

Уроки физической культуры для младших школьников в условиях цифровой образовательной среды

Цифровая образовательная среда (ЦОС) – элемент всех развитых мировых систем образования, включающий высокоскоростной интернет в школах, обеспечение образовательных организаций соответствующей техникой, а также широкий набор сервисов, расширяющих интерактивность процесса обучения, но не подменяющих собой живое общение с педагогом на уроках.

ЦОС создает условия в традиционной классно-урочной системе для применения возможностей электронного обучения, информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Нужно ли использовать средства ИКТ на уроках физической культуры? Когда в первый раз слышишь фразу «компьютер на уроке физической культуры», то сразу возникает недоумение и вопрос: разве это совместимо? Ведь физическая культура – это, прежде всего движение. Специфика каждого предмета разнообразна, но общий принцип один – учитель должен создать условия практического овладения знаниями. Применяя этот принцип к уроку физической культуры, можно отметить, что задача учителя состоит в том, чтобы выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность.

Учителю физической культуры, работающему с младшими школьниками, особенно тщательно необходимо подбирать теоретический и практический материал для своих уроков. Просмотрев множество материала, предложенного на различных сайтах Интернет, я отобрал полезный теоретический материал, который использую на уроках физической культуры для обучающихся 1-4 классов.

Теоретический материал для обучающихся 1-2 классов:

- что такое «Физическая культура» http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_1

- правильный режим дня http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_2
- Олимпийские игры http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_3
- гимнастика для глаз http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_4
- для чего нужна разминка http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_5
- правильная осанка http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_6
- двигательная активность http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_7
- правильное питание http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_8
- формы занятий физической культурой http://fizruk112.ru/distant_1-2_klass_tema_9
- комплекс упражнений http://fizruk112.ru/kompleks_ofp1_1-2_klass

Теоретический материал для обучающихся 3-4 классов:

- для чего нужна разминка http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_1
- правильная осанка http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_2
- зарядка и физкультминутка http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_3
- гимнастика для глаз http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_4
- что такое физическая культура http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_5
- правильный режим дня http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_6
- физическая культура личности http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_7
- формы занятий физической культурой http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_8
- физическая нагрузка во время самостоятельных занятий http://fizruk112.ru/distant_3-4_klass_tema_9
- комплекс упражнений http://fizruk112.ru/kompleks_ofp1_3-4_klass

На любом этапе урока физической культуры для младших школьников возможно использование презентаций или видеороликов, позволяющих более подробно и наглядно представлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. Этот вид работы может быть использован при изучении техники выполнения разучиваемых движений, так как с помощью наглядной картинки данное движение можно разбивать не только на этапы выполнения, но и более короткие фрагменты и создать

правильное представление обучающихся о технике двигательных действий. С помощью презентации или видео также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов.

На YouTube я отобрал видеоуроки, которые использую в своей практике.

При знакомстве с гимнастикой я использую видеоурок, расположенный на сайте: <https://www.youtube.com/watch?v=6wt0cD7M-qA&t=372s>

Очень эффективны комплексы упражнений утренней гимнастики:

<https://youtu.be/pI8euO78Vlw>

https://youtu.be/s8Z_UOoqNnA

https://youtu.be/v_G1lswtpQQ

<https://youtu.be/4qEmDVLKIMk>

https://youtu.be/u_TkC4xvZ8M

Разминку с одними или двумя теннисными мячами можно провести с использованием следующих ресурсов:

<https://youtu.be/p1AWy-NHW6w>

<https://youtu.be/uI0ER7lrCB8>

Гимнастика при плоскостопии: <https://www.mgpu.ru/wp-content/uploads/2020/03/Prilozhenie-3.-Gimnastika-pri-ploskostopii.ppt>

Комплекс упражнений для укрепления мышц живота (пресс):

<https://youtu.be/rPTCwrz7QCQ>

https://youtu.be/i_WYOpvLwj4

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины:

<https://youtu.be/QbMD9YeHC5Y>

Комплекс упражнений со скакалкой, разминка со скакалкой, обучение прыжкам со скакалкой:

<https://youtu.be/k1WAtp1Hqo>

<https://youtu.be/kLA13A8WMkw>

Для мальчиков: футбольные упражнения с мячом:

https://youtu.be/NuK_M7GmSd4

Использование ресурсов Интернет на уроках физической культуры для младших школьников позволяет организовать прохождение теоретического и практического материала в доступной и наглядной форме. Учитель физической культуры, используя современные технологии на своих уроках, может совершенствовать не только физические качества обучающихся, а также развивать их творческий потенциал.

Я считаю, что использование информационных технологий может преобразовать преподавание физической культуры, оптимизировать процессы понимания и запоминания теоретического материала, приобретения практических навыков, повысить мотивацию обучающихся и в целом повысить эффективность образовательного процесса.

Список литературы

1. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании/ И.Г.Захарова. -4-е изд., стер.-М.: Academia, 2008.
2. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре/ Материал Всероссийской научно-практической конференции СПб. 2000.
3. <https://infourok.ru/ispolzovanie-ikt-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-iz-opita-raboti-3946545.html>