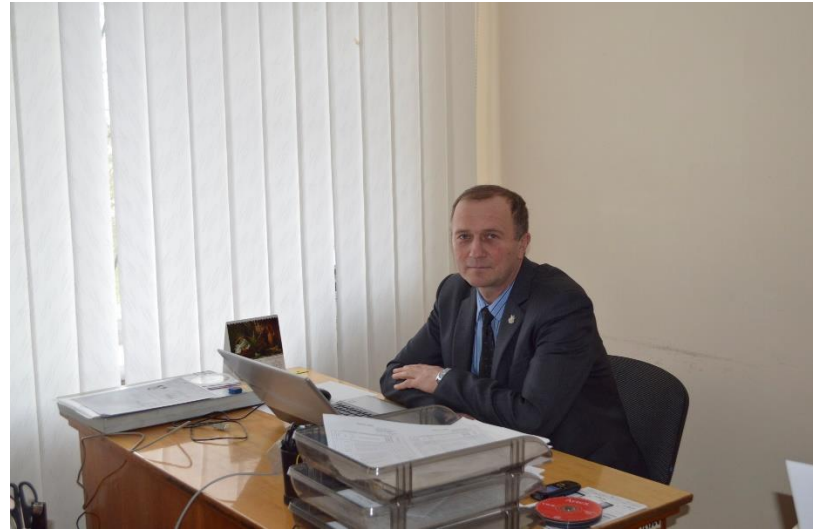




*На допомогу вчителю фізичної культури під час організації
дистанційного навчання*



Шановні колеги! Продовжуються карантинні заходи в Україні. Заклади загальної середньої освіти намагаються з усіх сил «втримати на плаву» 2019-2020 навчальний рік шляхом дистанційного навчання.

Активно організовують дистанційне навчання і вчителі фізичної культури Хмельницької області. Для фахівців фізичної культури це досить складне завдання, тому що виконання фізичних вправ самостійно потребує неабияких психологічних та фізичних зусиль учнів. На мою думку «виграють» ті учні, які систематично отримували від своїх вчителів фізичної культури домашні завдання та старанно їх виконували. Погодьтеся, що деякі вчителі фізкультури обмежувалися домашніми завданнями для учнів тільки записами в класному журналі.

Заняття фізичною культурою не лише поліпшують спортивну форму, але й піднімають настрій та допомагають позбавитися поганих думок. «Не такий страшний сам страх по факту, як думки про цей страх, людей з'їдають думки, поки вже прийде та хвороба-людина вже себе з'їсть, імунітет на нулі і не буде боротися із хворобою, тому пам'ятайте, що ендорфіни, позитивні емоції – це те, що зміцнює наш імунітет», - каже Інна Кукуленко-Лук'янець, доктор педагогічних наук.

«Вперед за ендорфінами»!

Як організувати дистанційну роботу вчителя фізичної культури в умовах карантину ?

- 1. Особистий приклад вчителя!!!**
- 2. План роботи вчителя фізкультури на період карантину.**
- 3. Знання учнями правил самостійних занять фізичними вправами.**
- 4. Правила самоконтролю під час виконання практичних завдань.**
- 5. Виконання фізичних вправ протягом дня (ранкова руханка, фізкультурні паузи під час роботи за комп'ютером, смартфоном тощо).**
- 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 учнів (квартира, будинок, наявність власного подвір'я тощо).**
- 9. Використання нестандартного обладнання для занять в домашніх умовах.**
- 10. Забезпечити зворотній зв'язок з учнями та батьками.**
- 11. Пропонувати учням цікаві практичні та теоретичні завдання.**

Шановні колеги! Якщо ми якісно організуємо дистанційне навчання, учні краще адаптуються до занять фізичними вправами під час уроків фізичної культури в школі.

Перелік теоретичних та практичних матеріалів з фізичної культури для дистанційного навчання



Тема/Посилання
Спорт заради розвитку (інноваційні уроки фізичної культури)
https://www.youtube.com/channel/UCQ2lczZ-inWIrH-tT8YVPSA/featured?fbclid=IwAR3a7UMjvKYIXwZCBxXbZiSOWU07uNsbeU9Jh99QXOBMiJKTHW4MK65aL1g
Всеукраїнський проект JuniorZ
https://www.youtube.com/channel/UCk_izXCN4_fP2OoRC-YoexQ?reload=9&view_as=subscriber&fbclid=IwAR00d-sxLbZkRhJErR7muQV56qjeQ_pcOK70L76IV41BwrSoqC2mIKiivFM
Комплекси вправ під музичний супровід
https://www.facebook.com/kfvtnpu/photos/pcb.2857608164326227/2857606534326390/?type=3&theater
Обласний конкурс «Олімпійський талісман»
https://www.facebook.com/100008975831947/videos/2437612219881282/?id=100008975831947
Координаційна драбинка
https://www.facebook.com/kfvtnpu/photos/pcb.2847826941971016/2847825261971184/?type=3&theater
Фізкультхвилинка для очей
https://www.youtube.com/embed/DyHMOZBNX_8?fbclid=IwAR0s4fvsQ0LC7YepuOB_LTIg1nPXyj-JgfS5f-f3F1o48pw9hDjWd0E3Bxc

Відеоуроки для школярів (Мінцифра)

<https://nus.org.ua/news/mintsyfra-znyala-dlya-shkolyariv-videouroky-fizkultury/?fbclid=IwAR22aizoYCnj919vDv1As-RVgTS9olpvfEFh08JLNoVUxise-MnwEaH67bk>

Передача м'яча (регбі)

<https://www.facebook.com/bodya.henson/videos/3882240278482824/UzpfSTeWMDAwODk3NTgzMTk0NzoyNDM2OTYwMzEzMjc5ODA2/?id=100008975831947>

Індивідуальна робота з м'ячем (футбол)

<https://www.youtube.com/watch?v=FKucjmF6fWE&fbclid=IwAR1Kuzu9cjG-s4hMwgfBxYMhb6wPuqBSKtFmrnxcEV3BFSFat4gH54VITc4>

«Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту»

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1658661234293678&set=gm.2460397530938190&type=3&theater>

Комплекс загальнорозвиваючих вправ

<https://www.youtube.com/watch?v=RAw1nZB6tHk&feature=share&fbclid=IwAR0KLrt0k6YaDjd7zrQOKuVnkLOGxu8yXZUttMEES9MDSH000QxMwsUlg2g>

Мультимедійний «Правила футболу»

<https://www.facebook.com/100008975831947/videos/2432010253774812/?id=100008975831947>

Мультимедійний «Дітям про спорт»

<https://www.facebook.com/100008975831947/videos/2431892843786553/>

Руханки для учнів (музичний супровід)

<https://www.facebook.com/100008975831947/videos/2423089198000251/>

Комплекс загальнорозвиваючих вправ

<https://www.facebook.com/instituti.harryfultz/videos/501313794088855/UzpfSTeWMDAwODk3NTgzMTk0NzoyNDMxODUyNjQzNzkwNTcz/?id=100008975831947>

Правила поведінки учнів на уроці

<https://www.youtube.com/watch?v=hHi8c03nOYU&feature=share&fbclid=IwAR2mYYq234vZCrSWZE4x3xhWA0JfwpFTpWi-8R5a3Jot9iwiSKufCL5L3k>

Рухова активність для розминки Пілатес

https://www.youtube.com/watch?v=Qfc7E4qgAbQ&feature=share&fbclid=IwAR1bp60zk1hPxJk03gyC2IrpZPEf5WEWjcwurHe9uGx16QY_HLsi0KLFrtU

Суддівські жести (баскетбол)

https://www.youtube.com/watch?v=J_oYfBxIHU4&feature=share&fbclid=IwAR1v6bgSoownjzTE1LpA5Gx7o3WR9Y2tHy6kDzExJ4hkW32PvJYRUdh-zGk

Парні вправи для дітей

https://www.youtube.com/watch?v=7vK1vPOtgBs&feature=share&fbclid=IwAR32-AU_wHDUEaSYQX1Vry5AN5SAIMSTNwaa4ieJc9MgdZOSYQFVwp1CdMs

Відеоролик космічної футболістки

<https://www.facebook.com/rani.asfour/videos/10215805090336805/UzpfSTEWMDAwODk3NTgzMTk0NzoyNDMwODcONTA3MjlxNzlw/?id=100008975831947>

Шлях збірної України з футболу на Євро 2021

<https://www.facebook.com/UaNationalFootball/videos/2355357458061434/UzpfSTEWMDAwODk3NTgzMTk0NzoyNDMwODYyMDEzODg5NjM2/?id=100008975831947>

Програма присідань на 30 днів

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1459777627537553&set=pcb.3046334818760057&type=3&theater>

Комплекс фізичних вправ (розминка)

https://www.youtube.com/watch?v=6uaRoW22-0&feature=share&fbclid=IwAR2ssnyVngZ3Mh_zahu85jv-zl3dQLtclafaYRU7zerKQtwjyPmUAWRIGiO

Колове тренування

<https://www.youtube.com/watch?v=hIAR-HHqIKs&feature=share&fbclid=IwAR1ozzxUm3XVJsFE6Ynl8coVKctjME4VOPcYY89YhAoJDZt9RCtwVDsgS9g>

55 ігор та розваг дома

<https://osvitanova.com.ua/posts/3565-55-enerhiinykh-ihor-ta-rozvah-dlia-ditei-vdoma-adzhe-karantyn-ne-zhart?fbclid=IwAR2f-SijhgJ0x2HspA0BH89Lds8ZI0dUFBEjo7KPB5bA7qeF6glIO5QM75A>

Правила безпеки на уроках фізкультури

https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE&fbclid=IwAR3Mv11ccDO14oUNJEFaDj7Ecm2_3S8rMD0QzZlAHe0JZUqb68sh83rg6Ag&app=desktop

Фізичні вправи з м'ячем, кулькою, іграшкою

<https://www.youtube.com/watch?v=YD-JzPp9AVc&feature=share&fbclid=IwAR0E5brncZV0thlQRK0oa9ITvaw8XcEJKUYpXzyOZ87W4o0gGBkHJn8o14w>

Фізична культура на карантині (корисні поради)

<https://www.youtube.com/watch?v=YD-JzPp9AVc&feature=share&fbclid=IwAR0E5brncZV0thlQRK0oa9ITvaw8XcEJKUYpXzyOZ87W4o0gGBkHJn8o14w>

Комплекс вправ (Здорова спина)

<https://www.youtube.com/watch?v=UGycSzy0yIY&fbclid=IwAR1r4r0FFVMH6Dct8spiM-2gZdfHQXbWjRFaDDPzAah9zHy0vuNtQtspPqE>

Підтягування на перекладині

https://www.youtube.com/watch?v=6Cf0U_HuBvI&feature=share&fbclid=IwAR1pkj0kQZe3riTcbSNwhuYtbzrCdITZYqORStH_MbGqmN6A4FGhk1hPAx98

Положення обласного конкурсу «Олімпійський талісман»

http://noc.km.ua/?p=6994&fbclid=IwAR02XSh7zYZePy_cXPpUj6jPlEldbUgfp9nAErIBTyZ7zz_M2u3-MyhJRI

Тренування на всі групи м'язів в домашніх умовах

<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4&feature=share&fbclid=IwAR1Zv-QSCsU7wfVc5QpkhvN79k8NWsiqIOyzbzbJ767-vFiko8WtgVP5gQg>

Руханка від українських спортсменів

https://www.facebook.com/olya.mazmanian/videos/2567357396916330/UzpfSTeWMDAwODk3NTgzMTk0NzoyNDlyMjAz_MjA4MDg4ODUw/?id=100008975831947

Вправи для домашніх тренувань з футболу

<https://vse-kursy.com/read/440-uprazhneniya-dlya-domashnei-trenirovki-po-futbolu.html>

Завдання з фізичної культури та предмета «Захист Вітчизни» на період карантину

<https://kovalskiyv.blogspot.com/2020/03/blog-post.html?sref=fb&fbclid=IwARONITjPfoOxVWnCQTp0x4afviOkOV9CkL36-j502DzTpddnudGAkeeFh9A>

45 вправ на «Координаційній драбині»

<https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnISQIM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0xR--bxegwrUIN9aAGlqNTwXw-GNLH2zC8-uMjSUX00krdqjYjipQIxOA&app=desktop>

Контроль м'яча (футбол)

https://www.youtube.com/watch?v=Y9iU3PiQbtw&fbclid=IwAR0EfjXVbtKWCHDr3vFZ6t5Kjfri89x0erjU7fBNuYcX3tqsr4PcJw_AeBF0

Вивчення техніки метання малого м'яча у вертикальну ціль

https://www.youtube.com/watch?v=WkBBgrvz4Jo&fbclid=IwAR2Mo6iZi881braVz0Lgp3KQSRIKw0p2MdQUyLrIvD7sG3Vijj3_O2Ofs-kg

Методика навчання стрибків на скакалці

https://www.youtube.com/watch?v=vqZ_SafvOK4&fbclid=IwAR1RgXeh8jNXrqt4vjxRHUwVoXBcBBxNBT3_A5wrZOLwlcseI6_4BZzaoVIY

Методика навчання стрибка з місця

https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA&fbclid=IwAR3SLbzJw2gjnIRTEa_itx4I1xXrIjU6cVWzMNO9wiklFAOyas1A_xRFjAVQ

Дистанційний урок фізичної культури Дмитра Лабезного

https://www.youtube.com/watch?v=NTgcO_5DfPI&fbclid=IwAR2rqaazg8xDhvk1_uLYPxVkyzaueKnN9sNcDWtsDAMfkkCxCWfdFWZ78w

Комплекс фізичних вправ

https://www.youtube.com/watch?v=egNxOOdcMGE&fbclid=IwAR3k3NsecomD7dGWQAC7FpIpM1PKmEffKyE0nrTuXpIFw_QbuevML95P5Bo

Комплекс вправ для зміцнення м'язів живота

https://www.youtube.com/watch?v=dAF0pzxJtLM&fbclid=IwAR0xtpe0NxxRqKk_DuvTMC2xpvDyVqO5P_AZpxQDetZWn3B_qfgFMI79bC6Q

Орієнтовний план тренувань на тиждень

https://superfit.me/plan-domashnih-trenirovok-na-nedelyu/?fbclid=IwAR0yOkAKGwGRhhAizBFz_Es4yXhmHUBkZv5B6anzhzPee1rELkB7F5_BI2I

Дистанційне навчання з фізкультури

https://www.youtube.com/watch?v=LV5PVJR7uil&fbclid=IwAR1TykGrhOwJ3C3sgi7fkrvKyHg5onGposwWhzvPh2WfHiJfScn_LemPdj6E

Комплекс фізичних вправ від Ольги Маслянко

<https://www.facebook.com/100009067348694/videos/2479205245725029/>

Комплекс вправ для розминки

https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&fbclid=IwAR1m7n_ogrMwP4yj7i7_u82Nh0r_l8VNmE18fDtZfw8qi4LaPG2_Q4WaW9x4

Тренування дома для футболістів

https://www.youtube.com/watch?v=UM2IjY9gxM&fbclid=IwAR1wUfAjFPidjMbBZbVZjdYazpeZwzLqoDMOualHpkfmL4XLQ_FXN4oCtPck

Руханка

<https://www.youtube.com/watch?v=xM8D4LDvKlw&fbclid=IwAR3hcTKxutDOFvUELWpOFYaeou58jcQwnJ-Spjzz9H614KpmMPaXa7rkGP4>

Вправи для розвитку гнучкості

<https://fithacker.ru/articles/5-prostyih-i-effektivnyih-uprazhneniy-dlya-ezhednevnoy-rastyazhki/?fbclid=IwAR1Qunsu72Z7Q5KmGGY64OPOfo1DynaMPUCdaqygyUWw5bqoZkU0aFTho>

Футболіст займається дома
https://www.youtube.com/watch?v=lqsaHsFyPss&fbclid=IwAR2LAYwXuZsVTgsC2oww3HwtrUOia-6HegNUcvq2LvthVXeQCQRU_-ZSMJA
Вправи для розвитку сили
https://www.youtube.com/watch?v=o1ahE6yPmiw&fbclid=IwAR2YmjdVXSL12COotcWYZ0MOZ17mZtV5F8K_AnAruRvpyED3SgZYrukOLc8
Вправи на координаційній драбині
https://www.youtube.com/watch?v=hM8KfNwP_Tw&fbclid=IwAR3oyhgly36y5ZlpFLQsBDN_G8-yimbV0XM0Y5EWoKiZttVsQB_SAUmyZ8
Як розминатися футболісту
https://www.youtube.com/watch?v=LfhPGNH2gr4&fbclid=IwAR0F6kDASV-TG3-v3ml2kijfgtdPHFvVXigyvbUq5DPQFMurE3WXhyMxCOI
Нападаючий удар у волейболі
https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo&fbclid=IwAR2NAVHkiyiCHIEmsl2Wo0imlwsW0nFonT38PE213Eztt27B1GUh5y4QXi0
Ранкове тренування для дівчат
https://ladylifestyle.ru/figura/utrennyaya-trenirovka-5-uprazhnenij-kotorye-zaryadyat-vas-energiej/?fbclid=IwAR3le7raxBJP8JmV6gRgPfAhK_xEDuflI7uWAjoFV8o1apdbqXQrYOCws0
Комплекс вправ з м'ячем
https://www.youtube.com/watch?v=39UCf1WB1Gg&fbclid=IwAR3AXlFf6M7PDcvW-gAulkjRGe4KnsLmd9jH70HvSQw-4zWyG2-09uD5gbs
Урок-розминка (хореографія)
https://www.facebook.com/hmmbk2011/videos/627814224441086/?v=627814224441086
Комплекс фізичних вправ
https://www.facebook.com/sportstudents/videos/237242530797519/?v=237242530797519
Вправи з рушником
https://www.youtube.com/watch?v=chsWkOGTlb8&fbclid=IwAR0_IeJrvmS4nKgKAc5PGgYI9Mx36QrfF8_AY2MNzunMrQLDpm0ficUUUs
20 вправ для верхньої частини тіла в домашніх умовах
https://www.youtube.com/watch?v=ar2bzyx1bk&fbclid=IwAR05LOXocX1hWU2HBG8DV5ymk1P4aADma2Lop1kJfMneR5eCyDwIOckyfbE

Методика навчання приймання м'яча знизу (волейбол)
https://www.youtube.com/watch?v=D7-xgsL-bVw&fbclid=IwAR1kl1dogDA5RDUzRTuWbHZ5pqr08cB9mjuG4D_SskLMpEiK5UZPRpyxujU
Методика навчання передач у волейболі
https://www.youtube.com/watch?v=K9X_wB1Yu84
Як тренуватися футболісту в домашніх умовах
https://www.youtube.com/watch?v=AzoKK-b01jU&fbclid=IwAR1DW0tIRGjTu1R4MZdEkA9wT33C95adl_DylymHDCQG8rXnh6LL5ur8f7M
Тренуємось дома
https://www.youtube.com/watch?v=pwllvp8vQ4M&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1Yv9EXdMsp9kn5hkbNDfSQOYw8LQaS_K6ahGnJRDIBxV5WTjN6fmnkEdK4
Фізичні вправи під час карантину
https://www.youtube.com/watch?v=a53BDJslbik&t=14s&fbclid=IwAR0sw4mYCO3sj2QKE3hjdR5d6Wp4_MQ1LuHffqI9p14-OrVqHam8KTOjT50
Урок фізкультури Дмитра Лабезного (баскетбол)
https://www.youtube.com/watch?v=G628AK6G-oU&fbclid=IwAR16EewZmuMnB0PW--OEx402IOprTEO9v0s4Si2VuhgmocDrQCYXspE_N9A
Урок фізкультури (швидкість)
https://www.youtube.com/watch?v=Uuc6Sm6hPaA&feature=share&fbclid=IwAR0bxnJGvTkZ7cHEdevQ14WbpDARUeMXU7XfxRTOVHvDkXuuwJA9QwPBmx0
YouTube-канали та сервіси (на період карантину безкоштовні), які пропонують комплекси фізичних вправ
https://www.the-village.com.ua/village/service-shopping/sports/295539-yak-efektivno-trenuvatisya-vdoma-pid-chas-karantinu
Спорт вдома: як тримати себе у формі на карантині
https://rubryka.com/article/sport-coronavirus/

Бажаю успіху та здоров'я!