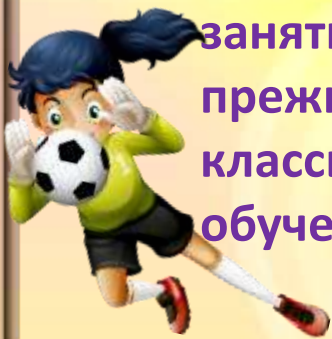


# Онлайн-уроки по физической культуре

Преподаватель физической культуры Погаревич Я.В.



Пандемия парализовала практически весь профессиональный и любительский спорт, уроки физического воспитания в школах. Но необходимость физической нагрузки никто не отменял, потому что это важная составляющая здоровья каждого человека. Этому нас учат ещё со школьных лет на уроках физкультуры. Но как в условиях карантина проводить занятия по данной дисциплине? Этот вопрос по-прежнему остается актуальным, т.к. и сейчас есть классы, которые полностью находятся на онлайн обучении. Как строю я свои уроки физвоспитания.



Урок делится на две части: примерно 3-5 минут теории, а затем практические упражнения. Стараюсь подбирать их тщательно, в соответствии с возрастом и физической подготовкой учеников. Есть большое количество всевозможных тренингов, занятий различного направления по физическому воспитанию.



Стараюсь готовить к уроку презентацию, в которую входит теоретический материал 3-5 мин. (очень часто использую готовые материалы различных сайтов), даю ссылки к уроку.

### Вот пример плана урока

Тема: «Прыжок в длину с места»

2 класс

Смотрим онлайн-урок, видео-ролики, учимся прыгать на скакалке.

Ссылка на онлайн-урок

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/169106/>

Ссылка на видео- ролик "

Прыжок в длину с места"

<https://youtu.be/HMezw21Dcf4>

Ссылка на видеоролик: "Как научить прыгать ребенка на скакалке"

<https://youtu.be/NN1D7AwC380>

## Вот примеры уроков

Тема: "Бег на короткие дистанции. высокий, низкий старт" 4 класс  
Смотрим онлайн-урок, видео-ролики, выполняем комплекс упражнений на развитие гибкости.

Самостоятельная работа: выполнить общий тест " Легкая атлетика".

Ответы присылать в class-room

Ссылка на видео-урок <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/>

Ссылки на видео-ролики:

<https://youtu.be/ibgZuKfNBok>

<https://youtu.be/zpl2Bflzj9g>

<https://youtu.be/BlgKQISeyF8>

<https://youtu.be/nElt7ZRc2Fo>

Ссылка на комплекс упражнений на развитие гибкости <https://youtu.be/6d0XQQ3p3wo>

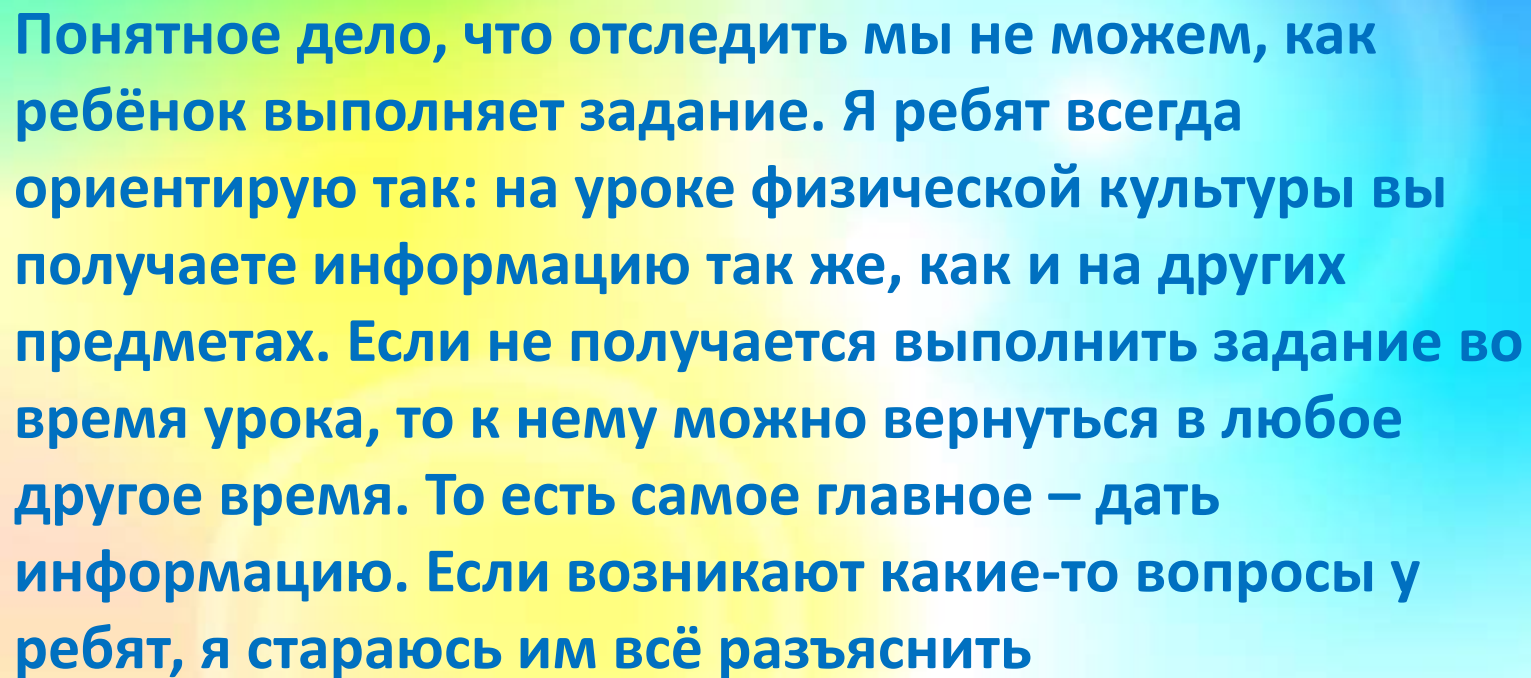
Провожу разминку  
или сама, или с  
использованием  
готовых  
видеороликов, сама  
записываю в  
спортзале небольшие  
видеоролики,



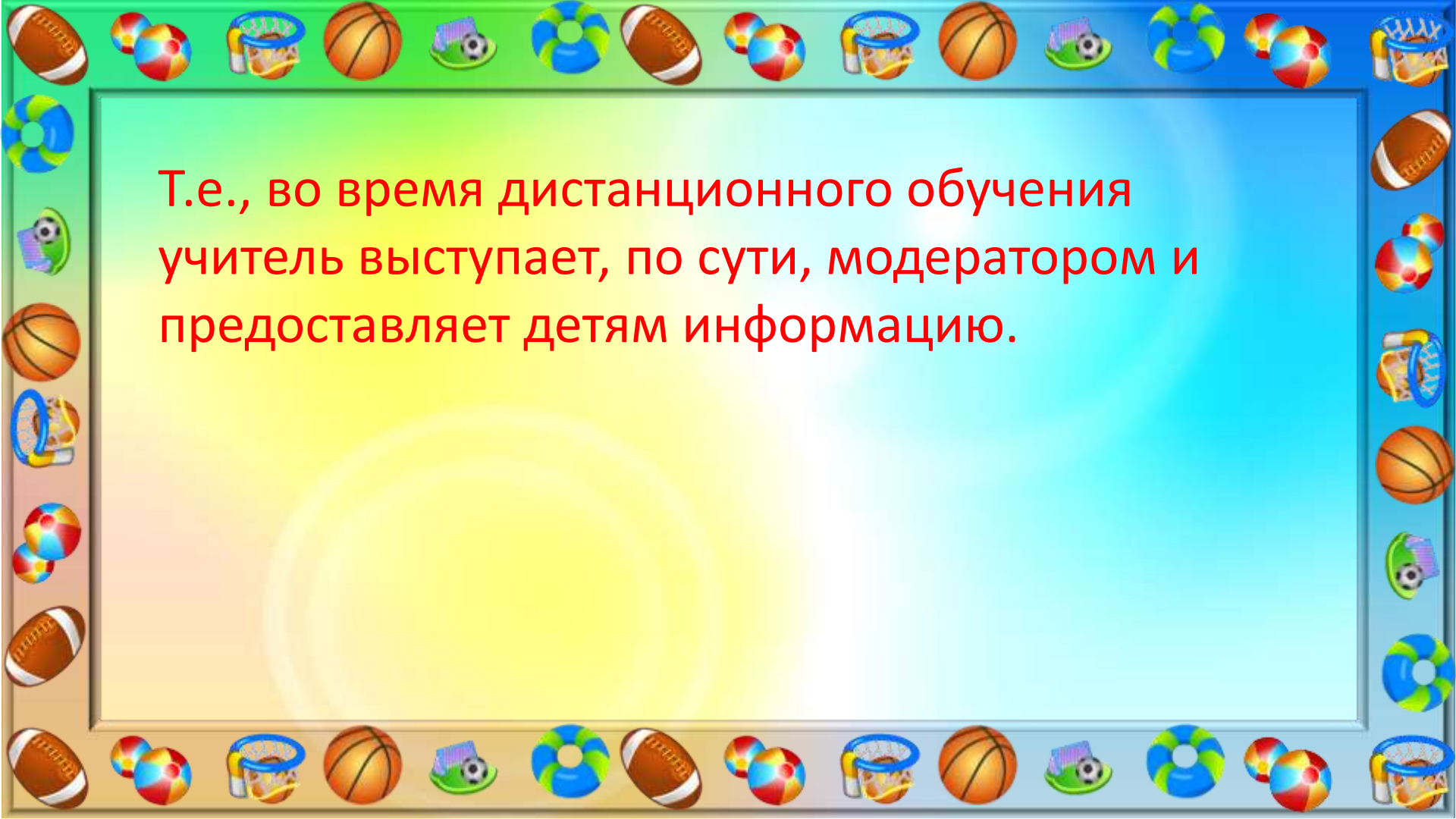
Дети  
просматривают,  
выполняют,  
обсуждаем,  
высылают видео  
домашнего  
задания





A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a football, a colorful beach ball, a basketball hoop, a basketball, a soccer ball on a green field, a blue and green lifebuoy, and a tennis racket. The background of the slide is a light blue gradient with a subtle sunburst effect behind the text.

Понятное дело, что отследить мы не можем, как ребёнок выполняет задание. Я ребят всегда ориентирую так: на уроке физической культуры вы получаете информацию так же, как и на других предметах. Если не получается выполнить задание во время урока, то к нему можно вернуться в любое другое время. То есть самое главное – дать информацию. Если возникают какие-то вопросы у ребят, я стараюсь им всё разъяснить

A decorative border surrounds the central text area, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a football, a beach ball, a basketball hoop, a basketball, a soccer ball, a lifebuoy, and a tennis racket. The background of the slide is a gradient from yellow at the bottom to light blue at the top, with a large, faint sun in the lower-left quadrant.

Т.е., во время дистанционного обучения  
учитель выступает, по сути, модератором и  
предоставляет детям информацию.

Сейчас, во время гибридного обучения уроки надо проводить только на улице. Но бывают дни, когда дождливая погода. Приходится проводить уроки в классе. Играть в настольные игры нельзя (запрещено использовать спортивный инвентарь, шахматы, шашки, необходимо соблюдать дистанцию). И тут приходят на помощь видеоролики с комплексами упражнений, которые дети могут выполнять, стоя на своих местах.





**Готовлю презентации со  
спортивными викторинами,  
загадками. Например, вот  
слайды этих презентаций:**



**В викторину входит несколько туров, каждый из которых содержит 5-6 вопросов.**

# **I тур**

## **Шахматы**



# Вопрос № 1

Какую страну считают родиной  
**шахмат?**

- 1) Америку
- 2) Россию
- 3) Индию
- 4) Африку



II тур

Хоккей



# Вопрос № 1

*Какой вид **хоккея** называют  
**русским хоккеем?***

- 1) Хоккей с шайбой*
- 2) Хоккей с мячом*
- 3) Хоккей с клюшкой*
- 4) Хоккей с кирпичом*



# III тур

Футбол



# Вопрос № 2




*Какого цвета, согласно **футбольным** правилам, должна быть перекладина для ворот?*

- 1) Черная
- 2) Желтая
- 3) Белая
- 4) Коричневая



*С малышами  
провожу игру:  
Загадки о спорте*








Мы проворные сестрицы,  
Быстро бегать мастерицы.  
В дождь лежим, в мороз  
бежим,  
Уж такой у нас режим.



Коньки

Лыжи

Ролики



Зеленый луг.  
Сто скамеек вокруг.  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ.  
На воротах этих  
Рыбацкие сети.



Поле

Стадион

Площадка

Спасибо за внимание

