

Організація та проведення уроків фізичної культури в умовах дистанційного навчання учнів закладів загальної середньої освіти *(методичні рекомендації)*

Безпекові заходи воєнного стану, карантинні заходи обмежують людину в «живому» спілкуванні, звичному для себе способі життя. Але найвагомішою проблемою є обмеження рухової активності. Це найбільше відчуває організм дитини, який потребує постійної динаміки, впливу ультрафіолетових променів, свіжого повітря тощо. Все це в комплексі ставить перед вчителем фізичної культури завдання знаходити дієві шляхи у вирішенні складних питань дистанційного навчання. Вимушене дистанційне навчання стало викликом для всіх учасників освітнього процесу: учителів, учнів та батьків [1].

Організація освітнього процесу під час дистанційного навчання здійснюється з дотриманням вимог законодавства про освіту, щодо захисту персональних даних, а також санітарних правил і норм (формування розкладу навчальних занять, рухової активності, вправ для очей, безперервної тривалості навчальної діяльності з технічними засобами навчання, тривалості виконання завдань для самопідготовки у позанавчальний час) [2].

Організувати якісне навчання з використанням цифрових технологій, надихати й мотивувати учнів і учениць, давати раду технічним проблемам, це досить складне завдання, тому що виконання фізичних вправ самостійно потребує неабияких психологічних та фізичних зусиль учнів [1].

Основною метою організації дистанційного навчання є досягнення вмотивованого, свідомого, відповідального виконання фізичних вправ учнями. Можливості он-лайн спілкування та індивідуальна траєкторія навчання, дозволяють вчителю, через тісну комунікацію з учнями, досягнути цієї мети. Кожен учитель, стикаючись із викликом організації дистанційного навчання, має скоригувати власні календарно-тематичні плани, оптимізувати матеріал та очікувані результати, заплановані на період дистанційного навчання. Важливо забезпечити досягнення очікуваних результатів навчання, водночас пам'ятаючи, що деякі з них можуть бути недосяжними в нових умовах, деякі - потребуватимуть незначної корекції, а частина – залишаться незмінними [1].

Завдання вчителя – співпрацювати з усіма учасниками освітнього процесу. Необхідно сформулювати мету, скласти план виконуваних завдань, визначити інструментарій для праці, її обсяг та методику оцінювання виконаної роботи. Рекомендуємо вчителям переглянути графік своєї роботи, чітко визначити базові інструменти для роботи. Учні мають опрацьовувати навчальні матеріали для оволодіння відповідними компетентностями та досягнення передбачених результатів навчання і фізичного виховання, дотримуватись принципу академічної доброчесності [1].

Зі свого боку, батьки зобов'язані забезпечити належні умови для навчання, сприяти виконанню дитиною завдань та досягненню передбачених результатів. Під час роботи бажано проводити онлайн-конференції з учнями та їхніми батьками, обговорювати форми співпраці та інші організаційні питання, скоординувати роботу всіх у зручному форматі. Найстійкішою мотивацією є внутрішня (когнітивна), тобто мотивація усвідомленої дії. У

дистанційному навчанні з фізичної культури вона відіграє головну роль. Успіх вчителя пролягає у формуванні в учнів усвідомлення необхідності виконувати фізичні вправи в умовах ізоляції. У свою чергу цього можна досягти тільки через індивідуальний підхід до кожного учня з врахуванням його мотивів, умов життя та інше [1].

Слід відмітити, що кількість чинників, на які має зважати вчитель фізичної культури, значно більша на відміну від завдань інших вчителів-предметників. Діалог між учителями й учнями є важливим у ході як письмового, так і усного онлайн-спілкування. При цьому необхідно, щоб учень чи учениця отримували якісний зворотний зв'язок, це додатковий стимул та мотивація. При роботі в групі або спільноті вчителю необхідно створювати для окремого учня або учениці ситуації успіху поруч з однолітками. Створення ситуації успіху в умовах занять фізичною культурою, стає чи не найголовнішим засобом підвищення мотивації учнів і створення дієвої взаємодії з учителем, заснованої на довірі [1].

Саме ефективний зворотній зв'язок дозволить дитині бачити свої успіхи і вчитися працювати над помилками. Мотивація досягнення реалізується в успішності освітньої діяльності учнів, у прагненні до поставлених цілей і виявленні наполегливості. Учні й учениці, орієнтовані на успіх, частіше досягають своїх цілей. В умовах дистанційного навчання особливо важливо хвалити учнів, відзначати їхні досягнення й успіхи, навіть невеликі. Використовуючи відео учнів для додаткової мотивації, можна організувати челенджі (учні самостійно можуть запропонувати ідею і реалізувати челендж) та онлайн змагання за методикою JuniorZ (методика передбачає розподіл учнів на групи складності, рівням підготовленості, номінаціям тощо) [1].

Проведення уроків онлайн стає сильною стороною сучасного педагога. Посилання на YouTube, уроки у Viber – це краще ніж нічого. Бо діти чекають на спілкування. Тільки так вони можуть позбутися стресу, тривожності і долучитися до фізичної активності.

Під час проведення дистанційних уроків вчителю необхідно звернути увагу на дотримання наступних умов:

1. Використовувати комплекс фізичних вправ, що максимально адаптований до можливостей учнів.
2. Відмовитись від розучування та виконання технічно складних за виконанням комплексів фізичних вправ.
3. Користуватися ресурсами з коментарем українською мовою.
4. Дозувати навантаження в обов'язковому порядку (кількість підходів та повторів до виконання кожної вправи).
5. Звертати увагу учнів на можливі помилки під час виконання кожної вправи.
6. Забезпечити дотримання академічної доброчесності.
7. Здійснювати індивідуальний та диференційований підхід (помічати * вправи, які можливі до виконання в домашніх умовах не всім учням).
8. Дотримуватись принципу безпечності і здоров'язбереженості.
9. Зорієнтувати навчання на прості та зрозумілі умови, щоб воно було цікавим і якісним.
10. Забезпечити гнучкість траєкторії та темпу навчання.

11. Не допускати під час занять наказових чи зобов'язуючих завдань, вправ, настанов, порад тощо.

12. Допускати до занять із комп'ютерною технікою, виконання фізичних навантажень лише тих учнів, що не мають медичних протипоказань.

13. Не вимагати без згоди учнів та згоди їх батьків відео та фото матеріали з виконаними домашніми завданнями (ст. 307 Цивільного кодексу України).

Також необхідно звернути увагу на допустиму безперервну тривалість навчальних занять при організації дистанційного навчання у синхронному форматі в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації іншого характеру, яка не повинна перевищувати для учнів:

5-6 класів - 2 навчальних занять по 45 хвилин або 3 - по 35 хвилин, або 4 - по 25 хвилин;

7-9 класів - 2 навчальних занять по 45 хвилин або 3 - по 40 хвилин, або 4 - по 30 хвилин, або 5 - по 25 хвилин;

10-11 класів - 3 навчальних занять по 45 хвилин або 4 - по 35 хвилин, або 5 - по 30 хвилин, або 6 - по 25 хвилин [3].

Пропонується наступна структура дистанційного уроку з фізичної культури:

а) підготовча частина – ранкова гігієнічна зарядка; вправи для профілактики плоскостопості; вправи для профілактики захворювань хребта; самоконтроль під час виконання фізичних вправ;

б) основна частина – вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи техніко-тактичної підготовки модуля навчальної програми; самоконтроль під час фізичного навантаження;

в) заключна частина – вправи на відновлення після фізичного навантаження; самоконтроль під час фізичного навантаження; теоретичні відомості.

Для підготовки та проведення дистанційних уроків пропонується використовувати наступні ресурси:

1. Рекомендовані Міністерством освіти і науки України:

https://www.youtube.com/results?search_query=24++%D0%BE%D0%BD%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD+%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8+%D0%B7+%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0

2. Музичні дитячі руханки:

<https://www.youtube.com/watch?v=cFq3UcfW4J0>

<https://www.youtube.com/watch?v=6iJaHoVGPZI>

<https://www.youtube.com/watch?v=GdHrU-wTCtU>

<https://www.youtube.com/watch?v=ankxn5F3JXU>

<https://www.youtube.com/watch?v=72F1Rnhc7y8>

<https://www.youtube.com/watch?v=iVaMGTVWXDY>

<https://www.youtube.com/watch?v=tyMzhjBW2u0>

https://www.youtube.com/watch?v=5eie_sJTZ1Y

<https://www.youtube.com/watch?v=sssjrnpnGQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=9bo8LKymQHU>

<https://www.youtube.com/watch?v=UHoINPAu40g>

<https://www.youtube.com/watch?v=IKRQdF3fS5s>

3. Онлайн-уроки з фізичної культури:

https://www.youtube.com/watch?v=sSq2AXa_2hc

<https://www.youtube.com/watch?v=9xPR6Aph2FI>

<https://www.youtube.com/watch?v=l8KJIVrxKIw>

<https://www.youtube.com/watch?v=ovEHmnZhCgg&t=9s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Qol7DvjXnug&t=10s>

4. Модуль «Туризм»:

<https://www.youtube.com/watch?v=NEbpoNSGUn4>

https://www.youtube.com/watch?v=Orzl6UzgBgk&feature=share&fbclid=IwAR0TaQixeHb-ofqlfWbBhT_vk8H1H_J5dZdYJ6Kc3xbLAKJifTcQ2q3kjZw

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8OCr6KeU3o>

5. Модуль «Легка атлетика»:

<https://www.youtube.com/watch?v=DwYm2fNuNUI>

https://www.youtube.com/watch?v=M_6CFAj3f2M

6. Модуль «Футбол»:

<https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0>

<https://www.youtube.com/watch?v=bLmcpHcvSm0>

Важливо, щоби учні усвідомили, що активна рухова діяльність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці.

Використані та рекомендовані джерела:

1. Інструктивно-методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України щодо організації освітнього процесу та викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році.
2. Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти (затверджено наказом Міністерства освіти і науки України 08.09.2020 за № 1115).
3. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти (затверджений наказом Міністерства охорони здоров'я України 25.09.2020 за № 2205) .

Методист фізкультурної освітньої галузі,
предмета «Захист України» та з
національно-патріотичного виховання
відділу координації освітньої діяльності
та професійного розвитку Сумського ОІППО

В.А. Легкодух

(Підпис наявний в оригіналі)