

Дистанционное обучение по предмету «Физическая культура»

Косенкова Елена Викторовна – учитель физической культуры

ШЛ№17 г.Балхаш

Дистанционное обучение на уроках физической культуры

Согласно рабочего учебного плана школы проводятся занятия по всем учебным предметам четвертой четверти 100%. (физкультура, художественный труд и т.п.)

Учителя ФК проводят занятия согласно приказам МОН РК ,опираясь на методические рекомендации по организации дистанционного обучения

Пункт 21. Педагог-предметник:

- Дистанционно проводятся уроки по предметам:

«Физическая культура», «Самопознание», «Художественный труд», «Музыка», «Начальная военная и технологическая подготовка», «Основы предпринимательства и бизнеса», «Графика и проектирование», а учителя выполняют следующие виды работ:

– разрабатывают комплекс физических и строевых упражнений для выполнения обучающимися дома (Физическая культура, Начальная военная и технологическая подготовка);

Алгоритм при составлении комплекса физических упражнений для выполнения обучающимися дома должен учитывать :

1.Доступность выполнения дома комплекса упражнений

2.Соблюдение техники безопасности , наличие спортивной формы

3. Учёт возрастных особенностей учащихся

младшие классы- средние классы-старшие классы

4.Освобождённые учащиеся от занятий, учащиеся подготовительной группы.

Методические рекомендации по составлению комплекса упражнений

Младшие классы- КУ на мышцы тела в виде утренней зарядки с героями мультфильмов и др. под музыкальное сопровождение.

Средние классы- комплексы утренней зарядки, упражнений на основные группы мышц под музыкальное сопровождение.

ВНИМАНИЕ НА ОСАНКУ!!!

Старшие классы- комплексы утренней зарядки, упражнений на основные группы мышц под музыкальное сопровождение , упражнения с элементами фитнеса.

Рекомендации по проведению дистанционного обучения урока физической культуры

1. Платформа classroom (создаёте курсы, прикрепляете задания, обратная связь с учащимися)
2. Youtube (использование ресурсов)
3. WhatsApp (обратная связь с родителями и учениками)
4. Instagram (стимулирование учеников, участие в конкурсах)
5. Дистанционная платформа физкультуры Citius! Altius! Fortius! в контакте
6. ZOOM

Classroom

На оценку 5:Подготовить и выслать свой комплекс утренней гимнастики. Или ссылку. Фото отчёт о выполнении компле...

НаргизА Джакеева

5/5

Вернуть

1_20200407_171803.jpg



Файлы

Сдано: 8 апр., 13:08



РАЗМИНКА | Разогрев | У..



1_20200407_1718...



2_20200407_154546.jpg



3_20200407_171812.jpg



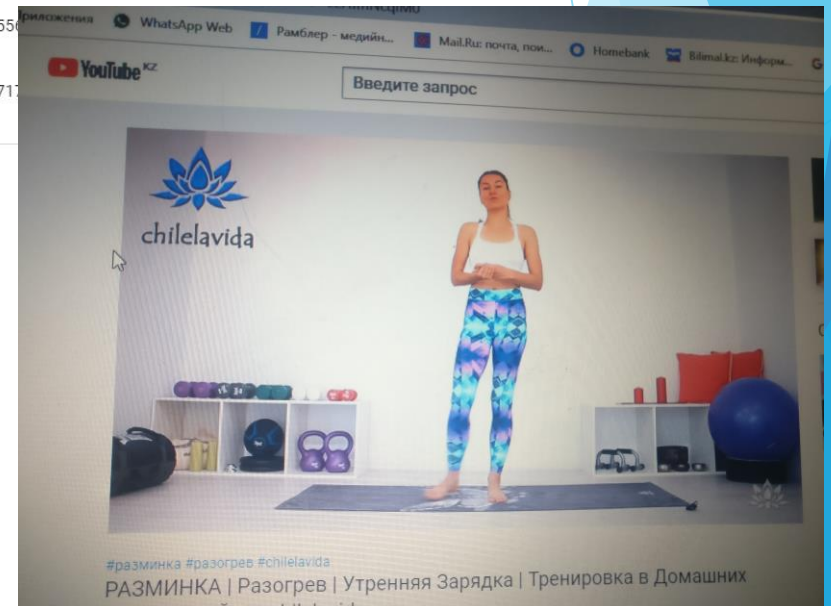
4_20200407_171821.jpg



5_20200407_155...

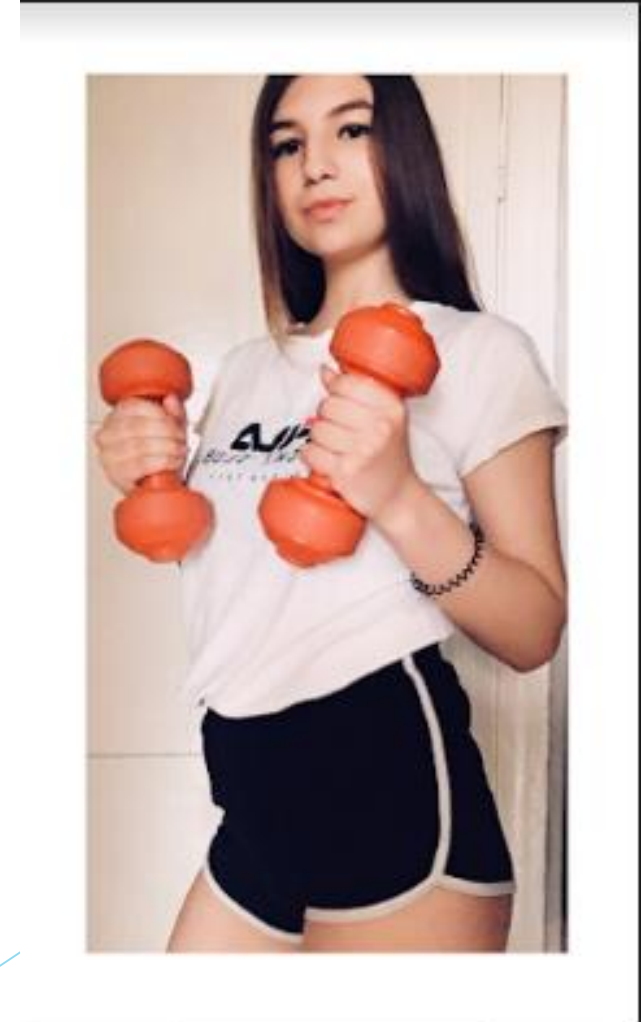


6_20200407_171...



Classroom 11 класс

На оценку 5:Подготовить и выслать свой комплекс утренней гимнастики. Или ссылку. Фото отчёт о выполнении комплекса упражнений. На оценку 4: Фото отчёт о выполнении комплекса упражнений



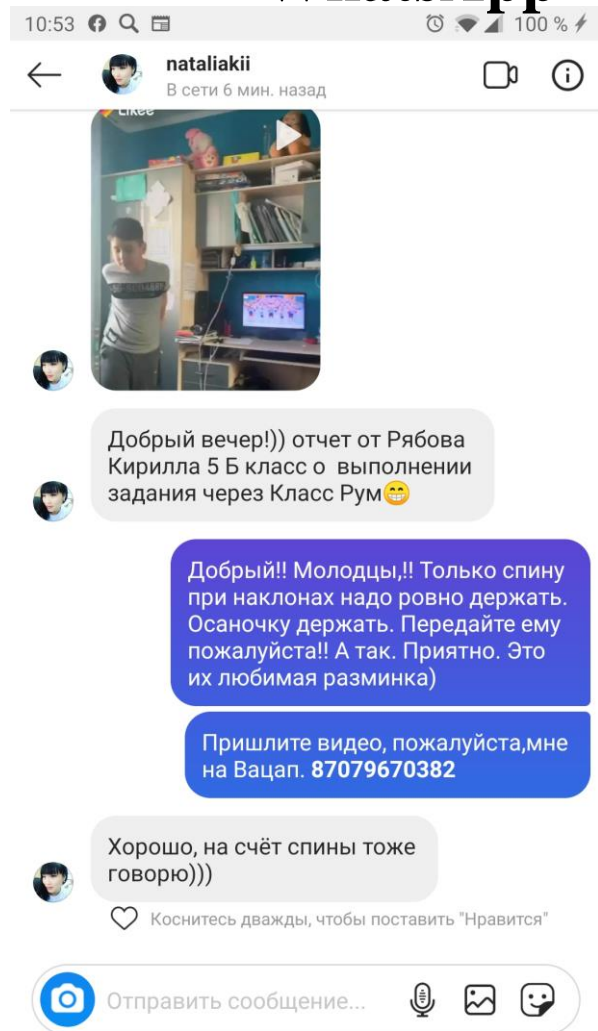
Classroom

Начальное звено



5 класс

WhatsApp



Instagram



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



3 "А-л" ,3 "Б" ФК
4 четверть

Лента

Задания

Пользователи

Оценки



Здравствуйте, Мейрбек каждый день делает зарядку. Он делает отжимания, приседания и другие упражнения для себя.



Елена Косенкова 7 апр.

Молодцы!!! Так держать! Большой привет от меня ему!!!у меня на него большие надежды!



Данияр Карим 7 апр.

Добрый день) Данияр выполняет тренировки по ютубу! Каждый день выполняет задания на пресс - ему это очень нравится! :)



Елена Косенкова 7 апр.

Здравствуйте. Молодец!



Жасмин Рахметоллаева 8 апр.

Здравствуйте, Елена Викторовна!

Жасмин проводит время на свежем воздухе (частый сектор) играет в футбол, делает приседания, катается на велосипеде.



Елена Косенкова 8 апр.

Молодец. Так держать!



Валерия Ичитовкина 11 апр.

Здравствуйте Елена Викторовна! Я катаюсь на велосипеде,занимаюсь зарядкой,подтягиваюсь,во дворе с подружками устраиваем соревнования.



Елена Косенкова 11 апр.

Здравствуйте. Молодцы. Ребята, в школе объявлен конкурс на лучшую семейную зарядку. Ели





1 "Б-л" ФК

4 четверть

Код курса 5xvetvr []

Выбрать тему
Загрузить фото

Предстоящие

Ничего сдавать не нужно

Все задания



Новая запись



Елена Косенкова

15 апр.



Ребята,здравствуйте!Вы находитесь на дистанционном обучении. Не забывайте ,пожалуйста, про режим дня и режим питания.Выполняйте комплексы упражнений для глаз между занятиями,для того чтобы снять напряжение. Выполняйте зарядку.Соблюдайте технику безопасности, одевайте удобную одежду, проветривайте помещение.Делайте зарядку и будете в порядке!!!!



Рекомендации ученикам



5 "Б", 5 "В" ФК
4 четверть

Лента

Задания

Пользователи

Оценки



+ Создать



Google Календарь



Папка курса на Диске



Физминутка для глаз, выполнять для снят...

Опубликовано 15 апр.



гимнастика дл глаз "кос...
Видео YouTube 1 минута

[Посмотреть материал](#)



Комплекс физических упражнений

Опубликовано 13 апр.



Выполнить комплекс упражнений. 5

Опубликовано 4 апр.



ПОСМОТРЕТЬ 1

Опубликовано 30 мар.



Комплексы упражнений для глаз и физкультминутки между уроками



3 "А-л", 3 "Б" ФК
4 четверть

Лента

Задания

Пользователи

Оценки



+ Создать



Google Календарь



Папка курса на Диске



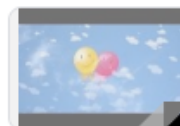
физминутка на перемене

Опубликовано 15 апр.



Физминутка для глаз, выполнять для снят...

Опубликовано 15 апр.



Физминутка для глаз "Ш...
Видео YouTube 1 минута

[Посмотреть материал](#)



Комплекс физических упражнений

Опубликовано 13 апр.



Выполнить комплекс упражнений утрянн...

Опубликовано 4 апр.



<https://calendar.google.com/calendar?cid=dlscrcm111656571234455725259@...>

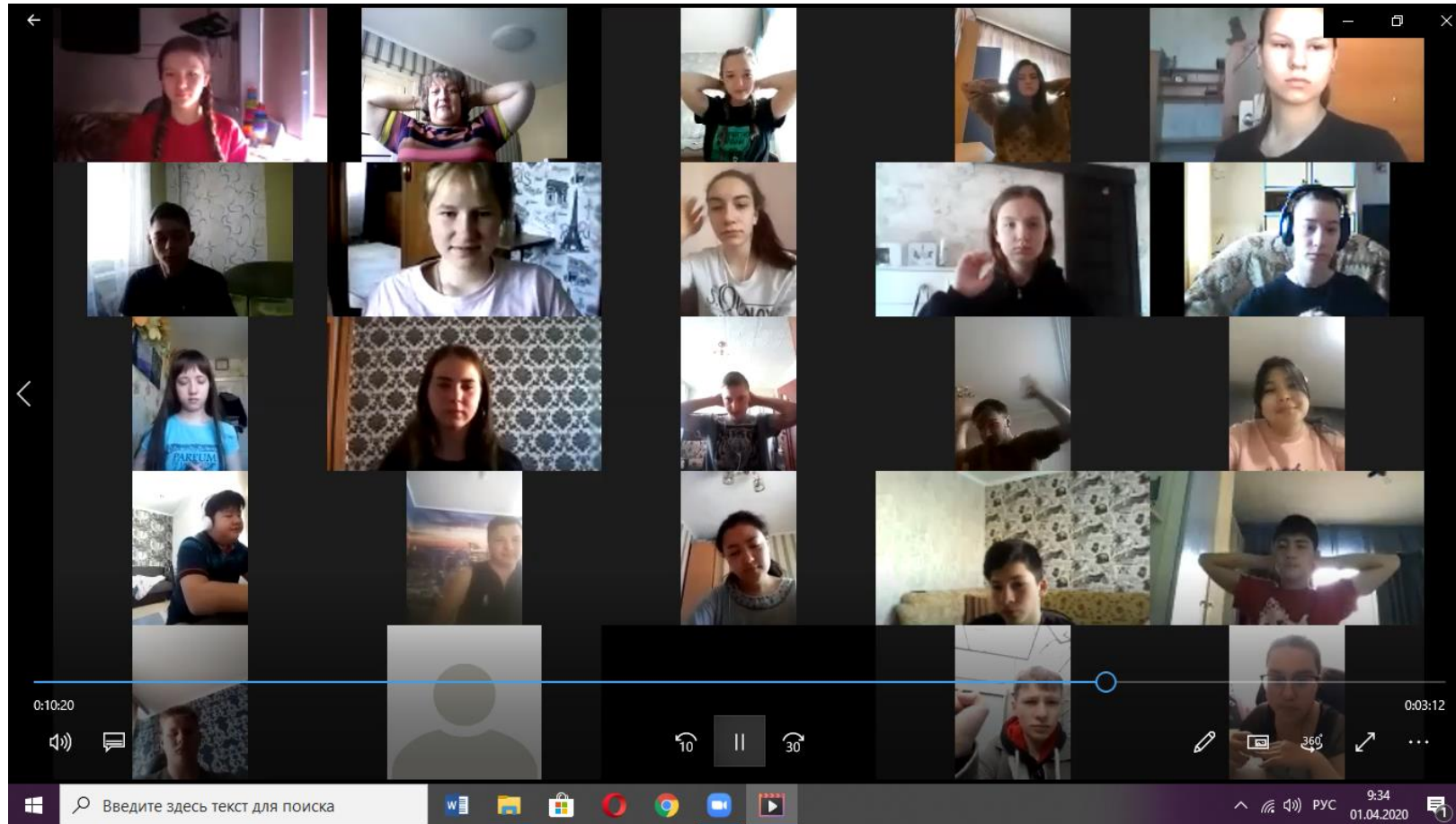
Дистанционная платформа физкультуры Citius! Altius! Fortius! в контакте

▶ https://vk.com/fizkultura_2020?z=video588714601_456239023%2F1d14000816b179afd1%2Fpl_wall_-193313753

Дистанционная площадка содержит большое количество комплексов упражнений и презентаций по предмету «Физическая культура»

The screenshot shows a VKontakte page for the group 'Дистанционная платформа физкультуры'. The page features a login form on the left with fields for phone/email (87079670382) and password, and buttons for 'Войти' and 'Регистрация'. The main content area displays a video of five children in a gymnasium performing exercises, with a 'YouTube · 3:43' label. The right sidebar includes a video titled 'Аэробика' (9:47), 'Аудиозаписи 1' (Banana-mama), and 'Обсуждения 1' (How do you relate to distance learning?).

Видео-платформа ZOOM



Комплекс упражнений при работе за компьютером

Внеклассная работа

Участие учеников в конкурсах



ФП

- ▶ **Составьте оптимальный и правильный режим дня и питания**
- ▶ **Мойте руки**
- ▶ **Соблюдайте гигиену**
- ▶ **Занимайтесь спортом**
- ▶ **Соблюдайте технику безопасности**
- ▶ **Проветривайте помещение**
- ▶

Делайте зарядку - будете в порядке!

Спасибо за внимание

ресурсы

- ▶ https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=Z-hQL6fJvdM&feature=youtu.be>