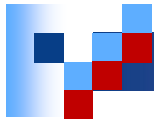


ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

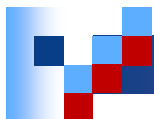
**НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**





- **«Компьютерные технологии призваны в настоящий момент стать не дополнительным «довеском» в обучении и воспитании, а неотъемлемой частью целостного образовательного процесса, значительно повышающей его качество»**
- **(Из «Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года»).**

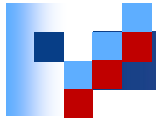




■ Зачем нужны компьютерные технологии в учебном процессе?

Цели использования информационных технологий в школе достаточно разнообразны, однако главные из них — **всесторонне облегчить работу педагога и при этом помочь ему выйти на новый уровень качества преподавания, которого требует современность.**

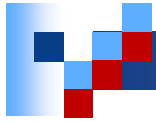




ЗАЧЕМ ЭТО ЛИЧНО МНЕ?

- 
- Укрепить мотивацию школьников к обучению, пробудить в них интерес к познавательной деятельности, помочь им сконцентрировать внимание на учебном процессе;

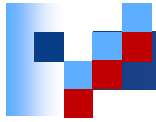




ЗАЧЕМ ЭТО ЛИЧНО МНЕ?

- 
- Добиться более эффективной и современной методики преподавания, обеспечить индивидуальный подход к каждому учащемуся без временных и иных затрат;

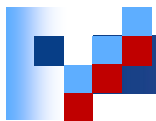




ЗАЧЕМ ЭТО ЛИЧНО МНЕ?

- 
- Сделать образовательный процесс более разнообразным и увлекательным;
 - Сэкономить время на подготовку к урокам и отслеживание результатов обучения

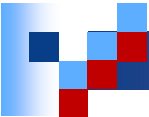




ЗАЧЕМ ЭТО ЛИЧНО МНЕ?

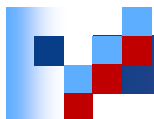
- 
- Внести вклад в формирование информационной грамотности учащихся;
 - Выйти на новый уровень в планировании и систематизации своей работы.



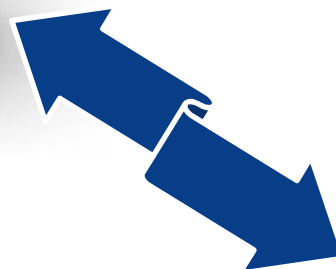


**Кроме того, важно
помнить, что одна из
актуальных задач
сегодняшнего
педагога — научить
учеников владению
информационными
технологиями, помочь
обрести стиль
мышления,
актуальный для
информационного
общества.**





КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



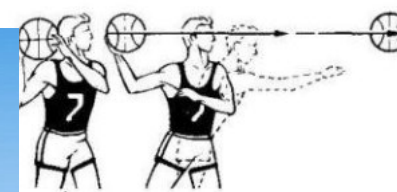
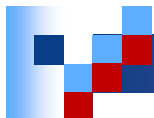


рис. 4. Передача одной рукой от плеча

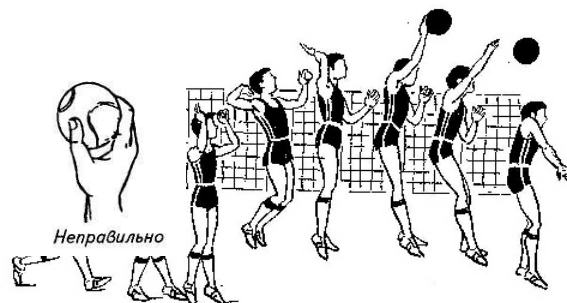
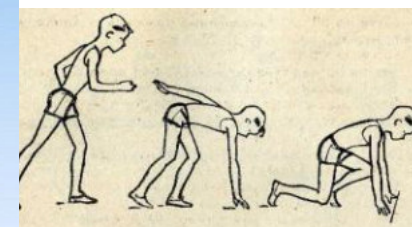
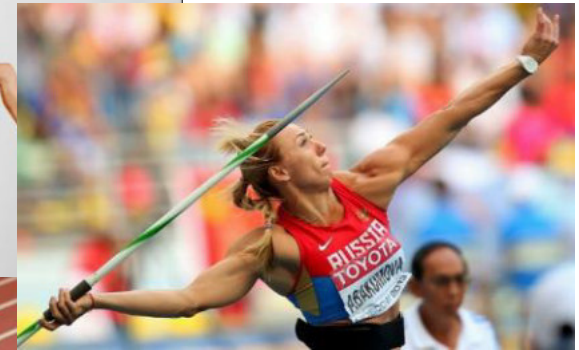
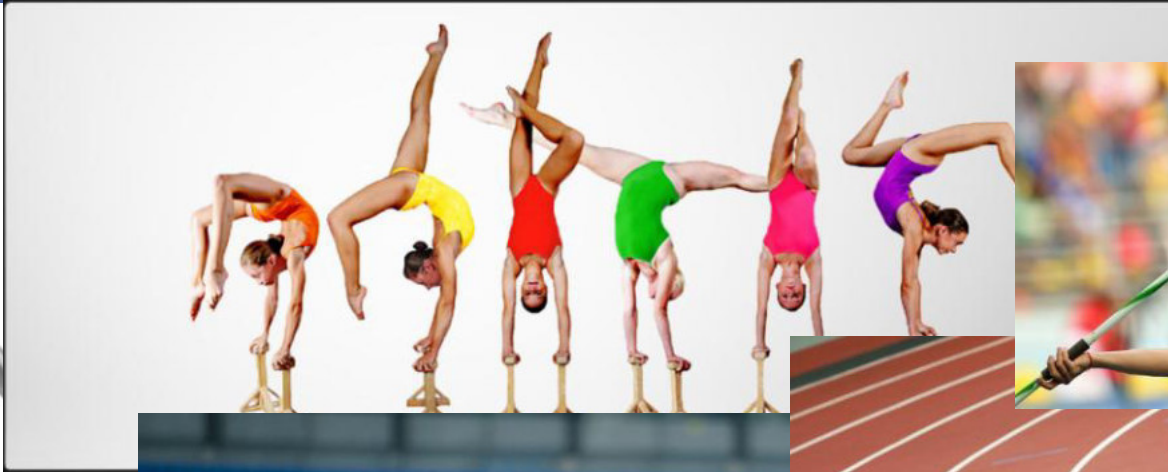
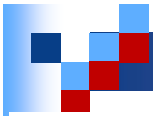
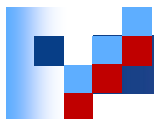


рис. 5



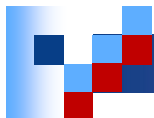




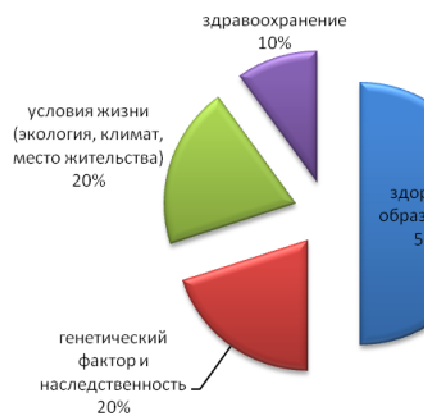
техника бега с барьерами

видеофрагмент





ЗДОРОВЬЕ



Факторы здоровья:

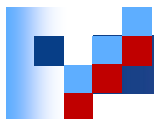
- солнечный свет
- здоровый сон
- свежий воздух
- физические упражнения
- чистая вода
- здоровая пища
- хорошая осанка
- отдых



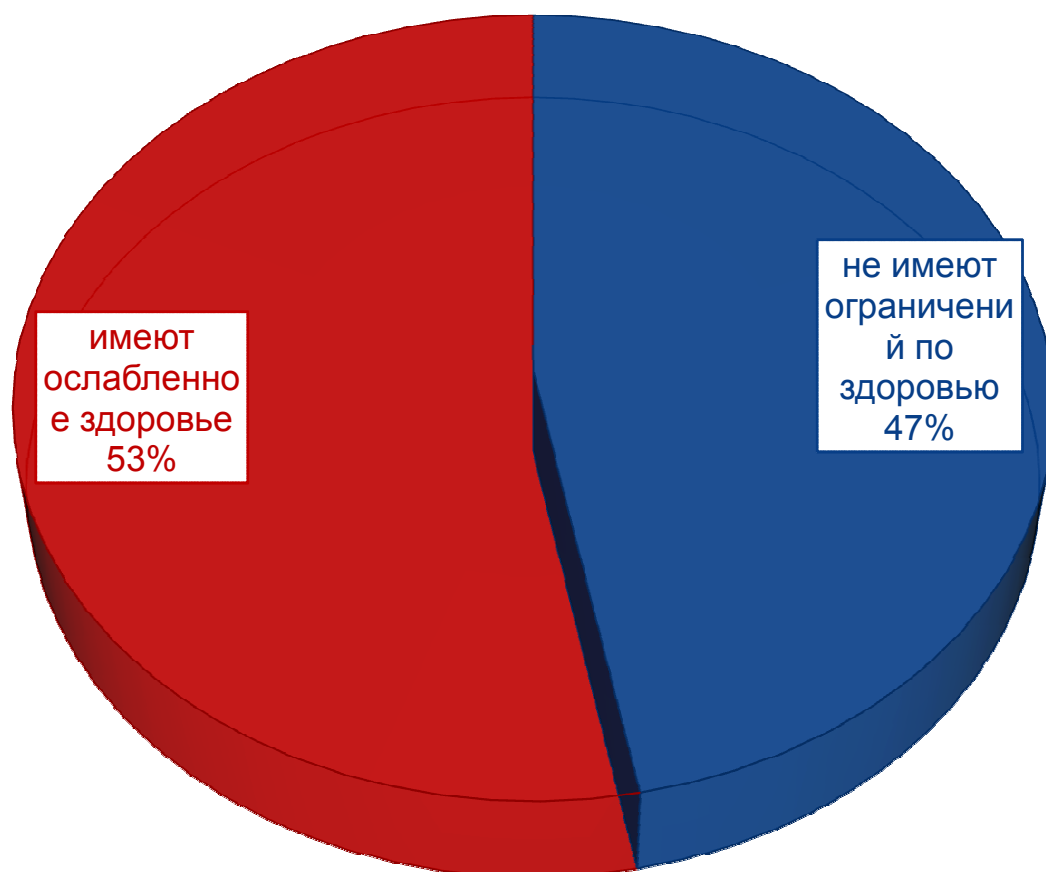
**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ВЫБОР МОЛОДЫХ**

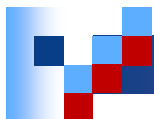


СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ



По данным Минздравсоцразвития России, состояние здоровья детей и подростков в Российской Федерации характеризуется следующими показателями:

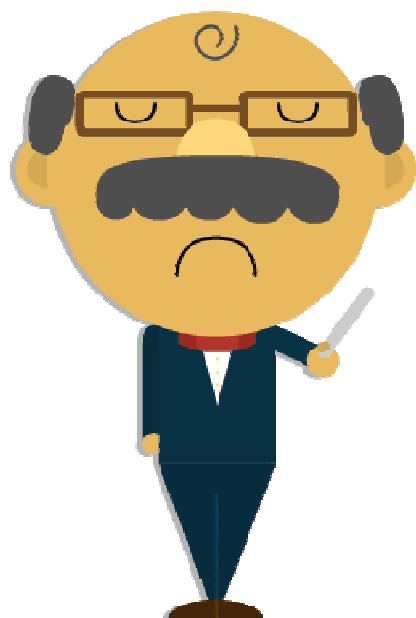
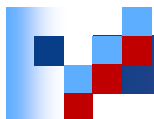
- из 13,4 миллионов детей школьного возраста более половины – 53 процента – имеют ослабленное здоровье;



состояние здоровья школьников



лишь 10 процентов выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых;



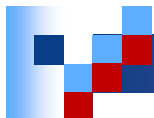
**Необходимость
изучения
теоретического
материала**



**Необходимость
аттестации обучающихся
с ограничениями по
здоровью**



**Необходимость идти в
ногу со временем**



ПОРТАЛ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

 СПбЦОКОИИТ

Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга

Санкт-Петербургский центр оценки качества образования
и информационных технологий

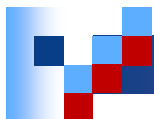
Портал дистанционного обучения



Документация



Помощь



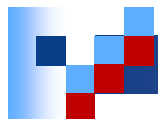
Гимнастика в школе ⓘ	←
Информатика 9 класс ⓘ	
Правила Дорожного Движения ⓘ	
Английский язык для старших классов (258) ⓘ	
Человек и его здоровье ⓘ	
Легкая атлетика в школе ⓘ	←
Волейбол в школе ⓘ	←
Окружающий мир - 258 ⓘ	
Баскетбол в школе ⓘ	←
Математика (4 класс) 258-new ⓘ	
«Клетки и ткани» Александрова Н.В. (258)-new ⓘ	
«Обществознание. 5 класс» Мазурина И.П. (258)-new ⓘ	

✓ ГИМНАСТИКА
В ШКОЛЕ

✓ ЛЕГКАЯ
АТЛЕТИКА В
ШКОЛЕ

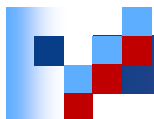
✓ ВОЛЕЙБОЛ В
ШКОЛЕ

✓ БАСКЕТБОЛ В
ШКОЛЕ



ЭТОТ ON-LINE СЕРВИС СОЗДАН НА БАЗЕ ПЛАТФОРМЫ MOODLE





ТОЛЬКО записавшиеся на курс студенты имеют возможность просматривать его

> [Гимнастика](#) > [Настройка зачисления на курс](#)

Настройка зачисления на курс

[Гимнастика в школе](#)

Если Вы хотите самостоятельно размещать свои материалы в категории своего ОУ, можете запросить импорт данного курса. По умолчанию в курсе создано 10 учебных модулей и новостной форум.

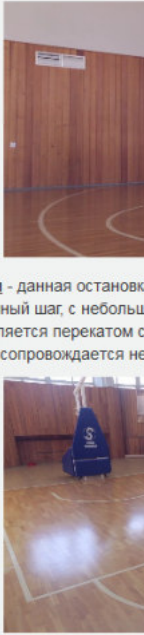
Учитель: [Логина Инна Германовна](#)

Гости не имеют доступа к этому курсу. Войдите в систему.

[Продолжить](#)

По своему усмотрению преподаватель загружает на сервер планы своих курсов, лекции, дополнительные задания для чтения, фотографии, презентации, видеофрагменты, и т. д., чтобы обучающиеся могли использовать их в любой удобный момент.

старт, быстрый бег и разный темп бега (ускор



Остановка двумя шагами - данная остановка мяч, с шагом правой (длинный шаг, с небольшой постановка ноги осуществляется перекатом с шаг левой более короткий сопровождается не

Остановка прыжком - данную остановку мож отталкивается ногой и делает невысокий стел несколько назад. Приземление осуществляет разведенной постановкой левой. Травматиче

про кроссовки – не экономьте на них. Правильно подобранная беговая обувь будет смягчать ваш шаг, и ослаблять силу вибрации, которая вредна для позвоночника. И помните: имея какие-либо проблемы со здоровьем, не начинайте бегать без предварительной консультации с врачом. Главный принцип – не навреди! Хотя и бывали редкие случаи, когда особо упорные отвергали советы докторов и совершали пробежки при наличии серьезных препятствующих тому недугов, а потом получали исцеление, все же так поступать ни в коем случае нельзя!



Неправильная поза для бега

Правильная поза

- Поза во время бега**
Выпрямитесь. Смотрите вперед. Держите грудь прямо, откиньте плечи назад и расслабьте. Не сгибайтесь.
- Группировка рук**
Расслабьте, согните и расслабьте руки. Двигайте руками вперед и назад, не мотайте ими из стороны в сторону. Локти не должны быть пропорциональны талии во время бега.
- Правильное приземление ноги**
Приземляйтесь мягко со согнутым коленом. Старайтесь не перешагивать и не приземляться жестко пяткой.
- Быстрый ритм**
Придерживайтесь приблизительно 170-180 шагов в минуту. 30 шагов на ногу в течение 20 секунд. Перемещайте ногу легко, мягко и быстро.

спринт

МИРОВОЙ РЕКОРД СПРИНТ

Усэйн Болт 100м за 9,58 мировой рекорд 16.08.2009.mp4

правила соревнований по беговым видам

тест № 2 СПРИНТ

етном_беге.PDF

гтики-2016. Эстафета 4x100. Мужчины. Финал. Украина 8-е

ТНЫЙ БЕГ»

ВЕТОВ	оценка
	2
	3
	4
	5

1:00

Возможность размещения онлайн тестов в материалах учебного курса позволяет получить оценку сразу, как только на вопросы будет дан ответ. Таким образом, тесты являются эффективным средством для оперативной проверки преподавателем и обучающимися текущего уровня освоения материала

ДИПЛИНЫ спортивной гимнастики > [тест УПРАЖНЕНИЕ НА СНАРЯДАХ](#) > [Просмотр](#)

тест № 1 "ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ"

вопросы по первому разделу

Оценка знаний теста «ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ»

количество правильных ответов	оценка
0-2	2
3-5	3
6-8	4
9-10	5

Разрешено попыток: 2

Тестирование закончено: Понедельник, 22 Октябрь 2018, 22:00

Ограничение по времени: 30 мин.

Метод оценивания: Высшая оценка

Попыток: 28

Результаты ваших предыдущих попыток

Вопрос 1

Пока нет
ответа

Балл: 1,00

Отметить
вопрос

Редактировать
вопрос

Найдите ошибочное утверждение:

Выберите один ответ:

- ☐ а. Завершаются упражнения на перекладине акробатическим кувырком
- ☐ б. Вращения на перекладине могут выполняться как на двух руках, так и на одной
- ☐ в. Во время вращений на перекладине спортсмен не имеет права касаться перекладины телом



Преподаватель имеет возможность выставлять определенные ограничения на прохождение тестов, например, даты и время начала и окончания тестирования, время прохождения теста, количество попыток, возможности предварительного просмотра и т. д.

Отображать описание / вступление на странице курса ☒

Синхронизация

Начало тестирования

Окончание тестирования

Ограничение времени

При истечении времени

Льготный период отправки.

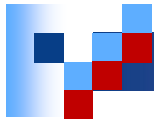
Оценка

Расположение

Онлайн-вариант журнала контроля успеваемости позволяет обучающимся видеть свой прогресс в освоении курса. Размещение и прием заданий онлайн, значительно упрощает процедуру текущего контроля - оценки отслеживаются автоматически

Скачать табличные данные как

Фамилия / Имя	Состояние	Тест начат	Завершено	Затраченное время	Оценка/6,00	В. 1 /1,00	В. 2 /1,00	В. 3 /1,00	В. 4 /1,00	В. 5 /1,00	В. 6 /1,00
☐ Морозова Алика Просмотр попытки	Завершенные	6 Октябрь 2018 20:10	6 Октябрь 2018 20:27	16 мин. 57 сек.	6,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00
☐ Корнилова Ксения Просмотр попытки	Завершенные	7 Октябрь 2018 11:58	7 Октябрь 2018 12:03	4 мин. 47 сек.	6,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00
☐ Батухтин Евгений Просмотр попытки	Завершенные	14 Октябрь 2018 19:55	14 Октябрь 2018 20:04	8 мин. 50 сек.	6,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00
☐ Значкова Полина Просмотр попытки	Завершенные	16 Октябрь 2018 17:29	16 Октябрь 2018 17:34	5 мин. 16 сек.	5,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✗ 0,00
☐ Киревнин Дмитрий Просмотр попытки	Завершенные	17 Октябрь 2018 20:50	17 Октябрь 2018 20:59	8 мин. 59 сек.	6,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00
☐ Гришин Александр Просмотр попытки	Завершенные	19 Октябрь 2018 20:28	19 Октябрь 2018 20:38	9 мин. 38 сек.	5,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✗ 0,00	✓ 1,00	✓ 1,00	✓ 1,00
☐ Колдаева		20									



Форумы и чаты предоставляют для зарегистрированных участников курса средства коммуникации за пределами учебных аудиторий.

Новостной форум

прохождение тестирования

Древовидно

Переместить обсуждение в ...

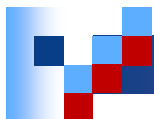
Перенести

Открепить

 **прохождение тестирования**
от [Инна Германовна Логинова](#) - Суббота, 24 Ноябрь 2018, 18:00

Уважаемые участники курса! Обращаю ваше внимание, что каждый тест имеет свой срок прохождения. Прошу не опаздывать и вовремя получать оценки. Если вы не удосужились пройти тест, то ваша оценка за него будет неудовлетворительная. Это касается прежде всего тех, кто имеет полное освобождение от практических занятий.

[Постоянная ссылка](#) | [Редактировать](#) | [Удалить](#) | [Ответить](#)



- Таким образом, используя возможности Портала дистанционного обучения, можно организовать обучение и оценивание часто болеющих детей, детей, имеющих серьёзные ограничения по здоровью, которые не могут на уроках физкультуры заниматься практическими упражнениями, а также для всех желающих получить дополнительную оценку за теоретические знания по программе предмета **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**.



- 
- **Для начала это был только эксперимент, но он оправдал себя, и я планирую расширить количество изучаемых видов спорта, создать отдельно курсы для учеников начальной школы, создать курс по технике безопасности и т. д.**



Учитель физической культуры
ГБОУ СОШ № 258
Колпинского района г. Санкт-
Петербурга
Логинова И. Г.