Домашние задания по физической культуре в условиях дистанционного обучения.

Карменов Сабержан Исенгалейвич,

учитель физической культуры

МАОУ «СОШ № 88 г. Орска»

Современная эпидемиологическая ситуация в мире и в нашей стране внесла определенные изменения в систему образования – учебные заведения вынуждены были переходить на дистанционное обучение. Как в этой ситуации осваивать программу общеобразовательных предметов и по физической культуре в частности?

В настоящее время образование предусматривает дистанционные формы обучения, но необходимо учитывать специфику предметов, а физическая культура требует определенного подхода, в отличие от других учебных предметов.

Домашнее задание– часть урока, направленная на повышение качества и эффективности полученных знаний. Лишь при единстве урочной и самостоятельной домашней работы учащихся могут быть достигнуты образовательные и воспитательные цели. Грамотный подход к объему, дозировке домашних заданий может сохранить здоровье учащихся.

Выполнение домашних заданий по физической культуре, как и по любому другому предмету – органическая часть учебного процесса.

Основная цель – способствовать успешному усвоению требований учебной программы.

Я попытался выбрать различные варианты домашних заданий для дистанционных уроков физической культуры для школьников.

**Варианты дистанционных домашних заданий по физической культуре:**

1. Составить рассказ о выбранном или заданном виде спорта

Задается определенный вид спорта, по которому и нужно подготовить рассказ. Какого типа он будет, зависит от класса и подготовки учеников.

Если мы проходим в это время определенный вид спорта, то лучше про него и поговорить. Если хочется поднять общие темы — дайте самим ребятам выбрать, о каком виде спорта написать. Скажем, если скоро будут Олимпийские игры, то можно поговорить о летних или зимних видах спорта. Проходит чемпионат мира по хоккею — пусть расскажут о данном виде спорта и т. п.

2. Составить рассказ о выбранном спортсмене.

 Желательно, чтобы ребята рассказывали не просто о спортсмене, но еще и почему они выбрали именно его или ее, чем их привлек именно этот человек. Рассказ должен быть кратким, но информативным, чтобы каждый получил полное представление о том, о ком идет речь.

3. Подобрать виды спорта по определенному признаку.

Задача — подобрать как можно больше видов спорта с мячом, сеткой, клюшкой, лыжами, без всяких предметов, с использованием специальной техники для передвижения, связанных с водой и т. п. Подобрать командные или индивидуальные виды спорта, и так далее. То есть задаем признак, а ребята пускай ищут, вспоминают и записывают. Чем длиннее получится список, тем лучше.

4. Подготовить викторину, кроссворд, ребусы.

Это задание можно дать не одному ребенку, а группе детей. Ребята готовят интересные вопросы, связанные с определенным видом спорта, с физкультурой, с Олимпийским движением, может быть, даже с прошедшими уроками физкультуры — темы могут быть любые.

5. Подготовить зарядку или разминку.

Задача — подготовить полную разминку или зарядку к следующему занятию. Ученик, который получает такое задание, должен знать, к какому уроку готовится, то есть он будет подбирать разминочные упражнения, подходящие под содержание этого урока. Ему нужно записать — или даже зарисовать — упражнения, которые он подберет. Каждый получает такое задание на свой урок.

 6. Комплекс упражнения для разных частей тела.

7. Развитие гибкости, силы и правильной осанки. Здесь в качестве заданий по физкультуре на дистанционном обучении может выступать вис, подтягивание, отжимание, прыжки.

8. Упражнения для развития прыгучести. К примеру, прыжки с места.

9. Занятия для развития выносливости — бег дважды в неделю.

10. Тесты по видам спорта.

11. Меры безопасности при выполнении упражнений и т. д.

Все дистанционные домашние задания можно разделить условно на три группы:

* теоретические
* практические
* творческие

В таблице я представил группы заданий обучающихся пятых классов с указанием сайтов, где расположен данный материал.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Теоретический материал** | **Практический материал** | **Творческий материал** |
| 1. 1. Зимние олимпийские виды спорта»

[https://cloud.mail.ru/public/4fUc/3nNgynkp1](https://www.google.com/url?q=https://cloud.mail.ru/public/4fUc/3nNgynkp1&sa=D&ust=1585225383111000)1. 2. «Античные олимпийские игры»

[https://cloud.mail.ru/public/3QWu/5Gebgqc9q](https://www.google.com/url?q=https://cloud.mail.ru/public/3QWu/5Gebgqc9q&sa=D&ust=1585225383112000)[https://cloud.mail.ru/public/49h3/3wqJk8Bv7](https://www.google.com/url?q=https://cloud.mail.ru/public/49h3/3wqJk8Bv7&sa=D&ust=1585225383113000)1. 3. «Летние олимпийские виды спорта»

[https://cloud.mail.ru/public/j3Fr/3BKYmarHf](https://www.google.com/url?q=https://cloud.mail.ru/public/j3Fr/3BKYmarHf&sa=D&ust=1585225383113000) | 1. Комплекс для укрепления мышц спины, с целью формирования правильной осанки

[https://www.youtube.com/watch?time\_continue=399&v=imtcM91h2UQ&feature=emb\_logo](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?time_continue%3D399%26v%3DimtcM91h2UQ%26feature%3Demb_logo&sa=D&ust=1585225383093000)1. Силовые упражнения для девочек  и мальчиков [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17620606806997237854&p=1&text=силовые+упражнения+дома+для+мальчишек](https://www.google.com/url?q=https://yandex.ru/video/preview/?filmId%3D17620606806997237854%26p%3D1%26text%3D%25D1%2581%25D0%25B8%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25B5%2B%25D1%2583%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B6%25D0%25BD%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F%2B%25D0%25B4%25D0%25BE%25D0%25BC%25D0%25B0%2B%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F%2B%25D0%25BC%25D0%25B0%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2587%25D0%25B8%25D1%2588%25D0%25B5%25D0%25BA&sa=D&ust=1585225383094000)
2. Комплекс упражнения, укрепляющий мышцы стопы [https://www.youtube.com/watch?time\_continue=24&v=vVgCKqxgA1U&feature=emb\_logo](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?time_continue%3D24%26v%3DvVgCKqxgA1U%26feature%3Demb_logo&sa=D&ust=1585225383094000)
3. Упражнения с теннисными мячами для развития концентрации внимания [https://www.youtube.com/watch?time\_continue=22&v=AueuSqQrEfM&feature=emb\_logo](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?time_continue%3D22%26v%3DAueuSqQrEfM%26feature%3Demb_logo&sa=D&ust=1585225383095000)
4. Скакалка - учимся, повторяем, совершенствуем! [https://www.youtube.com/watch?time\_continue=32&v=MbuIcHKh1bQ&feature=emb\_logo](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?time_continue%3D32%26v%3DMbuIcHKh1bQ%26feature%3Demb_logo&sa=D&ust=1585225383098000)
 | 1. Генератор кроссвордов [https://childdevelop.ru/generator/letters/cross.html](https://www.google.com/url?q=https://childdevelop.ru/generator/letters/cross.html&sa=D&ust=1585225383099000)
2. Генератор ребусов [http://rebus1.com/index.php?item=rebus\_generator&enter=1](https://www.google.com/url?q=http://rebus1.com/index.php?item%3Drebus_generator%26enter%3D1&sa=D&ust=1585225383100000)
 |