

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТЕРЛІГІ

«ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫ»
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК
ҚАЗЫНАЛЫҚ КӨСПОРНЫ



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
КАЗЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Нұр-Сұлтан қаласы, Алматы ауданы, Үір-қалыңық алабы, 3-үй.
тел: 7 (7172) 73-48-10. e-mail: nprefk@yandex.kz

07.08.2020 № 01-05/802

Министерство образования и науки
Республики Казахстан

Директору Департамента технического
и профессионального образования
Оспановой Н.Ж.

РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» Министерства образования и науки Республики Казахстан с целью методических рекомендаций моделирование педагогических условий реализации деятельности педагога физической культуры во взаимодействии с обучаемыми в дистанционном формате, разработал методические рекомендации по организации дистанционного учебного процесса.

Направляем для использования педагогам физической культуры в организациях технического и профессионального, послесреднего образования.

Приложение на 20 листах.

Генеральный директор

Т. Есентаев

Исп. Туябаева М.Ш.
87071748956

000097

Министерство образования и науки Республики Казахстан

Национальный научно-практический центр физической культуры

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Нұр-Сұлтан, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В целях обеспечения сохранности жизни и здоровья обучающихся и воспитанников, педагогов, других работников организаций образования, а также для предупреждения распространения коронавирусной инфекции COVID-19 в период пандемии, объявленной Всемирной организацией здравоохранения, на основании постановления Главного государственного санитарного врача Республики Казахстан от 12 марта 2020 года №20 все образовательные учреждения перешли на дистанционный формат обучения. Находясь в режиме самоизоляции, обучающийся, в соответствии с законодательством Республики Казахстан, должен получить возможность полноценного образования. Формат дистанционного обучения удовлетворяет такую потребность обучаемого.

Целью данных методических рекомендаций является моделирование педагогических условий реализации деятельности педагога физической культуры во взаимодействии с обучаемыми в дистанционном формате.

Педагогические проблемы, на которые направлены данные рекомендации:

- методическая поддержка педагогам-практикам, организаторам педагогического взаимодействия в дистанционном формате;
- обоснование особенностей организации занятий по физической культуре в дистанционном формате;
- содержательные аспекты форм и средств педагогического взаимодействия педагога и обучающихся по предмету «Физическая культура» в дистанционном общении;
- разнообразие форм контроля в дистанционном обучении по предмету «Физическая культура»;
- методические рекомендации в работе педагога с родителем в ситуации самоизоляции.

Рекомендации основаны на изучении опыта педагогов-практиков.

Общие рекомендации по организации дистанционного взаимодействия по предмету «Физическая культура».

1. Условия проведения дистанционного взаимодействия

Дистанционное образование (ДО) — совокупность технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения.

Выделяют следующие основные формы дистанционного обучения: синхронное - при одновременном присутствии в сети обучающихся и преподавателя (режим онлайн); и асинхронное - в условиях асинхронной деятельности обучающихся и преподавателя (режим офлайн).

Проводить онлайн-занятий по физической культуре можно через специальные платформы. Например:

- **Zoom** ([ссылка для скачивания](#), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#)).
- **Moodle** ([ссылка для скачивания](#), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#))
- **WiziQ** www.wiziq.com/**Skype** и т.д. используйте сервис, который удобен для вас.

В условиях асинхронной деятельности обучающихся используется электронная платформа образовательного учреждения, где размещается электронный учебно-методический комплекс предмета. Напримет: Платонус, Classroom. bilimland.kz

2. Методические особенности организации занятий физической культуры в дистанционном режиме

Вся учебная деятельность должна строиться на основе деятельностного подхода, цель которого заключается в развитии личности обучающегося на основе освоения универсальных способов деятельности. Именно собственное действие может стать основой формирования в будущем его

самостоятельности. Значит, образовательная задача состоит в организации условий, провоцирующих его действие.

Учебная ситуация строится с учетом: возраста; сформированности знаний, умений, навыков; специфики учебного предмета - функциональных возможностей обучающихся. Характер, структура и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями предлагается педагогом физической культуры или тренером, если обучаемый занимается в спортивной секции.

Целеполагание

В ходе организации занятий физической культуры педагог решает различные задачи. В режиме дистанционного обучения нет педагогических реалий для решения всех целей урока (образовательных, оздоровительных, воспитательных) во время непосредственного взаимодействия с обучаемым. Задачи урока необходимо распределить на все виды и организационные формы педагогического взаимодействия. На интерактивном этапе взаимодействия (например, при онлайн-консультации), можно решить одну-две задачи, остальные перенести на самостоятельное изучение, взаимообучение, контроль.

3. Принципы и правила педагогического взаимодействия на занятиях физической культурой в дистанционном режиме

Методологической основой педагогической деятельности являются принципы и правила. Нами выделены *общепедагогические* принципы и *специфические*.

Общепедагогические принципы:

Организация педагогического взаимодействия на основе компетентностного подхода к образованию. Это позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.

Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения личности обучаемого.

Создание сообществ и консультативный характер общения решает личностные проблемы обучаемого, позволяет самоутвердиться и оказывает педагогическую поддержку.

Комплексное использование современных технологий - образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.

Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.

Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучаемого, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

Специфические принципы:

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.

4. Формы организации дистанционного взаимодействия и педагогические технологии

В режиме дистанционного обучения возможны разнообразные формы проведения взаимодействия педагога и ученика.

В дистанционном учебном процессе по физическому воспитанию рекомендуем проведение синхронных и асинхронных консультаций обучающихся, а именно:

- согласно расписанию уроков, обучающийся выходит в форум по предмету один раз в неделю в режиме онлайн.

- асинхронные самостоятельные задания по расписанию на постоянной основе.

Урок физической культуры в режиме онлайн.

Рекомендуется один раз в неделю организовать онлайн урок. Во время онлайн-встречи обучающиеся демонстрируют упражнения, которые они выполняют самостоятельно, получают формирующие оценки, советы и делятся своими опытами и достижениями. Этот контрольный урок будет основой для последующего педагогического действия. Так же итоговую аттестацию рекомендуется проводить в режиме онлайн.

Уроки в режиме офлайн

Контент сохраняет структуру урока физической культуры.

Теоретическая часть занятия 5-10 минут – тема и задачи урока по календарному плану. Слайд презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяет эффективно и наглядно предоставить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. По теме урока можно записать подкасты и видеоролики самому или использовать соответствующий материал из интернета. Примеры:
<https://yadi.sk/i/roN8Gz1uYKIrRA>
<https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g>

Практическая часть занятия 15-20 минут. Упражнения разрабатываются в соответствии с учетом возрастных особенностей (физиологических, функциональных возможностей) и условиями домашнего пространства. Так же можно использовать видеохостинг **YouTube** (ссылка). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре (например). https://yadi.sk/i/TET6Y-3tFJG_Ig
<https://yadi.sk/i/4hCHF32hbo-Xkg> <https://yadi.sk/i/ISwHJ4mRkwPrkg>
<https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>

Самостоятельный блок занятия – конкурсы. **Например.** Из подручного материала сделать тренажер, спортивный инвентарь

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

Проектная деятельность. Такая работа направлена на формирование теоретических знаний в области ФК и метапредметных умений. Тематика мини - проектов может быть разнообразна и составлена на основе

межпредметной интеграции. Также темы для проектов можно найти в повседневной деятельности обучаемого, в искусстве.

Челленджи в социальных сетях. Это соревновательная форма предполагает публикацию результатов действий за определённый период. Нужно определить основную цель, назначить награду. Это могут быть стикеры, публикации на сайте школы, накопительные баллы в оценку по физической культуре.

Кейс-технологии. Имеют назначение формировать умение в определенной ситуации. Кейсами могут стать: ситуации с подбором комплекса физических упражнений, ситуации с подбором спортивного инвентаря, ситуации с дифференцированием физической нагрузки, ситуации с исследованием функциональной готовности обучаемого.

Дискуссионные клубы. Предполагают формирование сообществ, объединенных общими интересами. В качестве диспутов выступают темы из области физической культуры. Клубные сообщества готовят выступления исходя из требований педагога, управляющего диспутом. Он определяет: время выступления, количество спикеров, примерную структуру выступления (вопросы, которые необходимо раскрыть).

Видео-конкурсы. «Самая спортивная семья», «Самое безопасное и грамотное место для занятий физической культурой», «Комплекс утренней гимнастики», и т.д. Педагогу необходимо утвердить критерии оценки результатов конкурса.

5. Средства реализации дистанционного взаимодействия.

Комплексы упражнений:

С амортизаторами (резиновыми эспандерами) для развития скоростно-силовых и силовых качеств, комплексы упражнений в форме тренировки «кроссфит». <https://yadi.sk/d/6wgG3jztzNJOPg>

Для формирования мышечного корсета
<https://yadi.sk/i/ISwHJ4mRkwPrkg>

С использованием средств йоги для развития гибкости и силы

С использованием средств пилатеса для развития скоростно-силовых и силовых качеств.

С использованием теннисного мяча для развития координации движений и ловкости.

В форме тренировки «шейпинг».

Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговицы и т.д.

Суставная гимнастика

Для укрепления мышц глаз (гимнастика для глаз), что не требует большого количества инвентаря <https://yadi.sk/i/h8f3qz0wP0tY6g>
<https://yadi.sk/i/nYeCs72zTFUwEg>

6. Пространство для занятий физической культурой и инвентарь

Организация пространства для занятий физической культурой и инвентарь должны соответствовать технике безопасности. Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

Правила техники безопасности при занятиях ФК в домашних условиях

Организация пространства для занятий физической культурой и инвентарь должны соответствовать технике безопасности. Выполнение упражнений с предметом снижается до минимума.

Вводные положения

Во время проведения занятий по физической культуре необходимо исключить возможность:

травм при падении на неровной поверхности;

травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;

травм вследствие недостаточной для разогрева мышц разминки.

Обучающиеся, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физической культуре, занимаются по программам оздоровительной и коррегирующей направленности в соответствии с заболеваниями.

Обучающиеся обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий

Обучающиеся должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации педагога по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое практическое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования во избежание травм.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель).

Во время выполнения упражнений необходимо соблюдать дистанцию столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до обучающегося во время выполнения движений.

Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

При выполнении упражнения следует соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив педагогу дистанционно.

После окончания занятий

Обучающиеся моют руки теплой водой с мылом, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ).

Переодеваются в повседневную одежду.

7. Контроль в дистанционном образовании.

Контрольно-измерительные материалы по ФК могут состоять из практической и теоретической части.

Теоретическая часть может включать в себя:

Тестирование;

Анкетирование;

Онлайн-беседы;

Наблюдение;

Рефераты;

Конкурсные мини проекты (презентация).

Теоретическая часть позволит проверить теоретические знания: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность и прочее.

Практическая часть может включать в себя:

Мониторинг. Пример: выполнения обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.

Педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче Президентского теста.

Фото и видеоотчет. Пример: фото и видеофиксация специально-подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также обучающиеся могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.

Дневник самоконтроля. Дневники по самооценке создаются для того, чтобы учитель и обучающийся могли дать оценку приобретенным в течение времени знаниям, умениям и навыкам, компетентностям, а также тому, каким способом приобретены эти знания, умения и навыки, и их объём. Дневники помогают учителю получить представление об уровне прогресса обучающегося и предпринять соответствующие шаги для улучшения

образовательного процесса. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения. Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки.

Қазақстан Республикасы Білім және Ғылым министiрлiгi
Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесi орталығы

**"ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ" ПӘНІНЕН ҚАШЫҚТЫҚТАН ОҚЫТУДЫ
ҰЙЫМДАСТЫРУ БОЙЫНША ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛЫҚ**

Нұр-Сұлтан, 2020

Түсіндірме хат

Білім алушылар мен тәрбиеленушілердің, педагогтердің, білім беру ұйымдарының басқа да қызметкерлерінің өмірі мен денсаулығының сақталуын қамтамасыз ету мақсатында, сондай-ақ Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы жариялаған пандемия кезеңінде COVID-19 коронавирустық инфекцияның таралуының алдын алу үшін Қазақстан Республикасы Бас мемлекеттік санитарлық дәрігерінің 2020 жылғы 12 наурыздағы № 20 қаулысының негізінде еліміздің барлық білім беру ұйымдары қашықтықтан оқыту форматына көшті. Бұл жалпы білім беру ұйымдарында жаппай қашықтықта оқыту форматын пайдалану бойынша алғашқы тәжірибе болатын. Оқшаулану режимінде жүрген бала Қазақстан Республикасының заңнамасына сәйкес толық білім алу мүмкіндігіне ие болуы керек. Қашықтан оқыту форматы оқушының осындай қажеттілігін қанағаттандырады.

Әдістемелік нұсқаулықтың мақсаты, қашықтықтан оқыту форматында білім алушылармен өзара іс-қимылда дене шынықтыру педагогының қызметін жүзеге асырудың педагогикалық жағдайларын модельдеу болып табылады.

Әдістемелік нұсқаулықта педагогикалық проблемаларды шешуге арналған ұсыныстар:

- қашықтықтан оқыту форматында педагог-практиктерге, педагогикалық өзара іс-қимылды ұйымдастырушыларға әдістемелік қолдау көрсету;

- қашықтықтан оқыту форматында дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру ерекшеліктерін негіздеу;

- қашықтықтан оқыту қарым-қатынаста "дене шынықтыру" пәні бойынша педагог пен білім алушылардың педагогикалық өзара әрекеттестігінің формалары мен құралдарының мазмұнды аспектілері;

- «Дене шынықтыру» пәні бойынша қашықтықтан оқытудағы бақылау нысандарының әртүрлілігі;

- қашықтықтан оқытудағы педагогтың ата-анамен жұмыс істеуіндегі әдістемелік ұсыныстар.

Ұсынымдама педагог практиктердің іс-тәжірибесін зерттеу негізінде құрастырылып отыр.

Дене шынықтыру пәні бойынша қашықтықтан өзара іс-қимылды ұйымдастыру бойынша жалпы ұсынымдар

1. Педагог пен білім алушының қашықтықтан оқытуда өзара іс-қимылын ұйымдастыру нысандары

Қашықтан оқыту (ҚО) –бұл оқу процесіне тән барлық компоненттерді көрсететін, оқу процесінде білім алушылармен оқытушылардың интерактивті өзара әрекеттесуін және оқушылардың оқу материалдарын игеруде өз бетінше жұмыс жасауын қамтамасыз ететін технологиялардың жиынтығы.

Қашықтықтан оқытудың келесі негізгі екі форматы бар: синхронды – білім алушы мен оқытушының желіде бір уақытта болуымен (онлайн режимінде) және асинхронды - білім алушы мен оқытушының асинхронды белсенділігі жағдайында (офлайн режимі).

Дене шынықтыру бойынша онлайн-сабақтарды арнайы платформалар арқылы өткізуге болады. Мысалы:

- **Zoom** ([ссылка для скачивания](#), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#)).
- **Moodle** ([ссылка для скачивания](#), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#)).
- **WiziQ** www.wiziq.com/Skype т.б. өзіңізге ыңғайлы сервисті пайдалануға болады.

Дене шынықтыру бойынша қашықтықтан асинхронды сабақ өткізу үшін білім беру ұйымының электронды оқу жүйесі қолданылады. Мысалы: Платонус, Classroom, bilimland.kz. Онда электронды оқу әдістемелік кешен жүктеледі.

2. Қашықтықтан оқыту режимінде дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастырудың әдістемелік ерекшеліктері.

Барлық оқу бағыттары іс-әрекет тәсілінің негізінде құрылуы тиіс, оның мақсаты іс-әрекеттің әртүрлі тәсілдерін меңгеру негізінде оқушының тұлғасын дамыту болып табылады. Өзі ізденіспен жасаған іс әрекеті болашақта білім алушының дербестігін қалыптастырудың негізі бола алады. Демек, білім беру міндеті білім алушының әрекетін тудыратын жағдайларды ұйымдастыру болып табылады.

Оқу жағдайы білім алушының жасына, пәннің ерекшелігіне, біліміне, қабілеттеріне, дағдылары мен функционалды мүмкіндіктеріне сәйкес құрастырылады. Өзіндік сабақтардың сипатын, құрылымын, мазмұнын және

дене жаттығулар кешенін пән педагогы немесе жаттықтырушы ұсынады, егер білім алушы спорттық секцияда шұғылданса.

Сабақ мақатын қою.

Дене шынықтыру сабағының мақсатына жету үшін педагог сабақты ұйымдастыру барысында түрлі міндеттерді шешеді. Қашықтықтан оқыту режимінде сабақтың барлық міндеттерін (білім беру, сауықтыру, тәрбиелеу) білім алушымен тікелей өзара байланыс кезінде шешу үшін педагогикалық мүмкіндік болмайды. Сондықтан сабақтың міндеттері педагогикалық қарым-қатынастың барлық түрлері мен ұйымдастыру формаларына бөлінуі керек. Өзара іс-қимылдың интерактивті кезеңінде (мысалы, онлайн-кеңес беру кезінде) бір-екі міндетті шешуге болады, қалғандарын өз бетінше орындауға, өзара оқуға, бақылауға ауыстыруға болады.

3. Қашықтықтан оқу режимінде ДШ сабақтарындағы педагогикалық қарым-қатынастың қағидалары мен ережелері.

Педагогикалық іс-әрекеттің әдіснамалық негізі қағидалар мен ережелер болып табылады. Біз жалпы педагогикалық ұстанымдармен арнайы пән принциптерін анықтадық.

Жалпы педагогикалық ұстанымдар:

Білім берудегі күзiреттiлiкке негiзделген педагогикалық әрекеттестiктi ұйымдастыру. Бұл сабақтың мақсатты бағытын оқушының дағдылары мен қабiлеттерiн қалыптастыру мен дамытуға бағыттауға мүмкiндiк бередi.

Бiлiм беру және әлеуметтiк ортаның интеграциясы оқушының жеке басындағы өзгерiстерге ықпал етуге мүмкiндiк бередi. Қоғамдастықтар құру және қарым-қатынастың кеңес беру сипаты оқушының жеке басының мәселелерiн шешедi, өзiне сенiмдi болуға мүмкiндiк бередi және педагогикалық қолдау көрсетедi.

Заманауи технологияларды кешендi қолдану - бiлiм беру, басқарушылық, коммуникациялық, ақпараттық.

Қашықтықтан бiлiм берудiң қолжетiмдiлiгi мен ашықтығы. Қашықтық режимiнде оқыту демотиваторларын жою үшiн қарым-қатынас нысандарын, оларды өткiзу уақытын, географиялық қатынаста қол жетiмдiлiктi әр түрлi ету қажет.

Дене тәрбиесiнiң мiндеттерiн жүзеге асыруға жеке тұлға мүмкiндiгiн ескеру. Бұл қағидат бiлiм алушының бiлiм алу қажеттiлiктерiн, оның жеке ерекшелiктерiн, жеке даму траекторияларын құруды ескерудi талап етедi.

Пәнге тән принциптері:

Білім алушының жас ерекшеліктерін және жеке дене дайындығы мен функционалдық мүмкіндігін ескеру.

Қашықтықтан оқыту кезеңінде дене жүктемесін біртіндеп арттыру.

Дене жаттығуларымен жүйелі шұғылдану.

Дене жаттығуларын орындауға жағымды ынтасын қалыптастыру бағытында олардың әртүрлі түрлерін және жүзеге асырудың әр түрлі аспектілерін бақылау.

4. Оқытушы мен білім алушы арасындағы қашықтық қарым-қатынасты ұйымдастырудың формалары мен педагогикалық технологиялар

Қашықтан оқыту режимінде оқытушы мен білім алушының өзара әрекеттесуінің әртүрлі формалары мүмкін.

Дене тәрбиесіндегі қашықтықтан оқыту процесінде білім алушыларға синхронды және асинхронды кенестер өткізуді ұсынамыз:

- сабақ кестесіне сәйкес білім алушы аптасына бір рет онлайн режимінде шығады.

- асинхронды өздігінше жоспарлы тапсырмаларды орындайды.

Онлайн режиміндегі дене шынықтыру сабағы

Аптасына бір сабақты онлайн режимінде ұйымдастыру ұсынылады. Онлайн кездесу кезінде оқушылар өздігінен орындап жүрген жаттығуларды көрсетеді, қалыптастырушы сипатта баға алады, кеңес беріледі, тәжірибелерімен, жетістіктерімен бөліседі. Бұл бақылау сабағы кейінгі педагогикалық іс әрекеттерді құрастыруға негіз болады. Соңында келесі онлайн сабақтың мақсаты айтылады.

Офлайн режиміндегі дене шынықтыру сабағы

Мазмұны дене шынықтыру сабағының құрылымын сақтайды.

Теориялық бөлімге 5-10 минут қарастырылады. Сабақтың мақсаты мен тақырыбы күнтізбелік жоспардан алынады. Теориялық ақпаратты ашуға мультимедиялық құралдармен жасалған презентациялық слайдтарды пайдалануға болады, ол оқу материалының тақырыпқа байланысты мазмұнын тиімді және көрнекі түрде көрсетуге, білім түйінін түсінуге мүмкіндік береді. Сонымен қатар подкаст немесе соңында қысқа тестілеу бар бейнероликтерді түсіруге немесе тақырыпқа сәйкес дайын бейнероликтерді пайдалануға болады.

<https://yadi.sk/i/roN8Gz1uYKIrRA>
<https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g>

Практикалық сабақтар бөліміне 15-20 минут. Жаттығулар жас ерекшеліктеріне (физиологиялық, функционалдық мүмкіндіктеріне) байланысты үйдің жағдайында орындауға болатын дене жаттығулары кешенінен құрастырылады немесе YouTube видео хостингін пайдалана аласыз ([ссылка](#)). Бұл сайтта дене шынықтыру сабақтарының мысалдары бар көптеген бейнероликтер бар ([например](#)). <https://yadi.sk/i/TET6Y-3tFJG> <https://yadi.sk/i/4hCHF32hbo-Xkg> <https://yadi.sk/i/ISwHJ4mRkwPrkg> <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>

Өзін-өзі басқару бөлігі сабақтар-конкурстар. Мысалға: Импровизацияланған материалдан тренажер, спорттық жабдық жасаңыз <https://www.youtube.com/watch?v=aBIMdKdOPiU>

Шағын жоба жасау. Мұндай жұмыс дене шынықтыру саласындағы теориялық білімді және метапәндік дағдыларды қалыптастыруға бағытталған. Жобалар тақырыбы әр түрлі болуы мүмкін және пәнаралық интеграция негізінде құрастырылуы мүмкін. Сондай-ақ, жоба тақырыптарын білім алушының күнделікті қызметінде, өнерде табуға болады.

Әлеуметтік желілерде челленджер. Бұл жарыс түрі белгілі бір кезеңдегі іс-қимыл нәтижелерін жариялауды көздейді. Негізгі мақсатты анықтап, марапатты тағайындау керек. Бұл стикерлер, мектеп сайтында жарияланым, дене шынықтыру бойынша бағалаудағы жинақтау балдары болуы мүмкін.

Кейс-технологиялар. Белгілі бір жағдайда іскерлікті қалыптастыру мақсаты бар. Кейс дене жаттығулары кешенін таңдау жағдайлары, спорттық құрал-саймандарды таңдау жағдайлары, физикалық жүктемені саралау жағдайлары, білім алушының функционалдық дайындығын зерттеу жағдайлары болуы мүмкін.

Пікірталас клубтары. Жалпы мүдделермен біріктірілген қоғамдастықтарды қалыптастыруды болжайды. Пікірталас ретінде дене шынықтыру саласындағы тақырыптар сөз болады. Клубтық қоғамдастықтар пікірталасты басқаратын педагогтің талаптарына сәйкес сөз сөйлеуді дайындайды. Ол: сөз сөйлеу уақытын, спикерлер санын, сөз сөйлеудің үлгілік құрылымын (ашу қажет сұрақтар) анықтайды.

Бейнероликтер байқаулары. «Спорттық жанұя», «Дене шынықтырумен айналысу үшін ең қауіпсіз орын», «Таңғы гимнастика

кешені», және т.б. Педагог байқау нәтижелерін бағалау критерийлерін бекіту қажет.

5. Қашықтықтан өзара әрекеттесуді жүзеге асыру құралдары.

Жаттығулар кешені (сілтемелерде дене шынықтыру педагогтарының шығармашылық жұмыстары):

Жылдамдық-күш және күш сапаларын дамыту үшін амортизаторлармен (резенке эспандерлермен), "кроссфит" жаттығу түріндегі жаттығулар кешені <https://yadi.sk/d/6wgG3jztzNJOPg>

Бұлшықет көрсетін қалыптастыру үшін, буын гимнастикасы. <https://yadi.sk/i/ISwHJ4mRkwPrkg>

Икемділік пен күшті дамыту үшін йога құралдарын пайдалану

Жылдамдық-күш және күш сапасын дамыту үшін пилатес құралдарын пайдалану

Қозғалыс пен ептілікті үйлестіру үшін теннис добын қолдану

Жаттығу түрінде "шейпинг"

Үйде бар заттарды пайдалана отырып, жалпақ табанның алдын алу үшін-шағын пластикалық бөтелкелер, кішкентай доптар, түймелер және т. б.

Көз бұлшық еттерін нығайту үшін (көз гимнастикасы), бұл көп керек-жаракты қажет етпейді <https://yadi.sk/i/h8f3qz0wP0tY6g>

<https://yadi.sk/i/nYeCs72zTFUwEg>

6. Дене шынықтырумен айналысуға арналған кеңістік және құрал-жабдық

Дене шынықтырумен айналысуға арналған кеңістікті ұйымдастыру және құрал-жабдық қолдану қауіпсіздік техникасына сәйкес болуы тиіс.

Үйде оқыту белгілі бір кеңістік және басқа да шектеулердің қатарын білдіретіндіктен, жаттығуларды орындау жаттығу сабақтарында гимнастикалық кілемнің немесе оған балама заттың болуынан басқа, құрал пайдаланып жаттығуға шектелу жасалады.

Үй жағдайында дене шынықтыру сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы ережелері:

Дене шынықтырумен айналысуға арналған кеңістікті ұйымдастыру және құрал-жабдық қауіпсіздік техникасына сәйкес болуы тиіс. Затпен жаттығуларды орындау мүмкіндігінше шектеледі.

Кіріспе ережелер

Дене шынықтыру сабағында келесі келеңсіз жағдайларды болдырмау керек:

- тегіс емес жерге құлау кезіндегі жарақаттар;

- жиһаздан, тұрмыстық аспаптардан және т. б. қауіпсіз қашықтықта болған кезде жарақат алу;
- денені қыздыру жаттығуларын орындамау салдарынан жарақаттар;
Дене шынықтыру сабағынан толық немесе ішінара босатылған білім алушылар ауруларға сәйкес сауықтыру және түзету бағдарламасымен айналысады.

Білім алушылар қозғалысқа кедергі келтірмейтін спорттық формада, сырғанамайтын табаны бар спорттық аяқ киімде жаттығуға міндетті.

Жаттығуларды орындау кезінде сағыз шайнауға және тамақ ішуге тыйым салынады.

Дене жүктемесінен кейін суық су ішуге болмайды.

Сабақ басталғанға дейін. Білім алушылар орындауға болатын бейнематериалдармен және сабақ конспектілерімен танысуы тиіс.

Сабақ уақытында. Үйде дене шынықтыру сабақтарын өткізу кезінде қауіпсіздік техникасы бойынша педагогтың нұсқаулықтары мен ұсыныстарын мүлтіксіз орындау қажет.

Әр практикалық сабақты дене қыздыру жаттығуларынан бастап, калыпка келтіру жаттығуларымен аяқтау керек.

Жарақат алмау үшін жиһаздың және тұрмыстық жабдықтың жанында секіруді, айнаруды және басқа да күрделі үйлестіру жаттығу әрекеттерін орындауға тыйым салынады.

Тегіс емес, тұрақсыз, тайғақ жерлерде (кілемдер, тайғақ еден, плитка, кафель) секіруді және басқа да күрделі жаттығу әрекеттерін орындауға тыйым салынады.

Жаттығуларды орындау кезінде қашықтықты сақтап жиһазбен, тұрмыстық аспаптармен соқтығысудан және т. б. болдырмау қажет.

Дене мүшелерінің жиһазбен және тұрмыстық аспаптармен соқтығысуын болдырмау үшін қозғалыстарды орындау кезінде барлық заттардың білім алушымен ара қашықтығын тексеру қажет.

Жарақат алу қаупі бар жағдайлардың алдын алу үшін еденнен үш метр радиуста барлық ұсақ заттарды алып тастау керек.

Әр жаттығуды орындау кезінде сол жаттығуды орындау техникасын сақтау керек.

Сабақ уақытында өзін-өзі нашар сезінген жағдайда педагогқа қашықтықтан хабарлап, жаттығуды дереу тоқтату керек.

Сабақ аяқталғаннан кейін. Білім алушылар қолды сабындап жылы сумен жуады, бетті жуады (мүмкіндігінше жылы душ қабылдайды).

Күнделікті киімін киеді.

Қашықтықтан білім беруді бақылау.

Дене шынықтыру бойынша бақылау материалдары практикалық және теориялық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімді қамтиды:

- Тестілеу
- Анкета жүргізу
- Онлайн сұхбат
- Реферат
- Бақылау
- Конкурстық шағын жобалар (презентация)

Теориялық бөлім теориялық білімді тексеруге мүмкіндік береді: дене шынықтыруды салауатты өмір салтын ұйымдастыру және белсенділік құралы ретінде түсіну, денсаулықты адамның дамуы мен өзін-өзі жетілдіруде маңызды шарттарының бірі ретінде түсіну, сабақ орнын ұйымдастыру және олардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету және т.б.

Практикалық бөлімді қамтиды:

Мониторинг. Мысалы: білім алушының жүрек жұмысының қызметін және жалпы ағзаның жаттығу мүмкіндігін бағалау үшін Руфье сынамасын орындауы.

Педагогикалық тестілеу. Мысалы: үй жағдайында орындауға болатын сынақ тапсырмаларын орындау, келешекте Президенттік сынақ тапсыруға дайындық ретінде болуы мүмкін.

Фото және бейнеролик бойынша есеп. Мысалы: арнайы дайындық жаттығуларын, таңертеңгі гимнастиканы фото немесе бейнетіркеу. Сондай-ақ, білім алушылар өз пульсометрлерінің скриншоттарын жасап, педагогқа жібере алады. Мұндай әдіс күн ішінде қозғалыс қызметіне ынталандыруға көмек береді.

Өзін-өзі бақылау күнделігі. Өзін-өзі бағалау күнделігі мұғалім мен білім алушының уақыт өте келе алған білімін, дағдылары мен қабілеттерін, құзыреттіліктерін, сондай-ақ бұл білімнің, қабілеттер мен дағдылардың қалай алынғанын және олардың мөлшерін бағалай алатындай етіп жасалады. Күнделіктер мұғалімге оқушының үлгерім деңгейі туралы түсінік алуға және оқу процесін жақсарту үшін тиісті кадамдар жасауға көмектеседі.

Мысалы: білім алушының өз денсаулығы мен дене бітімінің жай-күйін және олардың дене шынықтыру және спорт сабақтарының әсерімен өзгеруін үнемі бақылау. Өзін-өзі бақылау күнделігі метапәндік дағдыларды дамытады. Күнделік шұғылданушыларға өздерін танып білуге, өз денсаулығын бақылауға, ақыл-ой жұмысы немесе дене жаттығуынан шаршау дәрежесін уақытында байқауға көмектеседі.