

ЗП (ПТ) О «ЧУГУЇВСЬКИЙ РЕГІОНАЛЬНИЙ ЦЕНТР  
ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ»

# Урок фізичної культури в умовах дистанційного навчання



Доповідач: викладач предмета  
фізичної культури  
Анатолій КАСАЛАП

# Збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави.

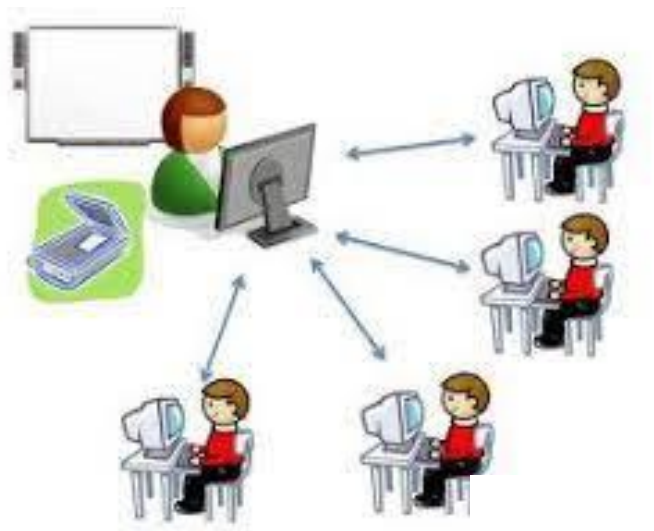




# Збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави.



# Дистанційне навчання з фізичної культури





# Дистанційне навчання з фізичної культури

**ТЕСТУВАННЯ з фізичної культури**  
для здобувачів освіти, на період карантину (для самостійного опрацювання під час дистанційного навчання).

**1. Спортивні ігри – це:**

- а) боротьба між двома сторонами, яка протікає в рамках правил
- б) боротьба з самостійно регульованим навантаженням
- в) боротьба з відсутністю чітко регламентованих правил

**2. Гра – це:**

- а) спеціальний предмет
- б) засіб фізичного виховання
- в) фізичні вправи

**3. Загально-фізична підготовка – це:**

- а) різноманітні рухи і дії, виконувані у спортивних іграх
- б) моторне виконання рухів
- в) складова частина навчально-тренувального процесу

**4. Сила – це:**

- а) вміння долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок напруження м'язів
- б) вправи за максимальною кількістю повторень
- в) комплекс спеціальних якостей спортсмена

**5. Фізична підготовка поділяється на:**

- а) основну
- б) підготовчу
- в) загальну і спеціальну

**6. Гнучкість – це:**

- а) на футбольному полі
- б) за суддівським столиком
- в) за боковою лінією

**Футбольну зустріч обслуговують:**

- а) суддівська колегія
- б) федерація
- в) суддівська бригада

**10. Технічна підготовка – це:**

- а) оволодіння технічними прийомами
- б) використання найбільш складних переміщень
- в) звукова і зорова сигналізація

**11. Які мають бути форма і розміри м'яча:**

- а) м'яч кулястий, окружність 68-70 см
- б) м'яч овальний, окружність 58-60 см
- в) м'яч кулястий, окружність 78-80 см

**12. Тактична підготовка – це:**

- а) індивідуальні дії гравців
- б) максимальний вияв ініціативи
- в) раціональне виконання технічних прийомів залежно від ігрових ситуацій

**13. Керівництво процесом гри здійснює:**

- а) головний тренер
- б) суддя інформатор
- в) суддівська колегія

**14. Системи розіграшу змагань:**

- а) з вибуванням того, хто програє, кругообігу, змішання
- б) з розсіюванням, ланцюжком, піраміда
- в) командні, не командні

Гести по правилам гри в баскетбол.

**1. Размеры баскетбольной площадки (м):**

- а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

**2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):**

- а) 5; б) 6; в) 8.

**3. Диаметр центрального круга площадки (см):**

- а) 300; б) 360; в) 380.

**4. Температура в зале при проведении соревнований:**

- а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.

**5. Высота баскетбольной корзины (см):**

- а) 300; б) 305; в) 307.

**6. Окружность мяча (см):**

- а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

**7. Размеры баскетбольного щита (см):**

- а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

**8. Вес мяча (г):**

- а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

**9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):**

- а) 4; б) 5; в) 6.

**10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):**

- а) 270; б) 290; в) 275.

**11. Майки игроков должны быть пронумерованы:**

- а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.

**12. В каком году появился баскетбол как игра:**

- а) 1819; б) 1899; в) 1891.

**13. Кто придумал баскетбол как игру:**

- а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмт.

**14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:**

- а) другим цветом номера на груди;
- б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;
- в) иметь повязку на руке.

**15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**

- а) Разрешается.



Введите запрос



Загальнорозвиваючі вправи з м'ячем для самостійного заняття в період карантину.

730 просмотров...



11



НЕ

НРАВИТСЯ



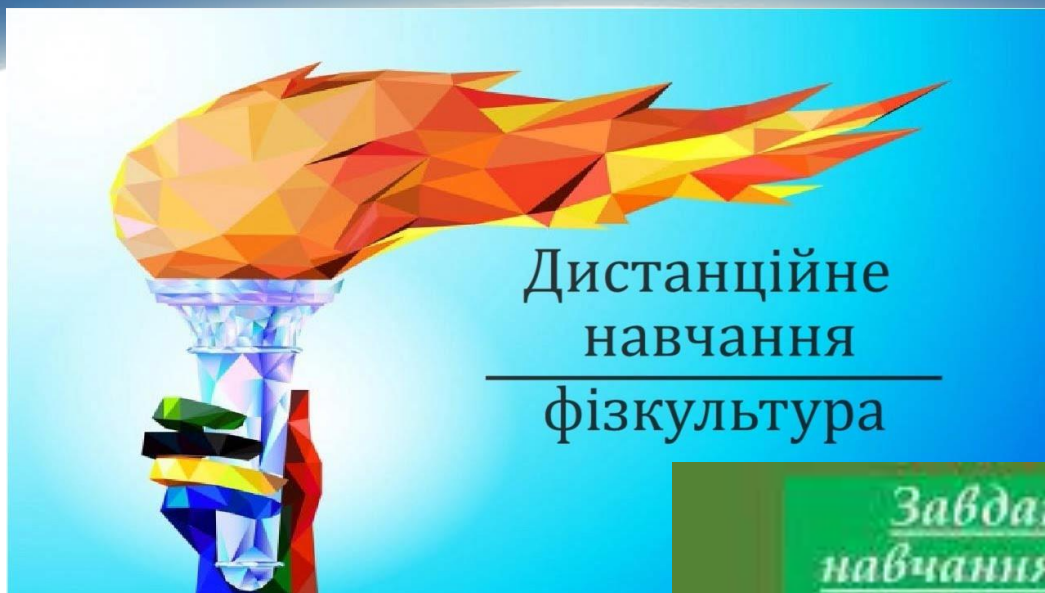
ПОДЕЛИТЬСЯ



СОХРАНИТЬ

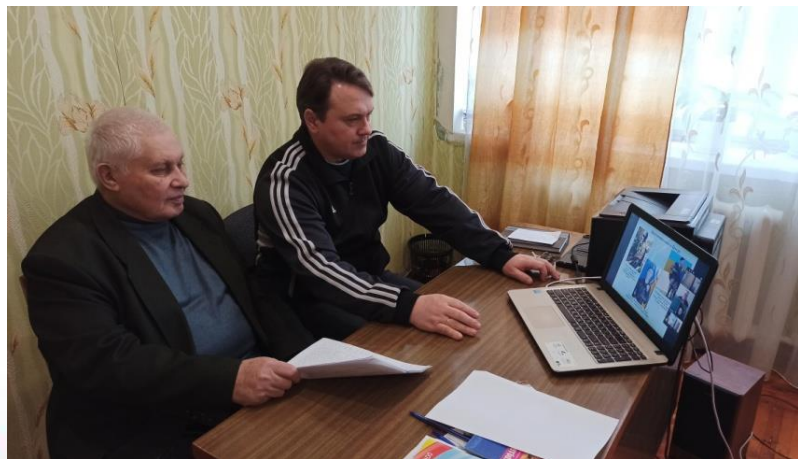


# Дистанційне навчання з фізичної культури





# Дистанційне навчання з фізичної культури

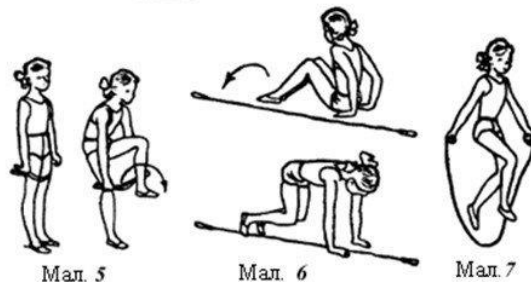
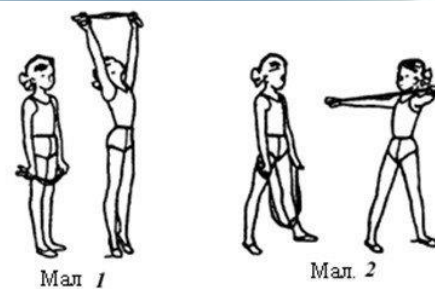
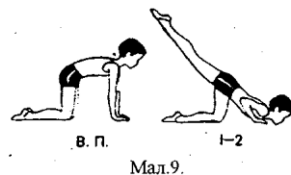
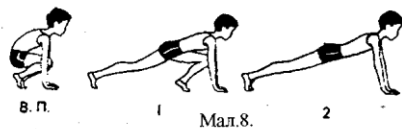
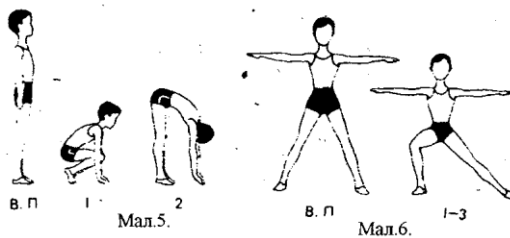
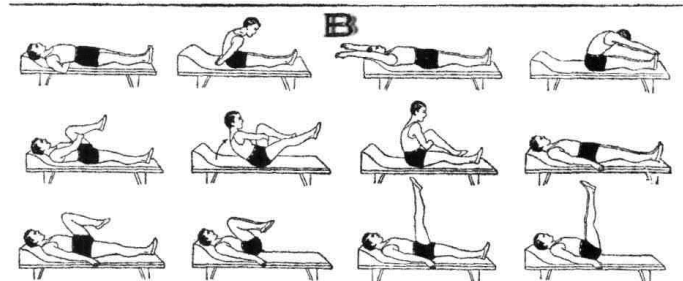
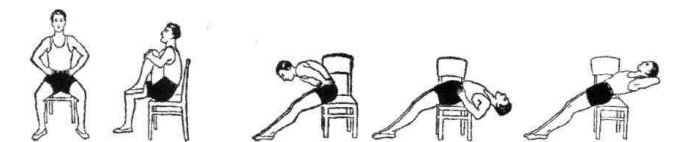
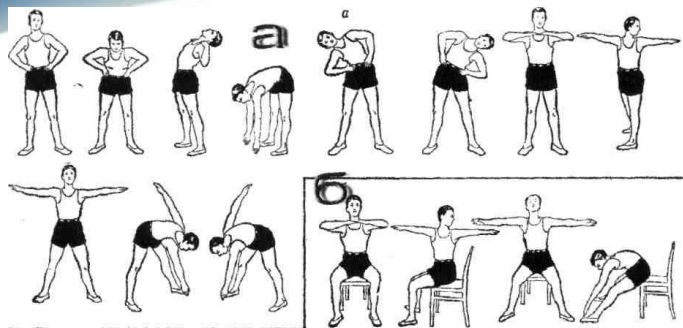


# Дистанційне навчання з фізичної культури

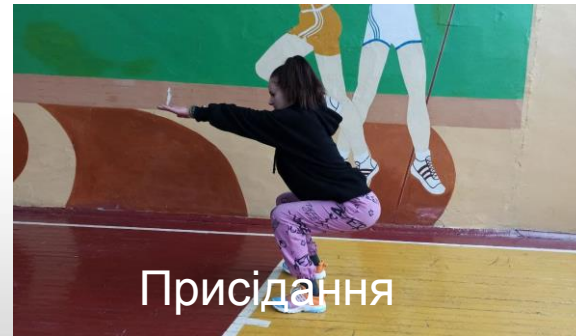
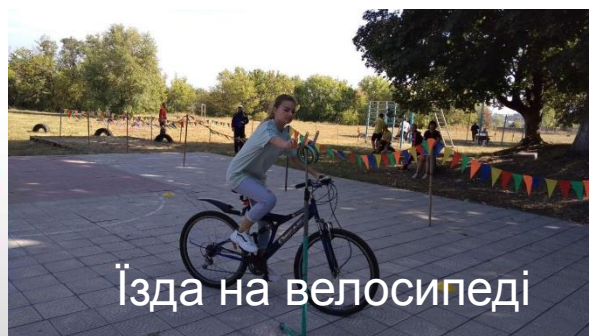
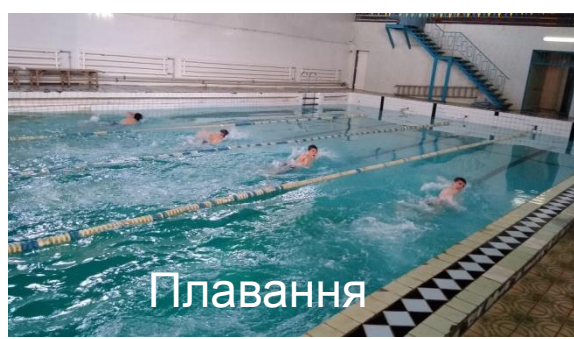
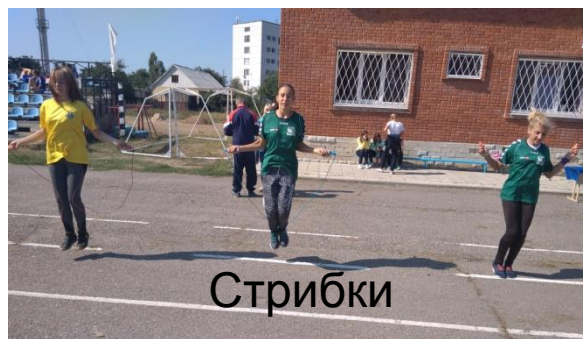
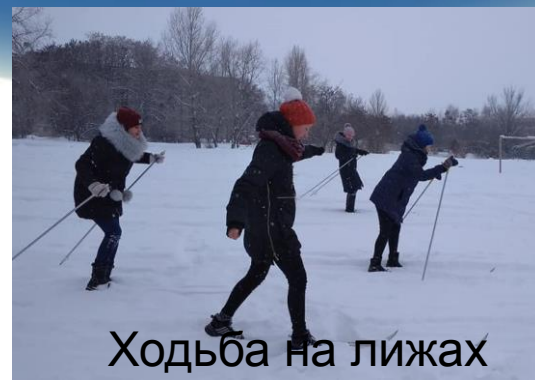
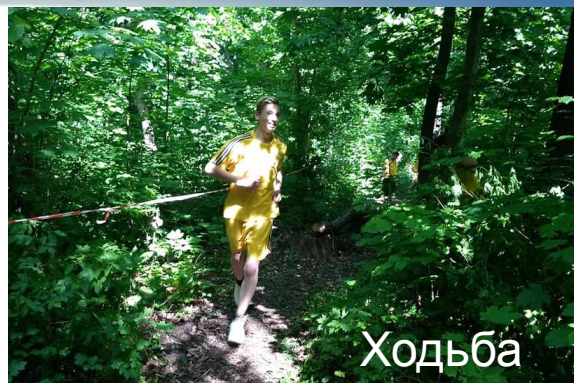
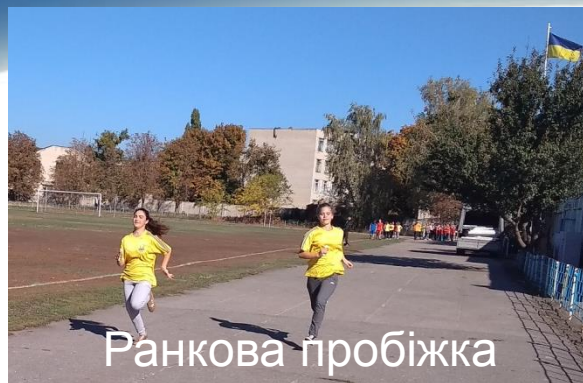




# Дистанційне навчання з фізичної культури



# Фізкультурна діяльність при дистанційному навчанні





# Основні постулати організації дистанційного навчання

1. Особистий приклад викладача.
2. План роботи викладача фізичної культури .
3. Знання здобувачем освіти правил самостійних занять фізичними вправами.
4. Правила самоконтролю під час виконання практичних завдань.
5. Виконання фізичних вправ протягом дня.
6. Робота з батьками щодо організації дистанційної роботи з фізичної культури.
7. Виконання фізичних вправ тільки за умови гарного самопочуття,  
дотримуючись усіх вимог карантинних заходів.
8. Врахування місця проживання здобувачів освіти.
9. Використання нестандартного обладнання для занять в домашніх умовах.
10. Забезпечити зворотній зв'язок зі здобувачами освіти.
11. Пропонувати здобувачам освіти цікаві практичні та теоретичні завдання.



# Руховий режим дня

1. Ранкова гімнастика.
2. Фізкульт хвилинка після навчання.
3. Фізичні вправи для розвитку фізичних якостей.





# Сучасні онлайн-ресурси в дистанційному навчанні

- [Google Classroom](#) – завдяки цьому сервісу можна проводити тести, вікторини, ділитися враженнями від уроку, надсилати зворотний зв'язок.
- [Viber](#), [Telegram](#), [Direct в Instagram](#), [Messenger у Facebook](#) – месенджери підходять для зручного спілкування зі здобувачами освіти.
- [YouTube](#) та [Google Drive](#) – зручні платформи для розміщення відеоуроків та інших матеріалів для здобувачів освіти.
- Відеочати [Skype](#), [Zoom](#) та [Google meet](#) для проведення дистанційного уроку фізичної культури в реальному часі.



# Дистанційне навчання з фізичної культури в Чугуївському регіональному центрі професійної освіти Харківської області

The screenshot displays the Google Classroom interface for a course titled "Фізична культура" (Physical Education). The course is managed by "КК-11". The interface shows a list of assignments, including "Індивідуальне футбол..." (Individual Football...) and "ОБУЧЕНИЕ СИЛЬНОМУ ..." (Training for Strength...). The course also includes a section for "Фізична культура" with a list of topics and a video titled "КАК НАУЧИТЬСЯ ПРАВИ..." (How to Learn Correctly...). The bottom part of the screenshot shows a list of students and their progress, with a table of scores and a list of assignments.

Статус	Ім'я	Бали
Сдано	Артём Амрян	8
Сдано	Олександр Геженко	11
Сдано	Руслан Филиппский	11
Сдано	Alina Kozlova	11

Остаточний рахунок: 5 Сдано, 28 Назначено.





# Дистанційне навчання з фізичної культури в Чугуївському регіональному центрі професійної освіти

## Онлайн ресурс Google Classroom

The screenshot displays the Google Classroom interface for a class named "Фізична культура" (Physical Education). The interface is in Ukrainian and shows the following elements:

- Header:** "classroom.google.com" in the address bar. The class name "Фізична культура" is at the top.
- Left Sidebar:** Contains navigation links: "Лента" (Stream), "Задання" (Assignments), "Пользователи" (Users), and "Оценки" (Grades). Below these are links for "Все темы" (All topics), "ВСЕСВІТНЯ ІСТОРІЯ" (World History), "Географія" (Geography), "Фізична культура" (Physical Education), "Основи роботи на..." (Basics of work on...), "Технологія комп'ю..." (Computer technology), "Математика" (Mathematics), "Громадянська осві..." (Civic education), and "Українська мова" (Ukrainian language).
- Main Content Area:**
  - Stream:** Shows an announcement from "Пользователь Анатолий Касалап" (User Anatoly Kasalap) dated 17.11.2021. It includes a task: "1. Пройти теоретичний тест за модулем футбол. Дивись завдання тесту. (Надіслати фото з номером питання та вашим варіантом відповіді)." and "2. Виконати презентації за темою на ваш вибір і надіслати для перевірки до 23.11.2021." It also shows a "ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ 2.d..." Word document.
  - Students:** A list of students with their status and scores. For example, "Артём Амрян" (Artem Amryan) has a score of 8 and a status of "Черновик" (Draft). "Олександр Геженко" (Oleksandr Gezhenko) has a score of 11 and a status of "Сдано" (Submitted).
  - Assignments:** A section titled "Работы учащихся" (Students' work) showing a video assignment titled "29.10.2021 Фізична культур..." by "Артём Амрян". It includes 2 personal comments from "Анатолий Касалап" (Anatoly Kasalap) and "Артём Амрян" (Artem Amryan).



# Дистанційне навчання з фізичної культури в Чугуївському регіональному центрі професійної освіти

## Онлайн ресурс Google Classroom

classroom.google.com 25.11.2021 Тести по правилам игры в баскетбол

Лизавета Андривна 10/10

IMG\_20211125\_093854.jpg

29.10.2021 Фізична культура. Контрольно-навчальний норматив з підтягування у висі

Олександр Геженко Сдано

IMG\_20211104\_161248.jpg

classroom.google.com 12.11.2021 Модуль - баскетбол. Знання правил гри баскетбол. Суддівство гри.

KK-3

Инструкции Работы учащихся

Вернуть 10 баллов

Все учащиеся

Сортировать по статусу

Сдано

Корнієнко Людмила —из 10 Сдано с опозд...

Ира Сахарова —из 10 Сдано с опозд...

Ярослава Сковорчевская —из 10 Сдано с опозд...

Назначено

12.11.2021 Модуль - баскетбол. Знання правил гри баскетбол. Суддівство гри.

3 Сданы 5 Назначено 1 Поставлена оценка

Все


Корнієнко Людмила IMG\_20211130\_1243... Сдано с опозданием

Ира Сахарова IMG\_20211130\_1234... Сдано с опозданием

Ярослава Сковорчевская IMG\_20211130\_1224... Сдано с опозданием

Татьяна Белоусова Нет прикрепленных... Пропущен срок сдачи

Михаил Ляхов Максим Макаров вова рибалка Саша Семьянский





# Переваги дистанційного навчання

- екстериторіальність
- зекономлений час на занятті
- урахування індивідуальних психологічних особливостей
- індивідуальний темп навчання
- створення комфортних умов для здобувачів освіти і викладачів
- наглядність
- індивідуальна спрямованість навчання
- можливість перевірити теоретико-методичні знання здобувачів освіти всієї групи, можливість покращити оцінку з фізичної культури.



# Дистанційне навчання з фізичної культури в Чугуївському регіональному центрі професійної освіти Харківської області



# Дистанційне навчання з фізичної культури в Чугуївському регіональному центрі професійної освіти

## Онлайн ресурси Viber, Telegram

1 березня 2021 р.

10:47 ✓

Большая у убедительная просьба выполнить упражнение планка как минимум от 30сек. до 1 мин. Можно выполнять как на прямых руках так и согнутых в локтях. Сделайте видеотчет планки.

10:54 ✓

### классическая планка

1. Положение лежа на полу, лицом вниз
2. Руки на 90 градусов согнуты в локтях
3. Упор на предплечья и кончики пальцев ног
4. Прямая линия от макушки до пят
5. Мышцы живота напряжены



Немає коштів

Поповнити



Можно фото выполнения

youtube.com

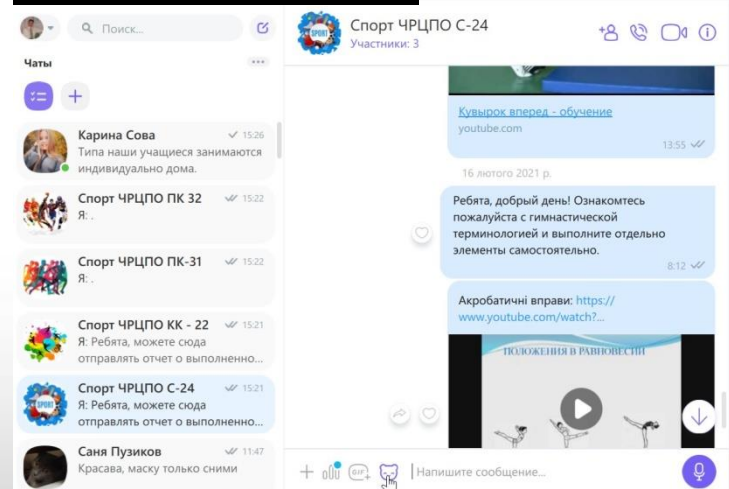
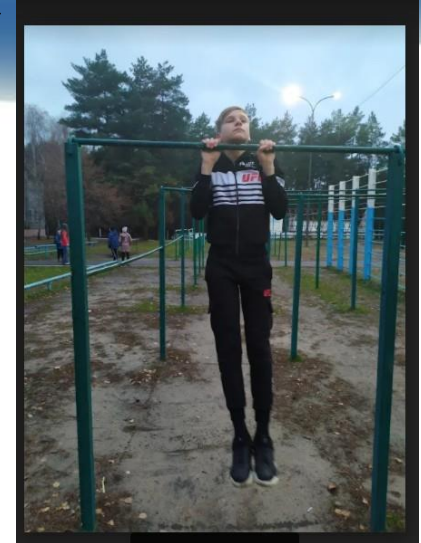
11:30 ✓

1 квітня 2021 р.

Доброе утро, 22 группа! Я конечно все по здоровью прежде всего, тем более в данн

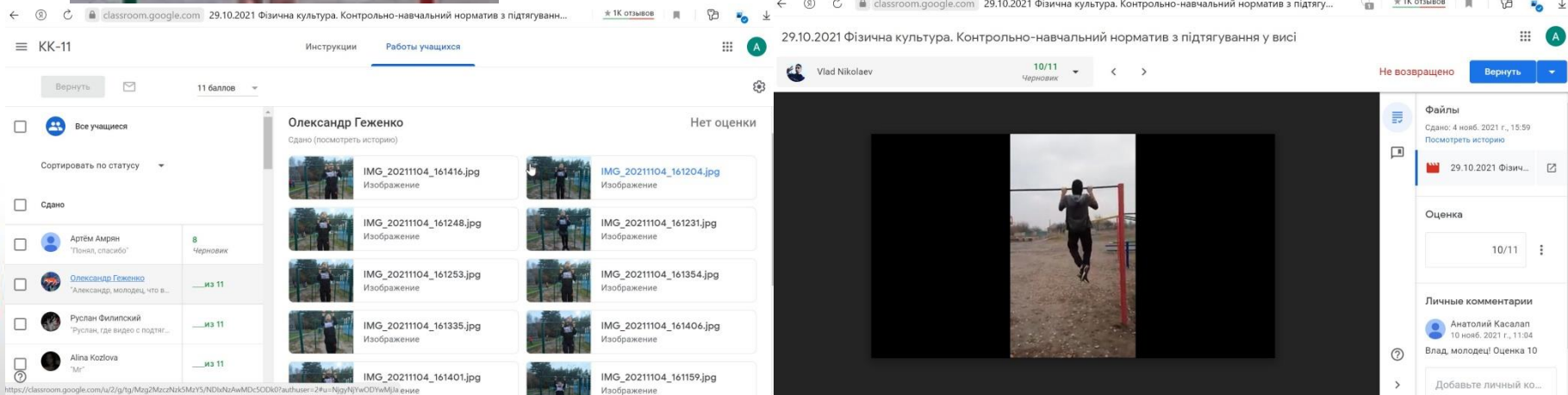
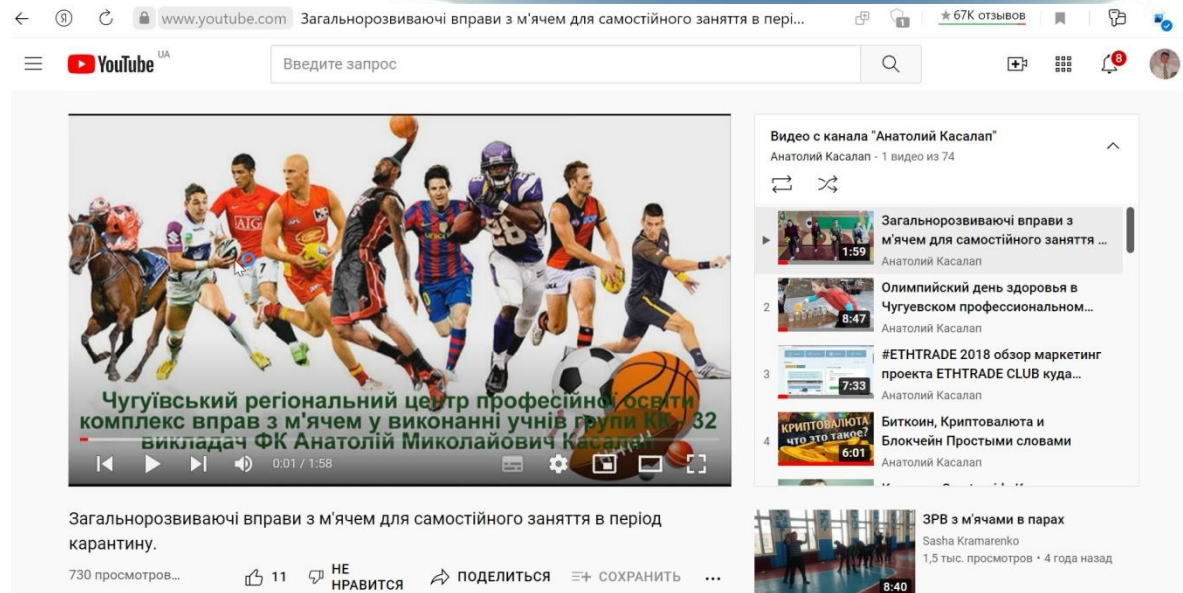
Ребята, в этот чат пришлите свои видео с комплексом ОРУ повторив данный или же свой комплекс. Оценки будете получать через обратную связь. Ваши видео делаем до 1,5 минуты, желательно с музыкальным оформлением, если умеете.

11:35 ✓





# Дистанційне навчання з фізичної культури в Чугуївському регіональному центрі професійної освіти Харківської області



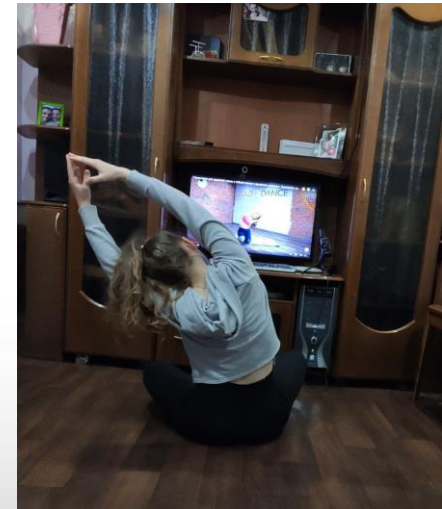
# Недоліки дистанційного навчання

- відсутність безпосереднього контакту здобувача освіти і викладача
- велику трудомісткість і необхідність значних матеріальних витрат при розробці дистанційних курсів
- складність внесення оперативних змін до освітнього контенту
- необхідність формування додаткової мотивації й самостійності у здобувачів освіти
- висока залежність від якості роботи Інтернету та технічної підтримки систем
- відсутність достатньої кількості ІТ-фахівців у сфері дистанційного навчання.



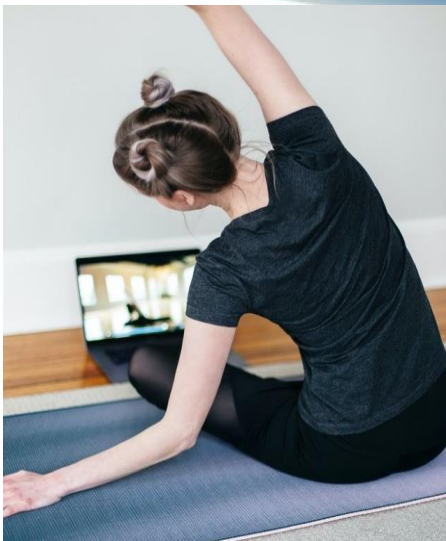


# Змішана форма навчання



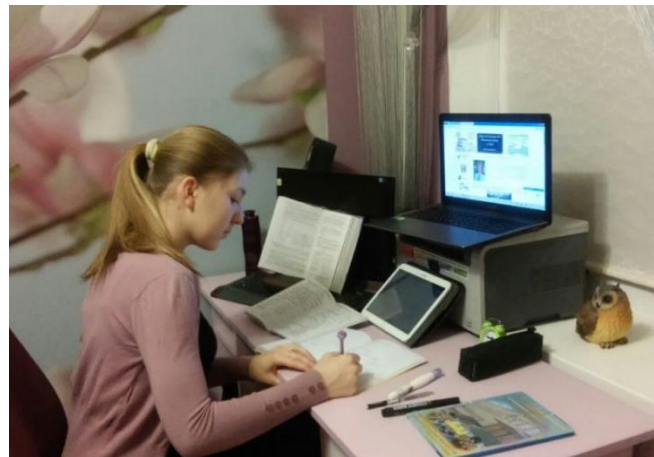


# Дистанційне навчання не замінить стандартні уроки фізичної культури





# Дистанційне навчання не замінить стандартні уроки фізичної культури



Переможниця юнацького  
Чемпіонату Світу (Оулу,  
Фінляндія) Дворазова  
чемпіонка України зі  
скелелазіння  
**ВІКТОРІЯ ГОЛУБ**



REDMI NOTE 8 PRO  
AI QUAD CAMERA

# ВИСНОВОК

Дистанційне-навчання – це нова форма освіти, націлена не тільки на формування знань, навичок і вмінь у певній галузі, а і на формування особистих якостей здобувачів освіти: дисциплінованості, самостійності, відповідальності, співпраці.





# Дякую за увагу і будьте здорові!

## Дистанційне навчання -



## нова формула освіти

