

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ПЕРІОД КАРАНТИНУ ЗА ДОПОМОГОЮ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Під час карантину учням просто необхідно самостійно займатися фізичними вправами в домашніх умовах.

Починаючи заняття, школярі мають ознайомитися з теоретичними відомостями, а згодом набути цілу низку рухових умінь та навичок згідно з програмою з фізичної культури. Крім того, діти розширюють діапазон рухових дій.

Для організації навчання потрібно:

- скорегувати (можливо скоротити) навчальний час на опрацювання окремих тем;
- довести до відома учнів теми, які необхідно опрацювати самостійно;
- зазначити інтернет-ресурси (вебресурси закладу освіти, вчителів предмета «Фізична культура» тощо);
- підготувати й організувати проведення онлайн-уроків з демонстраційними матеріалами, завданнями та вправами;
- організувати перевірку й оцінювання самостійно виконаних учнями завдань;
- рекомендуємо організувати надання індивідуальних консультацій за допомогою відеозв'язку, чату;
- для отримання зворотного зв'язку використовувати електронну пошту, онлайн-тестування тощо.

До основних форм самостійних занять належать:

- вивчення теоретико-методичних відомостей щодо фізичної культури;
- ранкова гігієнічна гімнастика (далі – РГГ);
- фізичні вправи протягом дня.

Вивчення теоретико-методичних відомостей найбільш простий та поширений спосіб роботи з учнями в період карантину, але потрібно не забувати про денне навантаження учнів іншими предметами, пам'ятати, що головний акцент фізичної культури – це рухова активність і розвиток фізичних якостей.

Ранкова гігієнічна гімнастика входить у розпорядок дня – ранковий час після пробудження від сну.

До комплексу РГГ треба включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

При складанні комплексів та їх виконанні рекомендується фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині чи в другій половині комплексу.

Кожну вправу необхідно починати в повільному темпі й з невеликою амплітудою рухів з поступовим її збільшенням. Між серіями з 2–3 вправ (а для силових вправ – після кожної) виконуються вправи на розслаблення або повільний біг (20–30 с).

Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їх інтенсивності, забезпечується зміною амплітуди рухів, прискоренням або уповільненням темпу, збільшенням або зменшенням кількості повторень вправ, включенням у роботу більшої або меншої кількості м'язових груп, збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

РГГ може поєднуватися з самомасажем і загартовуванням організму. Відразу ж після виконання комплексу РГГ рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба та рук і виконати водні процедури з урахуванням правил, принципів загартовування.

Фізичні вправи протягом дня забезпечують попередження стомлення, сприяють підтримці працездатності тощо. Вправи виконуються в перервах між заняттями з інших предметів.

Зазвичай це прості загальнорозвивальні вправи (нахили, повороти, кругові рухи голови, кругові рухи в плечових, ліктьових суглобах тощо); ізометричні (максимальна напруга й розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба); спеціальні вправи для м'язів очей (рухи очей вправо-вліво, вгору-вниз, кругові рухи).

Вибір кількості занять на тиждень залежить значною мірою від мети самостійних занять. Для підтримки фізичного розвитку на досягнутому рівні достатньо займатися двічі на тиждень; для його підвищення – не менше трьох разів, а для досягнення помітних результатів – 4–5 разів на тиждень і більше.

Тренуватися потрібно через 2–3 години після прийому їжі. Не рекомендується тренуватися вранці натщесерце, відразу після сну, а також пізно ввечері.

Тренувальні заняття, як правило, мають комплексний характер, тобто повинні сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я та підвищенню загальної працездатності організму. Спеціалізований характер занять вимагає індивідуального підходу й попередньої підготовки, тобто спеціального добору тренувальних засобів, навантажень, місця та часу занять, консультацій з фахівцями.

Самостійні тренувальні заняття проводяться за загальноприйнятою структурою: підготовча (розминка), основна й заключна частини.

Під час організації самостійних занять учнів фізичними вправами вчителю фізичної культури рекомендуємо:

- забезпечити відповідний рівень допомоги та підтримки самостійної роботи учнів;
- допомогти сформуванню переліку вправ і скласти комплекси для загального фізичного розвитку, розвитку окремих груп м'язів та основних фізичних якостей;
- запропонувати підбір окремих вправ і комплексів вправ із використанням дрібного інвентарю: амортизатори, джгути, еспандери, гантелі тощо;
- розробити й запропонувати учням доступну систему моніторингу розвитку фізичних якостей.

Під час самостійних занять фізичними вправами учням треба стежити за **самопочуттям**. У разі виникнення симптомів простудних захворювань заняття потрібно негайно припинити, повідомити про погіршення самопочуття батькам і звернутися до закладу охорони здоров'я.

Також обов'язково застосовувати **індивідуально-диференційний підхід** щодо врахування рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також пам'ятати про звільнених від фізичних навантажень учнів.

Увага на **мотивацію** та зацікавленість учнів як необхідні складові навчання, що мають підтримуватися протягом усього процесу дистанційного навчання.

Пам'ятати, що учень перебуває вдома під час виконання вправ та не має обладнання й інвентарю для якісного проходження варіативних тренувань, тому рекомендуємо зробити акцент на **розвиток фізичних якостей** модуля, який іде за програмою навчання.

Запропонувати **конкурси** та різні онлайн-змагання, що стосуються навчального матеріалу, що вивчається, та залучення учнів до ведення рухової активності і здорового способу життя.

Важливим моментом є **спілкування** з учнями щодо їх дистанційних занять вдома та перевірка виконання **домашніх завдань** із використанням різноманітних форм і методів дистанційної освіти.

Список джерел

1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. Навчальна програма для 5-9-х класів ЗНЗ: <https://cutt.ly/vtlwcgK>
2. Спорт заради розвитку: YouTube канал https://www.youtube.com/channel/UCQ2lcxZ-jnWIrH-tT8YVPSA?view_as=subscriber
3. Домашні завдання з фізичної культури: <https://cutt.ly/Wtk5bq7>
4. Фізична культура – Учительський журнал ~online: <https://cutt.ly/wtlwGEq>
5. Усі уроки фізичної культури | Шкільне життя: <https://cutt.ly/NtlwFf7>
6. Конспекти уроків фізичної культури 5 клас | Шкільне життя: <https://cutt.ly/QtlwAom>
7. Фізична активність та моторні ігри для дітей: <https://cutt.ly/rtleifL>
8. 4 безкоштовні інструменти для створення віртуальних екскурсій: <https://cutt.ly/NtleWhj>
9. Інструкції з охорони праці на уроках фізкультури в спортзалі: <https://cutt.ly/ItleYl3>
10. Фізкультхвилинки з LEGO. Шість цеглинок для 1 класу – YouTube: <https://cutt.ly/7tleDvZ>
11. Проєкт Фонд Кличка: <https://cutt.ly/2tleGKS>
12. Віртуальна реальність: принципи роботи та переваги для навчання – TeachHub: <https://cutt.ly/UtleZQR>
13. Методичні рекомендації з організації фізкультури в ЗДО: <https://cutt.ly/Ttle3Wl>