.

Источник: «Российская газета»



Введите предмет, издательство, автора, класс, ISBN или ФПУ

Найдено: 0



Сортировать по: Популярности Алфавиту Цене

Товар

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11

Для дошкольников

ЕГЭ

ОГЭ



Физическая культура. 5-6 классы. Электронная форма учебника
Учебник
Погадаев Г. И.
ДРОФА, Росучебник

Читать отрывок



Физическая культура. 1-2 классы. Электронная форма учебника
Учебник
Погадаев Г. И.
ДРОФА, Росучебник

Читать отрывок



Физическая культура. 8-9 класс. Электронная форма учебника
Учебник
Петрова В. И.
Копылов Ю. А.
еще 2 автора
Вентана-Граф,
Росучебник

Читать отрывок

Помощь вовремя: бесплатные ЭФУ

На 3 месяца мы открываем бесплатный доступ для всех образовательных организаций к электронным формам учебников*

[ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП](#)

[ИНСТРУКЦИЯ](#)



ВИДЕОУРОКИ, ТРЕНИРОВКИ для организации двигательной активности в дистанционном режиме:

ВИДЕОУРОКИ, разработанные «Международной Академией спорта Ирины Винер» и Московским методическим центром (переход по ссылке <https://clck.ru/MgsXU> или просмотр со съемного носителя)

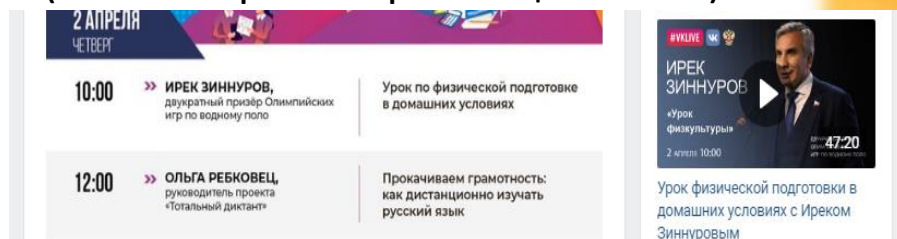
СОДЕРЖАНИЕ ВИДЕОУРОКОВ:

упражнения на формирование правильной осанки, развитие физических качеств, физкультминутки, комплексы для организации физической нагрузки

ВИДЕОУРОКИ ОРИЕНТИРОВАНЫ:

на дошкольников, школьников 1-4 и 5-9 классов

Марафон открытых эфиров «Домашний час» в социальной сети Вконтакте (Министерство просвещения РФ)



Уровень образования	Тема	Ссылка
Дошкольное образование	Формирование правильной осанки и опорно-двигательного аппарата	https://drive.google.com/file/d/1NNULKbfEsvzBy9l6lTq25jiGfs0XCC4o/view
	Развитие гибкости	https://drive.google.com/file/d/1h-PnChpZ8twkXZ-LsXzB9DFBM5heTqOY/view
Начальное общее образование	Гибкость и координация	https://drive.google.com/file/d/1wnIDhVvU19wK45g4XH192J4JzbMLP3/view
	Танцевальные упражнения (шаги галоп)	https://drive.google.com/file/d/1cIMbOHta0DuVoTJj3wSQ2qf3dvFQPPm3/view
	Зарядка	https://drive.google.com/file/d/1a4Fdi3gXUyrK6tqL8PVVwPqicBPqjULM/view
	Физкультминутка	https://drive.google.com/file/d/1r0x9Md7TPyqV1TnbWpK9WDOt3ZK_sSF/view
Основное общее образование	Физическая нагрузка для детей. Часть 1	http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya
	Физическая нагрузка для детей. Часть 2	http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-2
	Физическая нагрузка для детей. Часть 3	http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-3
	Физическая нагрузка для детей. Часть 4	http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-4

← → ↻ 🏠 все.онлайн/situations/zanimaemysya-sportom

ЭКОНОМИКА Data Economy Russia 2024 Минкомсвязь России

ПОДЕЛИТЬСЯ:

ГЛАВНАЯ ВСЕ СЕРВИСЫ 🔍

Занимайся спортом

Сидя дома круглые сутки, легко незаметно набрать пару лишних килограмм. Подбери подходящие упражнения и видеоруководства для себя и родственников и проведи тренировку, не выходя из дома.

ПОДЕЛИТЬСЯ:

Сервисы: [СМОТРЕТЬ ВСЕ СЕРВИСЫ](#) >

FitStars 77

Здоровье Все желающие

FitStars.ru – видеотренировки для дома без оборудования. Позволяет превратить квартиру в фитнес-клуб с лучшими тренерами и самыми популярными направлениями.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ
 Скидка 70% на все тарифы подписки. Промокод: ВСЕОНЛАЙН

Бесплатные занятия йогой 39

Здоровье Все желающие

i-Practika – цифровая платформа для занятий интерактивной йогой онлайн, а также семинаров, консультаций и многого другого.

Для пенсионеров, людей с РС и женщин с РМЖ все бесплатно

0₽ БЕСПЛАТНО
 В медиатеке выложены бесплатные уроки по различным темам

IQBODY 67

Здоровье Все желающие

Фитнес портал IQ-BODY.RU

IQ-BODY.RU – место для тех, кто занимается фитнесом. На нашем сайте Вы найдёте всё необходимое для построения красивого тела: программы тренировок и питания

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ
 50% на все тренировки и питание в период карантина

Занятия пилатесом онлайн 11

Здоровье Все желающие

Занимайтесь пилатесом на PURE MOTION и получите здоровое тело в подарок! Видеоуроки от профессионального тренера для самостоятельного выполнения дома

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ
 Скидка 50% и более на все видеокурсы пилатеса

SPORTRECS 54

Здоровье Физические лица

Спортрекс

Ежедневно мы собираем и размещаем на сервисе сотни спортивных видео

СТАНДАРТНЫЕ УСЛОВИЯ

СПОРТ НОРМА ЖИЗНИ 96

Другое Все желающие

Спортсоветник

Лучшие онлайн-сервисы и приложения, которые помогут вам и вашим детям быть в отличной спортивной форме, вне зависимости от возраста и текущего уровня подготовки, даже в условиях самоизоляции и вынужденного пребывания дома.

0₽ БЕСПЛАТНО

Живи! 14

Здоровье Физические лица

Фитнес-портал телеканала Живи

JV.ru – портал о здоровом питании и жизни. Поддерживай спортивную форму, не выходя из дома! Более 180 онлайн-курсов по фитнесу, йоге, пилатес и др. дисциплинам!

СТАНДАРТНЫЕ УСЛОВИЯ

GRAVITY 9

Здоровье Физические лица

Gravity Fit

Мобильное iOS-приложение для занятия фитнесом из дома. Вам не понадобится спортивный инвентарь, все упражнения только с собственным весом.

СТАНДАРТНЫЕ УСЛОВИЯ

Главная

Назад

YouTube-тренировки



0 226

Топ-20 видео-тренировок для похудения в домашних условиях от Pamela Raif



0 283

Топ-7 йога-тренировок на русском языке от youtube-канала VVPROFITNESS



0 955

Топ-10 интервальных тренировок с гантелями для тонуса тела и похудения от Penny Barnshow



17 24386

Топ-50 тренеров на YouTube: подборка лучших тренировок в домашних условиях



0 12825

Топ-15 интервальных тренировок на 20-25 минут от Group HIIT для всего тела



7 10571

Топ-10 видео-тренировок на основе ходьбы для начинающих

Подборки упражнений

Силовые упражнения

Кардио-упражнения

Упражнения для всего тела

Упражнения для начинающих

Упражнения для ягодиц

Упражнения для ног

Упражнения для живота

Упражнения для рук

Упражнения для осанки

Упражнения для талии

Упражнения для офиса

Упражнения для шпагата

Упражнения для разминки

Упражнения для растяжки

Табата-упражнения

Топ-30 упражнений для улучшения осанки и выпрямления спины

Опубликовано: 10.11.2019 | Время на чтение: 26 мин | 11 | 125327

Ровная осанка – это не только красота и грациозность, но и здоровый позвоночник. **Нарушение осанки является не просто эстетической проблемой, но и причиной возникновения болей в спине, которая будет доставлять постоянный дискомфорт и неудобство в обычной жизни.** Если вы чувствуете, что начали сутулиться и хотите поработать над выпрямлением спины, то предлагаем вам отличный комплекс упражнений для исправления осанки.



Упражнения



0 81

Как накачать руки мужчине в домашних условиях с гантелями: упражнения + планы



0 214

Готовая 10-минутная тренировка для осанки: подборка из 10 упражнений на спину



0 241

Топ-20 упражнений на растяжку задней поверхности бедра и подколенных сухожилий



0 642

Тренировки для похудения дома без прыжков и без инвентаря (для девушек): план на 3 дня



3 6774

Топ-11 лучших упражнений для мышц груди с гантелями для мужчин и женщин



4 13218

Топ-12 упражнений на бицепс с гантелями и штангой для спортзала и домашних условий

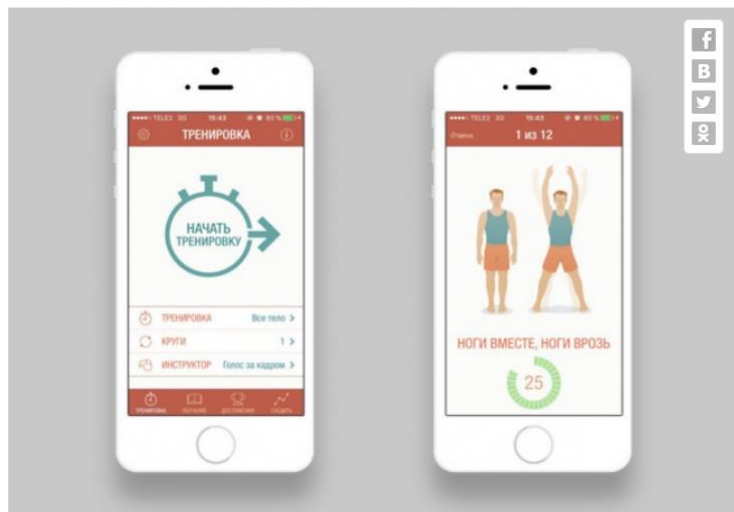


10 бесплатных приложений для занятий спортом дома



Если вы хотите привести фигуру в порядок, при этом не тратя денег на абонементы и времени на дорогу в фитнес-центр, то это статья для вас. **AdMe.ru** собрал 10 лучших и бесплатных приложений, благодаря которым вы можете заниматься спортом дома. Теперь отговорки "Ой, что-то на улице холодно, куда не пойдут" не прокатят.

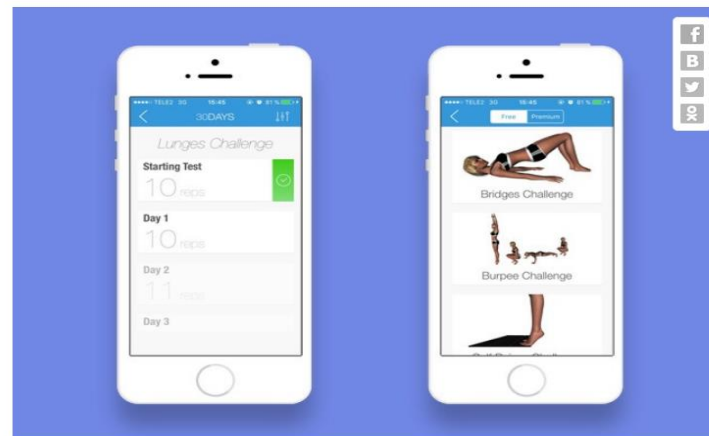
7-минутная тренировка



Приложение предназначено для тех, кто не хочет тратить много времени на тренировку. 7-минутные упражнения помогут привести ваш организм и тело в тонус. Приложение сопровождается голосовым руководством и картинками с пояснениями, как выполнять упражнения.

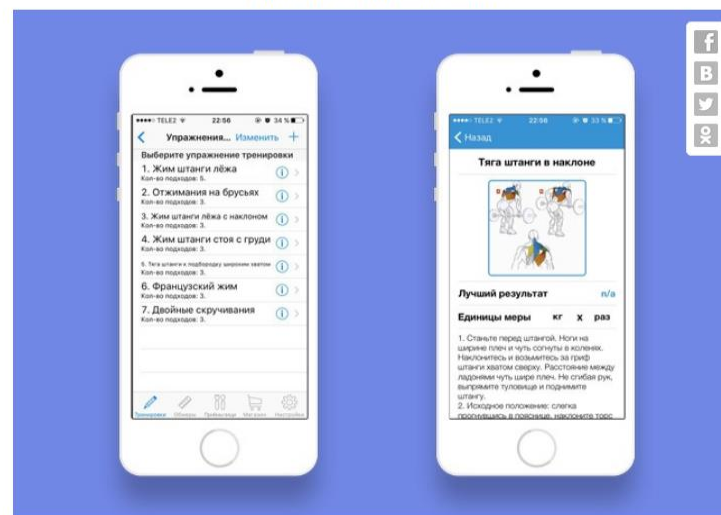
Платформа: [iOS](#), [Android](#)

Составляем план занятий



Приложение "30 days" разрабатывает для вас программу тренировок на 30 дней. Например, вы решили начать держать планку по утрам. В первый день вы выполняете это упражнение столько, сколько можете, а потом это приложение составляет программу на месяц, постепенно повышая нагрузку.

Дневник упражнений



Чтобы ваши тренировки стали наиболее эффективными, вам необходимо записывать время и день ваших занятий. В Training Diary есть список всех необходимых упражнений, а также план занятий, который можно построить за несколько этапов.





ВСЕЗНАЙКА

агрегатор дистанционных курсов дополнительного образования Калининградской области



Курсы физкультурно-спортивной направленности



Основы художественного фото

[Курс >](#)



Шахматы

[Курс >](#)



Игра в шашки - это увлекатель...

[Курс >](#)



Оздоровляющая физкульту...

[Курс >](#)



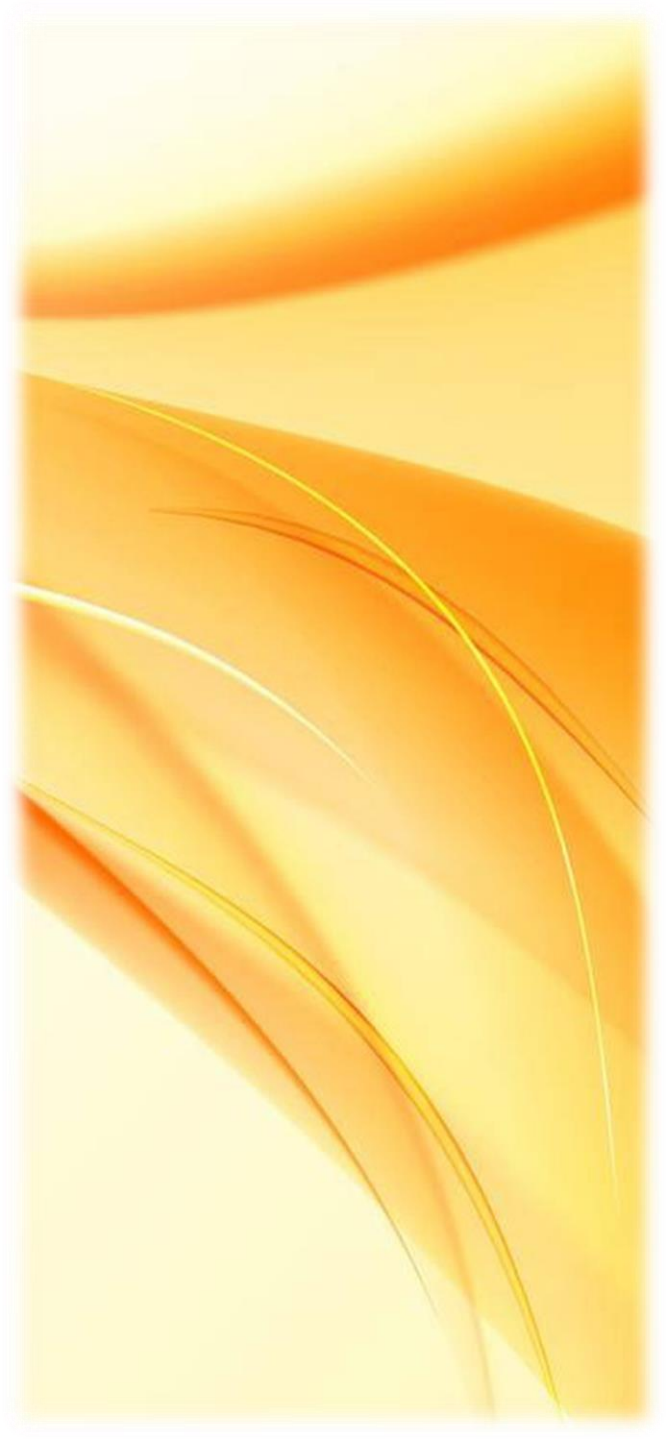
Настольные спортивные игры...

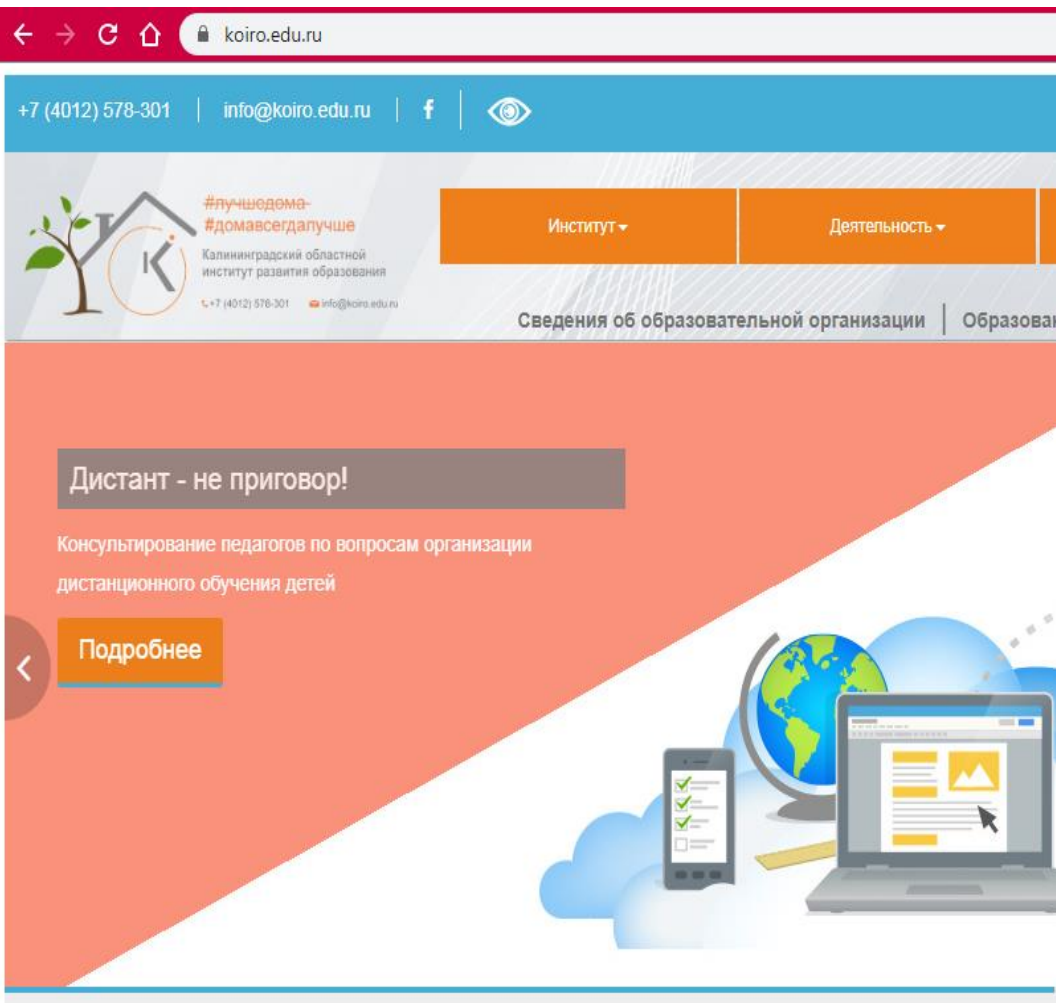
[Курс >](#)



Семь чудес света + чудеса све...

[Курс >](#)





ПЛАТФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА

ПЕРЕЧЕНЬ БЕСПЛАТНЫХ РЕСУРСОВ

АКТУАЛЬНЫЕ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

КОНТАКТЫ, РАСПИСАНИЕ ВЕБИНАРОВ

Организация дистанционного обучения

Главная > Кафедра педагогики и психологии > Организация дистанционного обучения



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Дошкольное образование

Рекомендации (вебинар от 07.04.2020)



Куратор: Ольга Владимировна Терешева, старший методист, olgateresheva@mail.ru, тел. 89506701617

Начальное общее образование

Рекомендации

Вебинар 06.04.2020 (организация работы с родителями в рамках ДО)



Кураторы:

- Галина Анатольевна Стаселович, старший преподаватель, galina-staselovich@yandex.ru, тел. 89114651328

- Лариса Владимировна Мусакова, специалист по УМР, musakova.lara@yandex.ru, тел. 89521127172

Физическая культура и спорт

Рекомендации

Вебинар 08.04.2020



Куратор: Жанна Геннадьевна Козина, методист, z.g.kozina@gmail.ru, тел. 89052408602

РАЗРАБОТКИ ИЗ ОПЫТА

ВИДЕОИНСТРУКТАЖ:

1. Укладка рюкзака: https://www.youtube.com/watch?v=men_SiVtBL8

2. Работа с компасом, ориентирование по азимуту:
<https://www.youtube.com/watch?v=mgJp2LUWzA>
<https://www.youtube.com/watch?v=eHPuuAPwiNA>

3. Разжигание костров:
 Шалаш, колодец <https://www.youtube.com/watch?v=okuk18dQEc0>
 Ночья: <https://www.youtube.com/watch?v=i2E7jXqXK0Q>
<https://www.youtube.com/watch?v=gpGq7S41aj8>

4. Преодоление препятствий:

Переправа по бревну (с 6-ой минуты): <https://www.youtube.com/watch?v=dNOTeezoz1s>

Переправа «Маятник» вертикальный (с 30-ой сек.) <https://www.youtube.com/watch?v=Bo2m5SN-6ok>

Преодоление спуска-подъема (с 5-ой мин.): <https://www.youtube.com/watch?v=RuarUaTict0>

ТРАВЕРС. Это слово имеет много значений. В альпинизме и горном туризме под траверсом понимается курс, перпендикулярный направлению подъема (спуска) на горе. У горнолыжников и ~~сноубордистов~~ траверс - это направление спуска наискось, поперек склона, синоним понятия "косой спуск".

Принципы переправы вброд (с 1 мин. 15 сек.):
<https://www.youtube.com/watch?v=WU7o5ruiuK4&t=23s>

При пересходе реки вброд необходимо соблюдать следующие основные правила безопасности:

- при выборе места переправы необходимо учитывать подход к реке, состояние русла, глубину и силу течения, время суток и климатические условия, наличие необходимого специального снаряжения, а также необходимо проводить разведку с обязательной страховкой;
- реку переходить в месте, выбранном разведкой; самим переправляться в других местах запрещается;
- при переправе с организацией веревочных перил двигаться сбоку перил, ниже по течению, приставными шагами;
- для ~~самостраховки~~ петли со скхватывающими узлами не применять — прикрепляться к веревочным перилам только с помощью карабина, через грудную обвязку или петли от нее;
- при движении шеренгой, кругом, колонной захват друг друга за плечи должен быть прочный;
- для страховки ниже по течению обязательно выставлять посты перехвата;
- переправу через реку вброд в любой период года обязательно осуществлять в одежде и обуви.

Подробнее <http://survint.ru/2010/01/pereprava-vbrod/#ixzz4vJnvX4Gz>

5. Первая помощь при повреждении колена (с 10-той минуты):

Первая помощь: <https://www.youtube.com/watch?v=vJx8k6-vfEU>

Транспортировка: <http://vseopomoschi.ru/travmy/transportirovka-postradavshago.html>

Составитель: Ж.Г. Козина,
методист кафедры педагогики и психологии КОИРО

№ п/п	Вид испытаний	Результат	Оценка	Планируемый результат
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Индивидуальный план самостоятельной подготовки по физической культуре на IV четверть

Ученика _____ класса

Школы № _____

г. Калининграда

Задачи по устранению недостатков в текущем году:

Учитель _____

№	Перечень средств подготовки	Дата/Дозировка	Выполнение																								
			15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Бег	мин/шагов																									
2.	Ходьба	мин/шагов																									
3.	Общеразвивающие упр.	мин																									
4.	Прыжки на скакалке	мин																									
5.	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	раз																									
6.	Подтягивания	Раз/п олход ов																									
7.	Приседания	раз																									
8.	Выпады																										
9.	Удержание «планки»	сек																									
10.	Упражнения на гибкость	кол, упр./сек																									
11.																											
12.																											
13.																											
14.																											
15.																											

Автор: О.А. Фатеева,
к.п.н., доцент

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

При отсутствии Интернета!

Варианты компенсации временного
пробела:

ЛЕТНИЙ ПРИШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ!!!

Способы
реализации

- бумажный носитель, компьютерный диск, флеш-карта, СМС-оповещение, приложения для смартфонов, не требующие подключения к сети
- выполнение заданий после просмотра спортивных каналов по ТВ

Формы
контроля

- проверка домашних заданий, фотоотчетов, дневников самоконтроля **ЧЕРЕЗ** специально организованное место в школе для передачи материала

ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ: ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО!

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



КАК ПЕРЕЙТИ НА ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ? ВСЁ ОЧЕНЬ ПРОСТО!



01 ШАГ ОБСУДИТЬ И СОГЛАСОВАТЬ ФОРМАТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ С РУКОВОДСТВОМ ШКОЛЫ И УЧИТЕЛЯМИ

Формат дистанционного обучения определяется школой и может отличаться в зависимости от региона РФ

02 ШАГ СОЗДАЙТЕ ЧАТ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ

Для того чтобы процесс дистанционного обучения был эффективным, необходимо получать обратную связь от учителей. Самый удобный вариант – создать чаты с преподавателями в популярных мессенджерах или социальных сетях

03 ШАГ ИСПОЛЬЗУЙТЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Минпросвещения России рекомендует использовать следующие бесплатные ресурсы:

- ▶ «Российская электронная школа»
- ▶ «Московская электронная школа»
- ▶ Портал «Билет в будущее»
- ▶ «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)»
- ▶ Образовательный центр «Сириус»
- ▶ Всероссийский открытый урок – проект по ранней профориентации школьников «ПроеКТОрия»
- ▶ Всероссийский образовательный проект «Урок цифры»

04 ШАГ ПОЗВОНИТЕ ПО ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ

При возникновении вопросов или проблем, связанных с переходом на дистанционное обучение, Вы всегда можете позвонить на горячую линию для родителей и учителей

+7 800 200 91 85

ВАЖНО!

Эффективно выстроить дистанционный учебный процесс возможно с помощью ПЛАТФОРМЫ НОВОЙ ШКОЛЫ (www.rcbl.ru), созданной Сбербанком. Обсудите этот вопрос с руководством школы



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

мотивация младшего школьника для выполнения ежедневного комплекса гимнастики дома

ГДЕ ИСКАТЬ ЭТУ МОТИВАЦИЮ, И КАК ЗАВЛЕЧЬ РЕБЕНКА НА ЗАРЯДКУ ТАК, ЧТОБЫ РЕБЕНКУ ОНА БЫЛА В РАДОСТЬ?

Главное правило – делаем зарядку все вместе! Ну, если папа категорически отказывается, то уж мама точно должна участвовать в этом процессе.

Включаем бодрую и веселую музыку. Делать зарядку в тишине скучно даже взрослому. Музыка пусть выбирает ребенок!

Ищем стимул в каждом конкретном случае. Например, стимулом для девочки может стать красивая подтянутая фигура на зависть всем, а стимулом для мальчика – рельеф мышц, которым он сможет гордиться. Не меньшим стимулом будет снижение веса, если ребенок полноват.

Ищем тех, кому можно подражать. Не создаем кумиров (!), а ищем образец для подражания. Естественно, ищем его не среди блоггерш и блоггеров с красивыми телами и пустотой в головах, а среди спортсменов или героев кинокартин/фильмов, которые любит ребенок.

Зарядка нужна, чтобы стать сильнее. А сильным (сильной) нужно быть, чтобы защищать младшего брата (сестру).

Помимо 5 упражнений для разогрева мышц, нужно выбрать еще 5-7 упражнений для непосредственно зарядки. Больше для этого возраста не нужно, и сама тренировка должна занимать не более 20 минут (дважды в день). Но важно регулярно менять комплекс упражнений, чтобы ребенку не стало скучно! Поэтому сразу составьте большой список упражнений, из которого вы будете на каждые 2-3 дня выдергивать 5-7 новых.

Чаще разговариваем с ребенком на тему здоровья: почему так важна зарядка, что она дает, что происходит с организмом без физической активности, и проч. Ищем тематические фильмы и мультфильмы, которые смотрим, конечно же, вместе с ребенком. Почаще смотрим кинокартины, в которых добиваются успеха юные спортсмены – нередко именно такие фильмы становятся мощными мотиваторами для ребенка, чтобы податься в мир спорта.

Устройте ребенку спортивный уголок в комнате. Пусть у него будут личные брусья и кольца, шведская станка, фитбол, турник, детские гантели и прочий инвентарь. Наградой за каждый месяц тренировок сделайте поездку в батутный центр, на игровое скалолазание или на иной спорт-аттракцион.

Используйте для привлечения ребенка к зарядке его собственные пристрастия. Например, если ребенок любит мяч – продумайте комплекс упражнений с мячом. Любит брусья – проводите зарядку на детской спортивной площадке. И т.д.

Помните, что загонять ребенка на зарядку, как на каторгу, нельзя. Важно, чтобы он сам захотел с вами заниматься. Поэтому, в первую очередь, демонстрируем важность зарядки собственным примером.



СОВЕТ ДНЯ

Минздрав дал советы по физической нагрузке в самоизоляции

30 марта 2020, 09:45

Текст: Дмитрий Зубарев

Замминистра здравоохранения Олег Салагай дал рекомендации по тому, как провести время в самоизоляции с пользой.

«Сейчас в связи с эпидемией коронавируса рекомендовано оставаться дома и соблюдать режим самоизоляции, что абсолютно правильно. Но в то же время важно постараться провести это время не просто лежа на диване, а по возможности с пользой», – написал Салагай в своем [Telegram-канале](#).

Он отметил, что Всемирная организация здравоохранения рекомендует 150 минут умеренной физической нагрузки в неделю, и эти рекомендации, несмотря на кажущуюся большую цифру, могут быть выполнены даже в домашних условиях, без специального оборудования.

«Есть несколько простых советов, основанных на рекомендациях Европейского регионального бюро ВОЗ, для тех, кто находится на самоизоляции, чтобы не только оставаться здоровым, но даже повысить уровень своей физической активности», – написал замминистра.

1. **Делайте активные перерывы в течение дня.** Во время таких перерывов можно сделать комплекс простых упражнений: растяжку, «планку» или что-то подобное. Подойдут также танцы, игры с детьми и активные домашние дела.
2. **Посмотрите онлайн-курсы по физической активности.** Такие упражнения легко находятся в Youtube, и, как правило, их выбор достаточно велик, чтобы найти подходящие для себя с учетом возраста и уровня физической подготовки.
3. **Ходите!** Да, именно ходите, несмотря на то, что речь идет о доме. Даже незначительное передвижение идет в зачет по физической активности. Например, можно ходить по квартире, пока вы разговариваете по телефону.
4. **Больше стойте, а не сидите.** В идеале, нужно прерывать сидение каждые 30 минут для того, чтобы немного постоять. Всегда можно постараться заменить сидячие активности какими-то более удачными, во время которых можно постоять. Это может быть даже чтение или игры.
5. **Учитесь расслабляться и концентрироваться.** Глубокое дыхание и подобные простые техники расслабления позволяют оставаться спокойным и сконцентрированным для того, чтобы сделать что-то полезное и интеллектуальное за время нахождения дома.
6. **Соблюдайте простые рекомендации по здоровому питанию.** Ешьте больше овощей и фруктов, не забывайте пить больше воды, воздержавшись от сладких напитков, сократите количество потребляемой соли, сахара и жиров.

«Соблюдайте эти несложные правила и будьте здоровы!», – написал Салагай.

Время вопросов - ответов!



#СИДИМДОМА

#ВМЕСТЕМЫВСЕПРЕОДОЛЕЕМ





Спасибо за внимание!

Телефон:
8(4012)578-317

Электронная почта:
zhannakozina@mail.ru

Viber ; WhatsApp