**МОДЕЛИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ОСНОВЕ ИКТ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС**

Информационно-коммуникационные технологии открывают различные возможности в повышении качества преподавания физической культуры в современной школе:

* использование программных ресурсов для создания собственных учебных пособий к урокам с помощью программ Microsoft Word,  Microsoft Power Point, Microsoft Excel, Adobe Photoshop;
* использование возможности компьютерного тестирования;
* использование Интернет-ресурсов, для создания собственных учительских презентаций к урокам в качестве наглядности;
* в качестве подготовки рабочих программ, поурочных планов, дидактических материалов (тестовые задания), различных докладов, методических разработок;
* для общения с коллегами и обмена опытом в сетевых сообществах;
* использование электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, с их иллюстративными, анимационными возможностями;
* использование сети Интернет для активного поиска необходимой информации;
* для участия в дистанционных олимпиадах, конференциях через сеть Интернет;
* использование учащимися для подготовки домашнего задания;
* для анализа ошибок в индивидуальной технике двигательного
дейст­вия, групповых взаимодействий и т. п.

Существуют различные формы организации дистанционного взаимодействия педагога и ученика:

1. *Онлайн-встречи (уроки) с учениками*
* Zoom
* Facebook Live
* Instagram Live
* Periscope
* Skype
1. *Передача учебного содержания*
* Видео
* Screencast-O-Matic
* Рабочие листы в документах Google
* Edpuzzle
1. *Тесты для самопроверки*
* LearningApps
* Kubbu
* H5P
1. *Мониторинг*
* Таблица продвижения
* Работа в Google-документах
* Wizer
1. *Обратная связь*
* Direct Poll
* Google Form
* Google Classroom
* Google Sites
* Блог
* Закрытая группа в социальных сетях

***Методические особенности организации занятий ФК в дистанционном режиме***

В связи с актуальностью темы проведения дистанционных занятий по физической культуре, следует распределять нагрузки на неделе в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и функциональными способностями учеников.

Рекомендуется:

1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики (7-15 минут) – ежедневно.
2. Выполнение комплексов физкультминут (физкультпауз) – ежедневно (при малоподвижной учебной работе каждые 1-1,5 часа; при интенсивной умственной работе каждые 40 мин).
3. Проведение занятий под контролем педагога ФК – 2-3 раза в неделю (продолжительность 30-40 мин);
4. Проведение самостоятельных занятий под контролем родителей – 1-4 раза в неделю.

Количество самостоятельных занятий физическими упражнениями, их характер, структура и содержание разрабатывается и предлагается педагогом ФК или тренером, если обучаемый занимается в спортивной секции. Длительность занятий определяется педагогом.

Задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями в видео-формате могут быть записаны как самим педагогом по ФК, так и отобраны им на специализированных сайтах.

Рекомендованный перечень заданий для самостоятельных занятий:

* Комплексы силовых упражнений для развития мышц груди, спины и пояса верхних конечностей.
* Комплексы силовых упражнений для развития мышц нижних конечностей.
* Комплексные тренировки скоростно-силового характера.
* Комплексы стретчинг-гимнастики.
* Комплексы пилатеса.
* Комплексы йоги.
* Программы базовой аэробики.
* Программы танцевальной аэробики.
* Программы аэробики с элементами единоборств.
* Шейпинг-тренировки.
* Кардио-тренировки.
* Ушу-гимнастика.
* Подвижные игры.