

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**МОРДВИНОВ СЕРГЕЙ ВЯЧЕСЛАВОВИЧ**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**Повышение мотивации обучающихся к занятиям физической культурой  
с использованием ДОТ**

Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы	Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

20.05.2020   
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

18.05.2020   
(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Чупрова Е.Д.

15.05.2020   
(дата, подпись)

Обучающийся Мордвинов С.В.

(дата, подпись)

Красноярск 2020

## Реферат

### *Структура магистерской диссертации*

Магистерская диссертация по объему составляет 88 страниц, включает в себя 19 рисунков, 7 таблиц, библиографический список представлен 51 работами.

### *Краткая характеристика работы*

Основой любой деятельности является мотивация, потому как именно от нее зависят заинтересованность человека в деятельности, его активность, целенаправленность, нацеленность на удовлетворение своих запросов и потребностей, определение жизненной ориентации. Под мотивацией обычно понимается процесс побуждения к деятельности себя и других для достижения поставленной цели. В работе проведен анализ нынешней ситуации в заинтересованности обучающихся к занятиям физической культурой. Также рассмотрены причины, в низкой заинтересованности обучающихся, и способы их решения посредством использования ДОТ.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс по физической культуре.

**Предмет исследования:** мотивация обучающихся к занятиям физической культурой.

**Цель:** разработка заданий и способов их оценки на основе использования дистанционно образовательных технологий для повышения мотивации школьников к предмету «Физическая культура».

#### **Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка результатов.

**Основные результаты магистерской диссертации.** На основе анализа специальной и научной литературы по изучению мотивации нами

были изучены психологические особенности способствующие её повышению. Нами было установлено, что традиционная система обучения не может в полной мере заинтересовать ученика к самостоятельному изучению физической культуры. Также нами были выявлены факторы благотворно влияющие на заинтересованность ученика к самостоятельному оздоровлению и физической культуре. Нами было разработано ДОТ для повышения мотивации обучающихся к физической культуре и спорту.

Нами было установлено, что обучающиеся мало заинтересованы в собственном оздоровлении. Педагогическое наблюдения показало, что у обучающихся присутствуют проблемы со здоровьем в следствие малоподвижного образа жизни, что следует из малой заинтересованности физической культурой.

Нами были разработаны и введены в процесс обучения ДОТ. Что в результате дало повышение мотивации и обучающиеся стали больше заинтересованы в собственном оздоровлении.

**Научная новизна:** разработаны теоретические и практические задания, применение которых повышает мотивацию школьников к занятиям физической культурой.

**Теоретическая значимость:** в работе освещены теоретические аспекты мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся для освоения дисциплины «Физическая культура» с использованием дистанционно образовательных технологий в школе, предложены темы теоретических заданий, которые могут применять в системе физического воспитания в школе.

**Практическая значимость:** разработаны теоретические и практические задания с использованием дистанционно образовательных технологий, а также способы их оценки, которые могут применять в системе физического воспитания в школе.

## **Report**

### *Structure of the master's thesis*

The master's thesis is 88 pages in length, includes 19 figures, 7 tables, and a bibliographic list of 51 works.

### *Brief description of the work*

The basis of any activity is motivation, because it depends on the person's interest in the activity, its activity, purposefulness, focus on meeting their needs and requirements, the definition of life orientation. Motivation is usually understood as the process of motivating oneself and others to act in order to achieve a goal. The paper analyzes the current situation in students' interest in physical education. The reasons for the low interest of students and ways to solve them through the use of DOT are also considered.

**Object of research:** educational process in physical culture.

**The subject of the research:** motivation of students to employments by physical culture.

**Goal:** to develop tasks and methods of their assessment based on the use of remote educational technologies to increase the motivation of students to the subject "Physical culture".

### **Research methods:**

1. Analysis of scientific and methodological literature.
2. Survey.
3. Pedagogical supervision.
4. Pedagogical experiment.
5. Statistical processing of the results.

**Main results of the master's thesis.** Based on the analysis of special and scientific literature on the study of motivation, we have studied the psychological features that contribute to its increase. We have found that the traditional system of education can not fully interest the student in independent study of physical culture. We also identified factors that have a beneficial effect on the student's interest in self-improvement and physical culture. We have developed a DOT to increase the motivation of students to physical culture and sports.

We found that students have little interest in their own health improvement. Pedagogical observations showed that students have health problems as a result of a sedentary lifestyle, which follows from a low interest in physical culture.

We have developed and introduced DOT into the training process. This resulted in increased motivation and students became more interested in their own health improvement.

**Scientific novelty:** developed theoretical and practical tasks, the use of which increases the motivation of students to physical education.

**Theoretical significance:** the paper highlights the theoretical aspects of motivation to engage in physical culture in students for the development of the discipline "Physical culture" using remote educational technologies at school, and offers topics of theoretical tasks that can be used in the system of physical education at school.

**Practical significance:** theoretical and practical tasks with the use of remote educational technologies, as well as ways to evaluate them, which can be used in the system of physical education at school, have been developed.

## Оглавление

	стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ</b> .....	7
1.1. Особенности мотивации обучающихся старших классов.....	7
1.2. Подходы к изучению мотивации достижения.....	12
1.3. Нормативные требования к оценке физического состояния обучающихся.....	18
<b>ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	33
2.1. Организация исследования.....	33
2.2. Методы исследования.....	33
<b>ГЛАВА 3 ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЫ</b> .....	35
3.1. Характеристика учебного заведения и развития физической культуры в нем.....	35
3.2. Оценочная система по физической культуре в учебном заведении, проблемы и эффективность.....	42
<b>ГЛАВА 4 РАЗРАБОТКА ЗАДАНИЙ ДЛЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОТ</b> .....	52
4.1. Примеры заданий по физической культуре для выполнения в условиях дистанционного обучения .....	52
4.2. Применение видеоуроков.....	61
4.3. Методика организации урока физической культуры с использованием дистанционных образовательных технологий, оценка эффективности внедрения и ее влияния на мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой.....	64
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	70
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	75
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	80

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Основой любой деятельности является мотивация, потому как именно от нее зависят заинтересованность человека в деятельности, его активность, целенаправленность, нацеленность на удовлетворение своих запросов и потребностей, определение жизненной ориентации. Под мотивацией обычно понимается процесс побуждения к деятельности себя и других для достижения поставленной цели.

Структура мотивации спорта представляет собой актуальную психологическую проблему. Ее решение предусматривает исследование взаимосвязанных элементов индивидуальной мотивационной системы, определение роли элемента конкретного уровня при формировании содержания направленности в процессе социализации индивида. Происходящие в нашей стране, изменения социально-экономического характера все чаще выдвигают новые педагогические требования к жизни и труду человека.

В последнее время перед системой образования встают задачи коренного изменения отношения к физической культуре, как важнейшей составляющей общечеловеческой культуры вообще.

Одним из стратегических направлений системы образования принято считать внедрение здоровьесберегающих психолого-педагогических технологий, ввиду невысокого уровня здоровья школьников. В последнее время жизнь детей значительно усложнилась. Ввиду того что им требуется осваивать большой объем информации, происходит значительное снижение двигательной активности.

Физическая культура и двигательная активность, необходимые для укрепления здоровья, отходят у подростков на второй план. Для них главное значение приобретают качества социально-психологического характера,

такие как общительность, самостоятельность, уверенность в себе, интеллектуальные способности и другие.

Состояние здоровья определяет активность личности: оптимальная двигательная активность, здоровое сообразное поведение, психосоциальное окружение. Для сохранения здоровья человек должен сам совершать целенаправленные действия, для каждого из которых важен мотив - осознанное побуждение, обусловленное действие для удовлетворения какой либо потребности человека [21, с. 128].

Формирование мотивов к учению является одной из старейших проблем школьного образования. Данная проблема была поднята ученым А.Н. Леонтьевым, Л.И. Божовичем: как повысить у ребенка интерес к учению, то есть сформировать мотив.

Проблемы совершенствования образовательного процесса по физической культуре и формирование мотивов к учению, в особенности систематические занятия физкультурой как основой здорового образа жизни, в современных условиях приобретают особую актуальность. Одно из важнейших условий воспитания личной физической культуры человека – это систематическое изучение мотивации и становление интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Мотивационная сфера – значимый компонент в процессе организации учебной деятельности. Она отображает активное, осознанное отношение к учению, внутреннее желание и интерес к занятиям.

Большая теоретическая и практическая значимость проблемы мотивации, ее несомненная актуальность, а так же недостаточно высокая мотивация к занятиям физической культурой обучающихся, выражающаяся в низкой посещаемости занятий и успеваемости, в ухудшении управляемости школьников старшего возраста со стороны учителей и преподавателей физкультуры, послужили поводом для исследования проблем мотивации учебной деятельности и мотивации к урокам физкультуры.

**Объект** исследования: учебно-воспитательный процесс по физической культуре.

**Предмет** исследования: мотивация обучающихся к занятиям физической культурой.

**Гипотеза:** предполагается, что использование дистанционных образовательных технологий в школе по предмету «Физическая культура» повысит мотивацию школьников к занятиям физической культурой.

**Цель:** разработка заданий и способов их оценки на основе использования дистанционно образовательных технологий для повышения мотивации школьников к предмету «Физическая культура».

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по формированию мотивации, возрастным особенностям школьников старших классов.
2. Определить мотивы, вызывающие интерес и мешающие занятиям школьников старшего возраста к занятиям физической культурой.
3. Экспериментально обосновать эффективность формирования мотивации школьников старшего возраста к занятиям физической культурой.

**Научная новизна:** разработаны теоретические и практические задания, применение которых повышает мотивацию школьников к занятиям физической культурой.

**Теоретическая значимость:** в работе освещены теоретические аспекты мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся для освоения дисциплины «Физическая культура» с использованием дистанционно образовательных технологий в школе, предложены темы теоретических заданий, которые могут применять в системе физического воспитания в школе.

**Практическая значимость:** разработаны теоретические и практические задания с использованием дистанционно образовательных

технологий, а также способы их оценки, которые могут применять в системе физического воспитания в школе.

Структура диссертации: диссертация состоит из введения, основной части, заключения, списка литературы, приложений.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

## **1.1. Особенности мотивации обучающихся старших классов**

Формирование мотивации и интереса к систематическим занятиям физической культурой – актуальная проблема современности. Многие сходятся о мнении, что сложившаяся современная система физического воспитания полностью не решает задачу формирования ценности физической культуры и соответственно не обеспечивает мотивами здоровьесберегающего поведения.

Прежде всего, студент должен быть заинтересован в занятиях, а также учитывать, что тело, дух и разум – это единое целое, составляющее сущность здоровой и гармоничной личности. Также студенту следует понимать, что его собственное тело во многом напоминает сосуд, и именно от самого субъекта зависит то, чем и как его наполнять.

Оказывая педагогическое воздействие на учащегося, важно донести до него понимание этой простой истины, а на занятиях по физической культуре необходимо постараться предоставить максимальную свободу каждому. Конечно, это сложно – привести студента к осознанию необходимости занятий физической культурой, и уж тем более путем педагогического мастерства побудить его самостоятельно делать физические упражнения, поскольку в образовательной программе вуза есть еще и другие предметы, которые требуют определенного времени.

Тем более молодость полна безоблачным оптимизмом («с этого не убудет», «у меня есть более важные дела» и т.д.), и это хорошо, но в меру. Главное, чтобы оптимизм был не бездумный, так как бездумный оптимизм не может быть прочной 7 опорой в жизни. Есть много доказательств и

очевидных фактов о пользе физической культуры, и достаточно тратить по 15 минут в день на физические упражнения в течении нескольких месяцев, чтобы понять и ощутить разницу «до» и «после».

В более-менее развитых странах наблюдается тенденция к ожирению, и ожирение среди отечественной молодежи также не редкость. Можно винить во всем генетическую предрасположенность или общее качество продуктов питания, или оправдываться собственной «широкой костью». Осознание пагубности такого подхода приходит с опытом, но чтобы этот опыт не получить на практике, важно следить за собой.

Может и правы те, кто винят в ожирении генетику и продукты питания, плохую экологию и еще множество иных факторов, но это не значит, что занятия физической культурой становятся бесполезными. Число людей с избыточным весом и ожирением в мире возросло с 857 миллионов человек в 1980 году до 2,1 миллиарда в 2017 году, при этом Россия занимает четвертое место в мире по числу людей, страдающих лишним весом и ожирением, сообщает национальный исследовательский центр «Здоровое питание». Подобные ситуации заставляют задуматься: «Профилактика – лучше, чем лечение» – в этих словах сомневаться не приходится, вот поэтому важно воспитание определенного типа мышления у студентов вуза [3].

Студенты, приступающие к физическим упражнениям, всегда преследуют определенную цель: либо чтобы получить зачет, либо чтобы привести себя в форму. Профилактикой мало кто заинтересован, т.к. осознание ее необходимости чаще приходит с опытом.

Стоит задать вопрос о том, какую роль играют применительно к данной ситуации университеты. Как правило, вузы расположены в крупных городах, где уровень физического здоровья населения значительно ниже. Загрязнение окружающей среды прежде всего влияет на здоровье горожан, их физическую выносливость, работоспособность, а также на плодовитость и

смертность, поэтому исследование данной проблемы сегодня особенно актуально.

«Для 8 крупных городов характерно чрезвычайно сильное и интенсивное загрязнение атмосферы. Большинство загрязняющих агентов в городе превышает ПДК. Более того, поскольку в городе наблюдается одновременное воздействие сотни загрязняющих веществ, их совместное действие оказывается еще более значительным» [2].

Поэтому, как и где проходят занятия физической культурой – очень важный вопрос. Задача человека, заинтересованного в сохранении и поддержании своего здоровья, – находиться подальше от эпицентра источников вредного воздействия, однако в городе это очень сложно сделать. Благо, у нас страна большая, и в период летних каникул у студентов есть возможность задуматься об активном отдыхе на природе, подальше от цивилизации.

Есть множество туристических секций, которые организуют походы по разным краям нашей необъятной родины, по цене это не так дорого, а отдача колоссальная. Но перед походом обязательно нужно иметь определенную физическую форму. Физически неподготовленный человек не сможет полноценно участвовать в туристическом походе и преодолевать все сложности маршрута, в связи с чем, будет задерживать всю группу.

Поэтому на занятиях секции пешеходного туризма большое внимание уделяется развитию физических качеств, таких как выносливость, сила, быстрота, ловкость и другие. Для этого используются разнообразные упражнения: это и различные виды бега и ходьбы, гимнастические упражнения, упражнения с отягощением, подвижные и спортивные игры, а также многое другое.

Таким образом, занятия туризмом обеспечивают высокую двигательную активность и разностороннюю физическую подготовку. Поход не только помогает обзавестись хорошими друзьями и получить море

впечатлений, но и в целом положительно влияет на организм человека, позволяет расстаться с лишним весом, улучшить общее самочувствие, нормализовать сон и общее психическое состояние, позволяет сформировать у человека новый тип мышления и позитивное отношение к физическим упражнениям в целом.

Обычно так и получается, что удовольствие нам приносит активный отдых, т.к. он обычно предполагает множество событий и трудностей, при преодолении которых мы получаем моментальную обратную связь. Неплохо еще, когда студент ходит на какую-либо секцию и участвует в спортивных мероприятиях.

Тем не менее, все авторы, придерживаются единого мнения о том, что мотивация объясняет целеустремленность, направленность и устойчивость деятельности, ориентированную на достижении определенной цели [11, с. 50]. Понятие «мотивация» в современной психологии и педагогике подразделяется на два вида: внешняя и внутренняя.

Основой внешней мотивации являются наказания, поощрения и другие виды стимуляции, направляющие или тормозящие поведение человека. Факторы внешней мотивации, выступающие в роли регуляторов поведения, принято считать независимыми от внутреннего осознания личности своего поведения.

Основой внутренней мотивации служат факторы, которые исходят из внутреннего «я» личности, они не зависят от поощрений, кроме собственной активности. «Люди вовлекаются в деятельность ради нее самой, а не для достижения каких-либо внешних наград. Такая деятельность является самоцелью, а не средством для достижения другой цели».

Влияние внешней и внутренней мотивации на результативность обучения происходит по-разному. Деятельность, которая обусловлена внутренней мотивацией, может длиться достаточно долго, так как зависимость от внешних факторов влияния отсутствует. В свою очередь,

деятельность, которой движет внешний мотив, прекращается при отсутствии воздействия внешних факторов.

При наличии внутренней мотивации человек получает удовольствие от работы, у него появляется интерес и повышается самоуважение личности.

В процессе деятельности внешняя мотивация сопровождается волнением, эмоциональной напряженностью, а иногда и желанием противодействовать. Эмоциональная напряженность вызывает дезорганизацию занятия, снижение внимания, ослабление контроля над ошибками, приводит к снижению общей работоспособности и ухудшению оперативной памяти.

Мотивы могут быть направлены на:

- самосовершенствование (укрепление и сохранение здоровья, улучшение телосложения, коррекция фигуры, развитие физических и волевых качеств);
- самовыражение и самоутверждение (стремление быть не хуже других, принимать участие в спортивных мероприятиях и т.п.).

Внутренней мотивации личности свойственен выбор более сложных заданий, в сравнении с внешней мотивацией деятельности и поведения личностей, предпочитающих действовать только с целью получения награды.

Влияние внутренней мотивации положительно сказывается на личности и ее когнитивных особенностях, а также способствует облегчению выполнению действий, которые требуют эвристического решения.

Таким образом, воздействие внешней и внутренней мотивации на результативность обучения происходит по-разному. Деятельность, которая обусловлена внутренней мотивацией, может длиться достаточно долго, так как зависимость от внешних факторов влияния отсутствует. В свою очередь, деятельность, которой движет внешний мотив, прекращается при отсутствии воздействия внешних факторов. Внешняя мотивация сопровождается

волнением, эмоциональной напряженностью, а иногда и желанием противодействовать. Эмоциональная напряженность вызывает дезорганизацию занятия, снижение внимания, ослабление контроля над ошибками, приводит к снижению общей работоспособности и ухудшению оперативной памяти.

## 1.2. Подходы к изучению мотивации достижения

Известно, что здоровый образ жизни не только обеспечивает долголетие, но и подразумевает жизненный тонус во всех сферах человеческого бытия. Здоровье человека – это баланс между физическим и психическим состоянием. Оптимальная физическая нагрузка положительно воздействует на все функции организма.

Известна доминирующая роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья. Большую часть времени студенты проводят за компьютером, часто имеют вредные привычки, неправильное питание и небольшое количество времени уделяется сну.

Основным фактором такого образа жизни является незнание особенностей своего организма, лень и нежелание саморазвития. Физическое воспитание вряд ли даст положительные результаты, если нет должной мотивации и интереса к саморазвитию и самосовершенствованию. Только процесс сознательной, целенаправленной и планомерной работы над собой можно назвать физическим самовоспитанием.

Процессы физического воспитания и самовоспитания взаимосвязаны. Физическое воспитание – это вид воспитания, содержание которого состоит из воспитания физических качеств и овладения специальными физкультурными знаниями, формирования осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Основной целью физического воспитания является формирование физически здоровых людей,

которые обладают духовным богатством, моральной чистотой и способны к долголетнему творческому труду [1].

Занятия физической культурой помогают в сплочении коллектива, ведь многие молодые люди не могут уживаться в коллективе, имеют проблемы с коммуникацией, именно занятия командными видами спорта помогут почувствовать единение с командой, приобрести друзей, на которых можно положиться в трудную минуту, научат доверять друг другу. Вот те несколько советов, которые помогут молодому человеку обрести счастливую жизнь без болезней и с добрыми друзьями.

Несмотря на положительные стороны занятий физическими упражнениями, существует ряд аспектов, которые влияют на распространение физической культуры и спорта среди молодежи. Безусловно, это недостаточное развитие материально-технической базы, где была бы возможность бесплатных занятий физическими упражнениями, это недостаточное информационное поле, где можно рассказать и показать положительное влияние физических упражнений на здоровье человека, это нехватка профессионалов в области физической культуры и спорта, потеря культурных традиций, стимулирующих здоровый образ жизни [2].

Стоит отдельно выделить не менее важный фактор в поддержке молодежи в стремлении к спорту и здоровому образу жизни – это поддержка государством политики развития и финансирования спорта в России, который еще не достиг такого уровня, как в Европе, но все же имеет зачатки к интенсивному развитию, причем в ближайшие сроки.

Организации, созданные различными спортивными комитетами и физическими лицами единичны по всей стране, но они могут стать не только частью развитой и разветвленной системы, но и, увеличиваясь в масштабах способны привлечь к молодежному спорту особое внимание.

Для того чтобы организовать эффективную работу по развитию мотивации учитель должен иметь представления об общих тенденциях

возрастного развития школьника: знать мотивы с которыми ребенок приходит в школу, что представляет собой мотивация у учащихся к концу средней школы, чтобы выпускник был готов к постановке и решению профессиональных и социальных задач [1,с. 624].

Ведущей деятельностью для всех школьных возрастов является учение, однако специфика каждого возраста определяется тем, освоение каких сторон действительности осуществляется ребёнком в ходе учения. Это в свою очередь определяет мотивацию учения на каждом возрастном этапе.

Для учеников старшего школьного возраста характерны некоторые объективные изменения в жизни. Они принимают позицию самых старших учеников в школе; сталкиваются с новыми формами обучения (конференции, семинары и др.), в связи с этим усложняется их учебная деятельность. Объективно они становятся взрослыми (в 14 лет получают паспорт, в 18- становятся совершеннолетними гражданами, наделенными гражданскими правами).

Также приближается завершение среднего образования, что обуславливается необходимостью выбора профессии. Исследования интересов учеников старшего школьного возраста свидетельствуют о большой избирательности познавательных мотивов, причем данная избирательность обусловлена не только бескорыстным интересом к определенному учебному предмету, как у подростков, но и выбором, что иногда приводит к снижению интереса к другим учебным предметам.

Совершенствуется учебно-познавательный мотив, возрастает интерес к способам добывания знаний. Старшеклассников интересует участие в школьных научных обществах, применение исследовательских методов на уроке.

Ученики стремятся анализировать свою учебную деятельность, определить ее сильные и слабые стороны, в ходе учения пытаются выразить свою индивидуальность. Приближение окончания школы, экзамены делают

ученика более деловитым по отношению к учителю. Нередко в таких случаях отношение старшеклассников к учителю становится более требовательным и критичным.

Мотив получения хорошей отметки вновь возрастает, это связано с итогами обучения в средней школе, которые отражаются в аттестате зрелости. Здесь рождаются новые мотивы – профессиональные. Это говорит о принципиальной перестройке мотивационной сферы учения. Профессиональные мотивы начинают преобладать в структуре мотивации. Положительное отношение к учебе у старшеклассников возрастает по сравнению с подростками, что говорит о количественной динамике мотивации в этом возрасте.

Не исключено что в данном возрасте может наблюдаться снижение мотивации к учению, это, прежде всего, связано с тем, что учитель не владеет арсеналом современных методических приемов, не учитывает возрастные особенности детей старшего школьного возраста, а также свои индивидуальные особенности [5, с. 112].

На первый план старшие школьники выдвигают мотивы, которые определяют представления об их будущем. В этом возрасте отмечается большая избирательность познавательных мотивов, которая продиктована выбором профессии.

Начинают преобладать новые – профессиональные мотивы.

Усиливается интерес к выбору способа действий с учебным предметом, к методам теоретического и творческого мышления. Заметно развиваются мотивы самообразования. Растет значимость широких социальных мотивов, однако, не у всех учеников.

У многих проявляются элементы социальной незрелости, потребительства и иждивенчества. Немаловажную роль играют мотивы отношений со сверстниками и учителями: старшеклассники болезненно реагируют на неприятие себя в коллективе, стабилизируются отношения с

учителями, но вместе с тем возрастает требовательность и критичность к учителю и его оценке.

Однако, наблюдается, что в целом в этом возрасте общее отношение к учению положительное [5, с 112]. Факторы, способствующие процессу обучения представлены на рисунке 1 [30, с. 141].



*Рисунок 1* — Факторы, способствующие процессу обучения

На рисунке 2 можно увидеть факторы, препятствующие процессу обучения [30, с. 141].



*Рисунок 2 – Факторы, препятствующие процессу обучения*

Завершением воспитания старшеклассников является сформированная личность, которая должна обладать следующими характеристиками:

1. устойчивым внутренним мотивационным ядром, способным выдерживать информационные перегрузки и быстрые изменения среды;
2. психологической гибкостью, лабильностью, способностью и в зрелом возрасте усваивать новую информацию и самой продуцировать новое;

В стремлении утвердиться в собственном мнении в большей степени, чем во мнении окружающих, ученик приходит к тому, что его мотивы формируются в первую очередь и в основном с учетом собственного мнения, что в конечном итоге приводит их к упрямству.

Таким образом, в процессе физического воспитания приобретает широкий круг знаний, эти знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленными и более результативными. Дополнить эти знания удастся только благодаря самовоспитанию. Самовоспитание закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки,

способствует развитию положительных качеств и свойств личности, помогает в преодолении недостатков. Во время занятий физическими упражнениями улучшается кровообращение, что способствует улучшению работы головного мозга. Потеря тонуса мышц, ухудшение работоспособности, стрессы, плохое кровообращение, на все это обрекает человек, не заботящийся о своем организме. Именно поэтому необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями.

### **1.3. Нормативные требования к оценке физического состояния обучающихся**

Деятельность старших школьников, как и младших, в большей степени направлена на внешние факторы. Но они не просто изучают окружающий мир, а формируют о нем свою точку зрения, в связи с потребностью выработки у них своих взглядов на вопросы морали, дабы самостоятельно разбираться во всех возникающих проблемах. Поэтому принимаемые решения и формируемые мотивы приобретают у школьников все большую социальную направленность.

Под влиянием мировоззрения образуется довольно устойчивая иерархическая система ценностей. Она оказывает воздействие на взгляды и убеждения учащихся, которые являются достаточно строгим контролером желаний, возникающих у старшеклассников, а также побуждающих их к самоопределению, самосовершенствованию, самопознанию и выбору профессии.

Основой данного выбора старшеклассников является предварительная подготовка, внимательный анализ деятельности, характерной для их будущей профессии, и трудностей, с которыми им придется столкнуться [5, с. 113].

Подробно рассмотрим характеристики мотивов к занятиям физической культурой и спортом:

1. Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений.
2. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия.

Многие авторы сходятся во мнении, что большое значение на формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, имеет работа учителя физической культуры или преподавателя.

Указывается также, что работе по формированию у школьников потребности в физическом совершенствовании должна быть подчинена вся система учебно-воспитательной работы школы.

Критерии оценивания по физической культуре являются *качественными и количественными*.

*Качественные* критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные* критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

1. Условия проведения дистанционного взаимодействия

Проводить занятия в дистанционном формате можно через специальные платформы для проведения онлайн-занятий. Например:

- Zoom
- Moodle

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube. На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре

Для самостоятельной работы школьников можно использовать сайты «Российской электронной школы» и «Московской электронной школы».

## 2. Пространство для занятий физической культурой и инвентарь

Организация пространства для занятий физической культурой (далее-ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

### Правила техники безопасности при занятиях ФК на дому

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

### Вводные положения

Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;

- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

К основной программе занятий могут быть допущены учащиеся первой медицинской группы здоровья.

Учащиеся 2 и 3 медицинских групп здоровья занимаются по адаптированным для данных показателей здоровья программам.

Ученики, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по ФК, занимаются по адаптированным программам занятий.

Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий

Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений.

Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

После окончания занятий

Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ)

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

**I.** Методические особенности организации занятий ФК в дистанционном режиме

### Количество занятий ФК, проведенных в дистанционном режиме

В связи с режимом самоизоляции населения Москвы, следует увеличить количество занятий в домашних условиях. Так как самоизоляция подразумевает под собой нахождение в режиме карантина на дому, в данной ситуации обучающиеся маломобильны, соответственно двигательные задачи у школьников различных возрастов не решаются в должной мере. Рекомендуется распределение нагрузки на неделю в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и функциональными способностями учеников. В таблице 1 представлено рекомендуемое количество занятий физическими упражнениями, среди которых онлайн-уроки ФК, проводимые педагогом, утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей. Характер, структура и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями предлагается педагогом ФК или тренером, если обучаемый занимается в спортивной секции. Длительность занятий определяется педагогом или указана в рекомендациях самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Таблица 1. Рекомендованное количество проведенных уроков ФК и утренних гигиенических гимнастик (УГГ) на дому, в условиях карантина, в неделю.

<b>Класс (ступень)</b>	<b>Рекомендуемое кол-во занятий ФК в неделю под управлением педагога</b>	<b>Рекомендованное кол-во УГГ (кол-во в неделю)</b>	<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей</b>
1-4	3	ежедневно	2-4
5-7	2	ежедневно	2-4
8-9	2	ежедневно	1-3
10-11	2	ежедневно	1-3

### Целеполагание

В ходе организации занятий ФК педагог решает различные задачи. В режиме дистанционного обучения нет педагогических реалий для решения всех целей урока (образовательных, оздоровительных, воспитательных) во время непосредственного взаимодействия с обучаемым. Задачи урока необходимо распределить на все виды и организационные формы педагогического взаимодействия.

На интерактивном этапе взаимодействия (например, при онлайн-консультации), можно решить одну-две задачи, остальные перенести на самостоятельное изучение, взаимообучение, контроль.

Для оптимизации целеполагания педагогического взаимодействия предлагаем краткую характеристику возрастных физиологических особенностей обучаемых, обуславливающих задачи физического воспитания (Таблица 2).

Таблица 2. Краткая характеристика физиологических особенностей, обуславливающих задачи физической культуры (ФК), обучающихся различных возрастных категорий.

<b>Возраст обучающихся</b>	<b>Основные анатомо - физиологические особенности</b>
Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Стабилизируется скорость роста: рост ребёнка в 8 лет составляет 130 см, в 11 лет-около 145 см.</li> <li>2.Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению.</li> <li>3.Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Школьник физически становится более выносливым и работоспособным, чем в дошкольном возрасте.</li> <li>4.Продолжается рост и укрепление костей, однако окончательно окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении, письме.</li> <li>5. Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей.</li> </ol>

	<p>Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту.</p> <p>6. В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса и увеличению артериального давления.</p> <p>7. Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых.</p> <p>8. Строение почек и других органов мочеиспускания почти как у взрослых.</p> <p>9. Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых.</p> <p>10. В возрасте 7 лет возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, это определяет повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливости.</p> <p>11. Совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции полушарий головного мозга.</p> <p>12. Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности по сравнению с дошкольным возрастом носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно – психическая ранимость. Проявляется это в том, что их работоспособность обычно резко падает через 25 – 30 минут после начала урока и после второго урока.</p>
<p>Старший школьный возраст (от 12 до 18 лет)</p>	<p>1. Продолжаются изменения в эндокринной системе. В связи с этим происходит формирование фигуры по женскому и мужскому типу под действием половых гормонов.</p> <p>2. У девочек в 16-18 лет заканчивается рост скелета, у мальчиков в 14-15 лет завершается изменение голоса, в 17-21 год рост скелета останавливается.</p> <p>3. Дисгармония в эндокринной системе вызывают нестабильность реакций в психической сфере подростков. Отмечается несогласованность морфологического и функционального развития органов и систем.</p>

	<p>4. Происходит отставание скорости роста темпов удлинения тела, отставание роста просвета сосудов от повышения мощности сокращения миокарда, отставание на 1-2 года роста туловища в длину от удлинения конечностей. Эти изменения вызывают временное нарушение координации движений, снижают умственную и физическую работоспособность.</p> <p>5. Снижение работоспособности связано также с повышением энергозатрат при увеличении размеров тела, что снижает возможность энергообеспечения мышечной работы в организме подростка.</p> <p>6. В созревании опорно-двигательного аппарата (ОДА) особенно заметным является пубертатный скачок роста. У девочек он в среднем наступает в 13 лет (основной прирост длины тела – 8 см), а у мальчиков в 14 лет (10 см в год в длину). При этом у подростка непривычно вытягиваются конечности, но отстает рост грудной клетки. Этим объясняется появление болей в сердце, ногах, головные боли, повышение артериального давления, появление раздраженности и утомляемости, повышение желудочной секреции. Это все функциональные изменения. Но на этом фоне высок риск возникновения соматических заболеваний.</p> <p>7. Временно нарушаются привычные пропорции тела и координация движений.</p> <p>8. Задержка роста грудной клетки при значительном вытягивании тела затрудняет дыхание у подростка. Повышение возбудимости дыхательного центра и временные нарушения регуляции дыхания вызывают у подростков особую непереносимость кислородного дефицита. При гипоксических состояниях у них могут возникать головокружения и обмороки.</p> <p>9. В 17-18 – летнем возрасте реакции дыхания на нагрузки еще менее экономичны, недостаточна выносливость дыхательных мышц.</p> <p>10. Система органов пищеварения функционирует активно. Отлично развита перистальтическая функция. Однако типичным для данного возраста являются заболевания ЖКТ: гастриты, дуодениты, язвенная болезнь.</p> <p>11. Иммунная система развита хорошо. Организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям.</p>
--	--

### Особенности организации уроков ФК в домашних условиях

В таблице 3 представлены двигательные задачи, которые, в соответствии с физиологическими возрастными особенностями и условиями домашнего пространства для занятий физическими упражнениями, являются наиболее целесообразными.

Таблица 3. Рекомендации к проведению занятий на дому

Возрастная категория	Рекомендации
<b>Младший школьный возраст</b>	1. Область задач – совершенствование естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, лазание и т.д.) 2. На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала. 3. Чем младше возраст детей, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки. 4. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. 5. По возможности нужно исключить значительные статические напряжения.
<b>Старший школьный возраст</b>	1. Область задач – поддержание естественных двигательных действий и совершенствование скоростно-силовых характеристик 2. На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала. 3. Уделять особое внимание формированию мышечного корсета для поддержания правильной осанки. 4. Дозировать статические упражнения в зависимости от возрастных анатомо-физиологических характеристик, чередуя с гимнастическими упражнениями, с элементами оздоровительного стретчинга.

**II.** Принципы и правила педагогического взаимодействия на занятиях ФК в дистанционном режиме.

Методологической основой педагогической деятельности являются принципы и правила. Нами выделены общепедагогические принципы и специфические.

Общепедагогические принципы:

Организация педагогического взаимодействия на основе компетентностного подхода к образованию. Данное позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.

Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучающегося. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучающегося, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.

Комплексное использование современных технологий – образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.

Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.

Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучающегося, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

Специфические принципы:

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.

**III.** Формы организации дистанционного взаимодействия педагога и ученика

В режиме дистанционного обучения возможны разнообразные формы проведения взаимодействия педагога и ученика. Нами рекомендуются:

Уроки физической культуры в режиме онлайн.

Такой урок сохраняет структуру урока физической культуры, общее время может быть распределено на всю неделю. Например, 2 урока физической культуры – 90 минут, 2 дня по 20 минут и 5 дней по 10 минут

Урочное время распределяется на 7 дней, два из которых 10 минут теории и 10 минут практики, остальные пять дней – 10-минутные практические занятия.

Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем учителя, либо самостоятельно с предоставлением фото- и видеоотчета. Предполагаемы формы: Табата, Just Dance и др.

Теоретические занятия – подкасты или видеоролики с коротким тестирование в конце.

Самостоятельный блок занятия – письменный анализ энергозатрат и питания в течение дня, конкурсы. Например:

Анализ энергозатрат и рациона питания за день

Цель: сравнение энергозатрат в течение дня; анализ рациона питания и его корректировка.

Методика работы: в течение дня необходимо заполнять 2 таблицы. Произвести расчеты по формулам в шапке таблиц 4,5.

Таблица 4.

Вид деятельности	Время выполнения (а)	Затраты на 1 кг/мин (b)	ИТОГО (a*b*масса тела)

Таблица 5.

Продукт	Количество, грамм (а)	Энергетическая ценность на 1 грамм (b)	ИТОГО (a*b)

#### Ежедневные домашние задания

Придумать 3 упражнения на определённую группу мышц в домашних условиях, используя любые подручные предметы.

Пример: «Упражнения на руки» – 1) Отжимания от дивана (Упор лёжа руки на диване). 2) «Обратные отжимания от стула» (Стул сзади, упор лежа сзади на стуле). 3) «Руки с книгой (книгами) вперёд – держать 30с. (или максимальное количество времени)». 3.1.) «Руки с книгой вперёд. Каждые 10с. Добавляется по 1 книге».

Контроль: нужно записать выполнение этих упражнений на видео и отправить учителю (или опубликовать в соц. сетях).

То же, но комплекс упражнений с предметом 5-7упр. (Например, комплекс упражнений с полотенцем).

То же, но комплекс упражнений в положении тела (лёжа, сидя, стоя).

#### Упражнение дня

Пример: отжимание с отягощением

Номинации:

- а) Креативное отягощение – пример: черепаха, кастрюля и т.п.
- б) Лучшее исполнение (техника)
- в) Кто больше? / Кто дольше? И т. д.

Рекомендуемый инвентарь:

Домашняя утварь:

Полотенце, книги, чашка с водой, рюкзак с книгами, стул, диван, швабра, бутылка воды (1-5л), подушка (диванная) и т.п.

Специализированный:

Резинки (жгуты), эспандер, скакалка, гантели, набивной мяч, гимнастический коврик, теннисный мяч, фитбол, обруч, турник (для дома).

Поощрения за выполнение:

Публикация поста (истории) с достижением в группе в VK

Подарок: набор стикеров.

Проектная деятельность

Такая работа направлена на формирование теоретических знаний в области ФК и метапредметных умений. Тематика проектов может быть разнообразна и составлена на основе межпредметной интеграции. Также темы для проектов можно найти в повседневной деятельности обучающегося, в искусстве.

Челленджи в социальных сетях. Это соревновательная форма предполагает публикацию результатов действий за определённый период. Нужно определить основную цель, назначить награду. Это могут быть стикеры, публикации на сайте школы, накопительные баллы в оценку по физической культуре.

Кейс-технологии имеют назначение формировать умение в определенной ситуации. Кейсами могут стать: ситуации с подбором комплекса физических упражнений (Приложение 1), ситуации с подбором спортивного инвентаря, ситуации с дифференцированием физической нагрузки, ситуации с исследованием функциональной готовности обучающегося.

Дискуссионные клубы предполагают формирование сообществ, объединенных общими интересами. В качестве диспутов выступают темы из области физической культуры. Клубные сообщества готовят выступления исходя из требований педагога, управляющего диспутом. Он определяет:

время выступления, количество спикеров, примерную структуру выступления (вопросы, которые необходимо раскрыть).

Уроки физической культуры с использованием домашней утвари. Это занятия, на которых используют предметы быта в качестве спортивного инвентаря. На этапе контроля можно предложить обучаемым защитить свою собственную идею занятий физическими упражнениями с различными предметами: бутылки с водой, веником, полотенцем, шваброй и т.д..

Видео-конкурсы. «Самая спортивная семья», «Самое безопасное и грамотное место для занятий физической культурой», «Комплекс утренней гимнастики», «Тренировка с диванной подушкой» и т.д. Педагогу необходимо утвердить критерии оценки результатов конкурса.

Таким образом, в процессе социализации личности, большее внимание уделяется перспективе планируемых действий и поступков, которые носят прагматический, нравственный и этический характер. На интерактивном этапе взаимодействия (например, при онлайн-консультации), можно решить одну-две задачи, остальные перенести на самостоятельное изучение, взаимообучение, контроль. Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе. К основной программе занятий могут быть допущены учащиеся первой медицинской группы здоровья. Учащиеся 2 и 3 медицинских групп здоровья занимаются по адаптированным для данных показателей здоровья программам.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Организация исследования**

1 этап – на данном этапе нашей работы был осуществлен сбор и анализ научно-методической литературы по теме «Повышение мотивации к физической культуре». За период обучения нами было собрано и проанализировано 50 литературных источников.

2 этап – в период с (25.02.2020 по 1.05.2020 г.) года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 50 респондентов. Анкетирование было направлено на выявление у учащихся сложившейся ситуации с мотивацией.

3 этап – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение.

В наблюдении приняли участие учащиеся 7-9 классов.

4 этап – проведение педагогического эксперимента.

Учащиеся были разделены на контрольную и экспериментальную группы.

5 этап – дальнейшим этапом нашей работы стало проведение второго педагогического эксперимента, в котором мы разработали и ввели специальный комплекс мероприятий, направленный на повышение мотивации.

6 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

### **2.2. Методы исследования**

Анализ литературных источников – данный метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с мотивацией. В результате

проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы

- Особенности мотивации обучающихся старших классов
- Подходы к изучению мотивации достижения
- Нормативные требования к оценке физического состояния обучающихся старших классов
- Оценочная система по физической культуре в современной школе и дистанционный формат обучения

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на определение уровня мотивации к физической культуре. Также в ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали основные средства и методы, используемые на занятиях физической культуры.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. *experimentum* – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики.

### **ГЛАВА 3. ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЫ**

#### **3.1. Характеристика учебного заведения и развития физической культуры в нем**

Физическое воспитание - часть воспитания, процесс решения специфических задач формирования физической культуры личности, осуществление которой происходит в соответствии со всеми признаками педагогического процесса и порядке самовоспитания. К специфике физического воспитания относят:

- обучение двигательным умениям и навыкам,
- совершенствование двигательных способностей,
- укрепление здоровья занимающихся средствами физической культуры.

Процесс физического воспитания принято строить строго с учетом общих закономерностей возрастного развития человека, поскольку они формируют основу наиболее общих, фундаментальных целей физического воспитания [23, с. 75].

Урок физической культуры – основная форма проведения занятий. В школах общего образования уроки физической культуры являются обязательными для всех учащихся. Они в некоторой степени решают все основные задачи физического воспитания школьников; обеспечивают основу для применения различных форм организации занятий [23, с. 74].

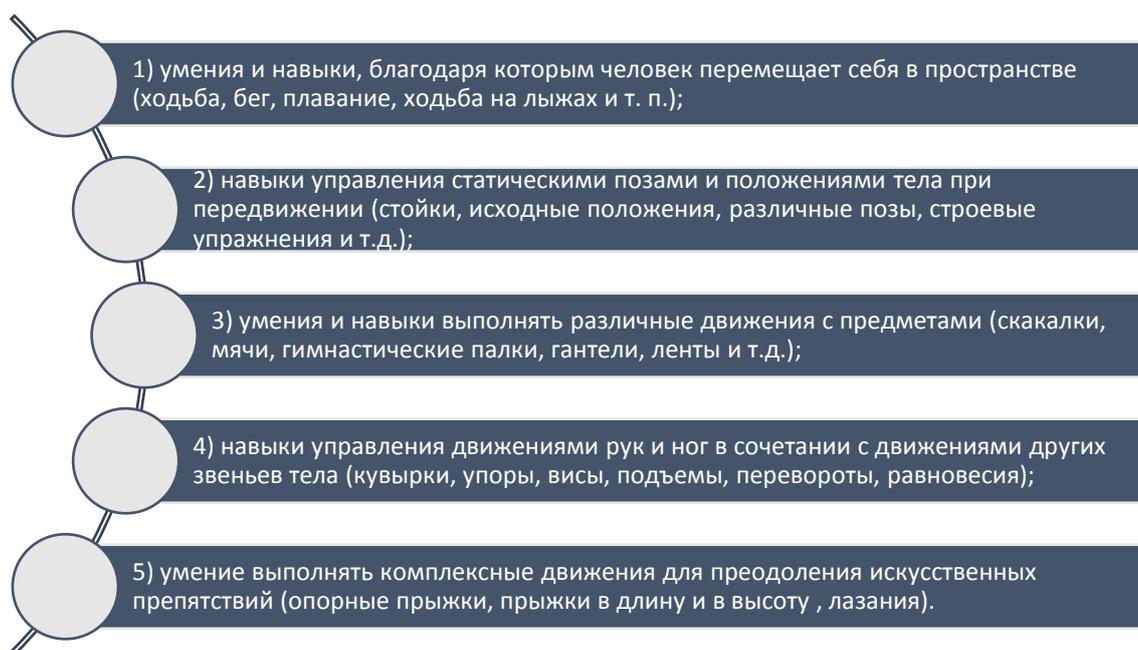
Целями физического воспитания в средней школе общего образования являются:

- содействие всестороннему гармоническому развитию детей,

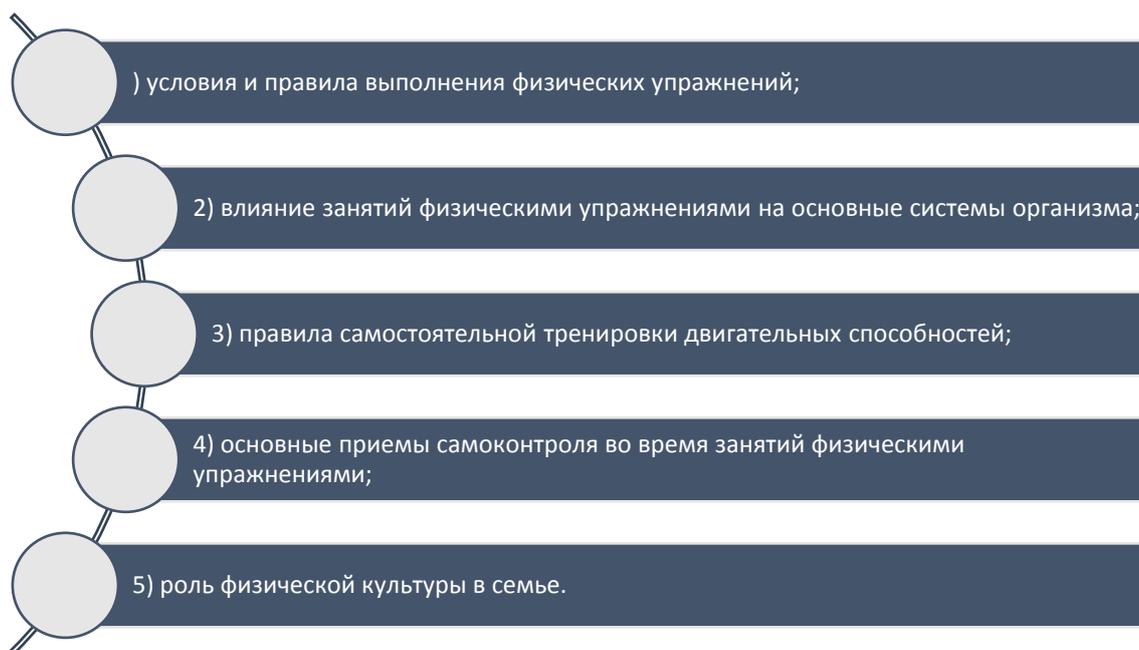
- развитие разнообразных двигательных умений и навыков,
- формирование физически культурной личности [23, с. 74].

Известно, что школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, потому как именно в этом возрасте можно эффективно повысить основные физические способности и функциональные возможности человека.

Использование средств физической культуры в воспитании школьников предусматривает решение следующих задач: формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта, оздоровительные задачи, воспитательные задачи



*Рисунок 3 – Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков*



*Рисунок 4 – Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта*

#### Оздоровительные задачи:

1. обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармонического развития физических качеств и способностей;
2. укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, предупреждение развития плоскостопия, развитие различных мышц тела, содействие развитию основных функциональных систем организма;
3. повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
4. повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков.

#### Воспитательные задачи

1. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях

активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

2. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.

Урок физической культуры - форма организации физического воспитания, обязательная для всех учащихся. Он обеспечивает необходимый минимум двигательных знаний, умений и навыков, которые предусмотрены учебной программой и составляет основу общей физической подготовленности школьников.

В целях разностороннего воздействия на организм учащихся на уроках физической культуры используются практически все основные средства физического воспитания в различных сочетаниях, такие как физические упражнения, природные и гигиенические факторы.

Для получения оздоровительного и развивающего эффекта от физической культуры необходимо придерживаться определенных правил по подготовке и проведению урока.

Следует тщательно подбирать гимнастические и легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, грамотно дозировать нагрузку, разумно чередовать ее, а также соблюдать гигиенические нормы и требования к месту проведения урока, инвентарю и внешнему виду учащихся.

Также важно обеспечить единство двигательных ощущений, интеллектуальных действий, эмоций и чувств. Объем физических упражнений, выполняемый на уроках, должен соответствовать контингенту учащихся.

Так, например, для младших школьников необходима более частая смена движений. При занятиях с учениками средних и старших классов основной акцент делается на более точное выполнение движений. На их

разучивание и освоение отводится больше времени, при этом уменьшается общее количество упражнений [23, с. 75].

Система физического воспитания детей направлена на:

Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности;

формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и сообщение связанных с этим знаний; развитие основных двигательных качеств;

воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества, а также навыков культурного поведения; формирование привычки и воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;

привитие гигиенических навыков, сообщение знаний по гигиене физических упражнений и закаливанию; привитие организаторских навыков. Физическое упражнение является основным средством физического воспитания.

Обосновывается это тем, что благодаря физическим упражнениям формируются жизненно важные умения и навыки, происходит развитие физических способностей, повышаются адаптивные свойства организма, восстанавливаются ранее утраченные его функции. В практике физического воспитания широко используются физические упражнения из следующих разделов школьной программы [16, с. 464].

1. Гимнастика. Основная гимнастика в наибольшей степени обеспечивает общую физическую подготовку, она является школой двигательной культуры, потому как формирует у детей способность красиво, точно и координировано управлять своими движениями. Благодаря большому разнообразию упражнений, отнесенных к основной гимнастике, успешно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные

задачи. Все гимнастические упражнения легко дозируются по основным параметрам нагрузки (интенсивности, объему, интервалам отдыха).

Следовательно, она обладает большими педагогическими возможностями [21, с. 126].

2. Легкая атлетика. Легкая атлетика обладает самым распространенным арсеналом основных средств жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Средства легкой атлетики являются всесторонне развивающим фактором, так как с их помощью можно совершенствовать все физические качества, многие функции организма, прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Кроме того, легкоатлетические упражнения легко поддаются точной дозировке нагрузки [21, с. 126].

3. Ходьба на лыжах. Данный вид двигательной деятельности является очень эффективным прикладным средством физического воспитания, обладает развивающим и оздоровительным эффектом. При ходьбе на лыжах в работу включаются практически все группы мышц и системы организма – стимулируется кровообращение, дыхание и функционирование сердца. Физическая нагрузка при ходьбе на лыжах легко дозируется по объему и интенсивности.

Поэтому не случайно лыжная подготовка включена в программы физического воспитания образовательных учреждений [21, с. 126].

4. Плавание. Плавание является одним из видов физических упражнений, которое обладает широким воздействием на организм человека. В процессе плавания тело человека находится в горизонтальном положении и пребывает в состоянии невесомости, что позволяет снять нагрузку с позвоночника, расслабить многие мышцы и ощутить легкость движений.

Во время непрерывно чередующихся гребковых движений в работу включаются практически все мышцы тела человека, многие из которых в

обыденных условиях остаются без действия. Благодаря такой всесторонней мышечной нагрузке активизируется жизнедеятельность различных органов человека и обменных процессов в его организме. Плавание является отличным средством тренировки дыхания.

Во время плавания поток необычных раздражителей устремляется к мозгу, снимает физическое и нервное напряжение, способствует восстановлению сил, придает заряд бодрости и энергии. Обычно температура воды ниже температуры тела человека, что в свою очередь оказывает закаливающее воздействие на организм [21, с. 127].

5. Игры. Характерной особенностью игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, ловли и передачи мяча, сопротивления и др.).

Двигательные действия направлены на преодоление различных трудностей и препятствий, которые встают на пути к достижению цели игры. Помимо этого, в играх происходит закрепление и совершенствование естественных движений и отдельных умений и навыков, приобретенных на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовки и т.д.

Таким образом, школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. Именно в этом возрасте можно эффективно повысить основные физические способности и функциональные возможности человека. Использование средств физической культуры в воспитании школьников предусматривает решение следующих задач: формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта, оздоровительные задачи, воспитательные задачи. Двигательные действия направлены на преодоление различных трудностей и препятствий, которые встают на пути к достижению цели игры. Помимо этого, в играх происходит закрепление и совершенствование естественных движений и отдельных умений и навыков,

приобретенных на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовки и т.д.

### **3.2 Оценочная система по физической культуре в учебном заведении, проблемы и эффективность**

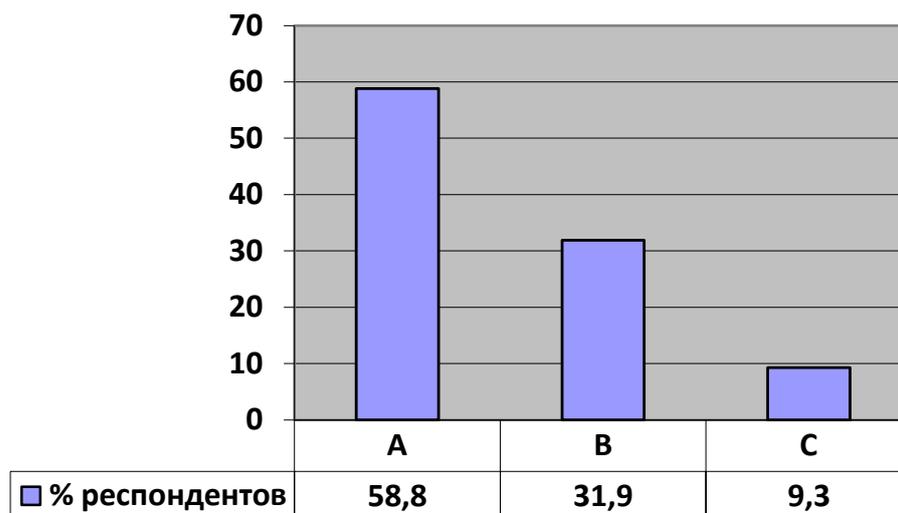
Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности.

В связи с данной целью можно выявить следующие проблемы оценки:

- трудности в научно-методическом, организационном и кадровом обеспечении учебного процесса;
- низкий уровень здоровья и недостаточная физическая подготовленность
- отсутствие мотивации школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом

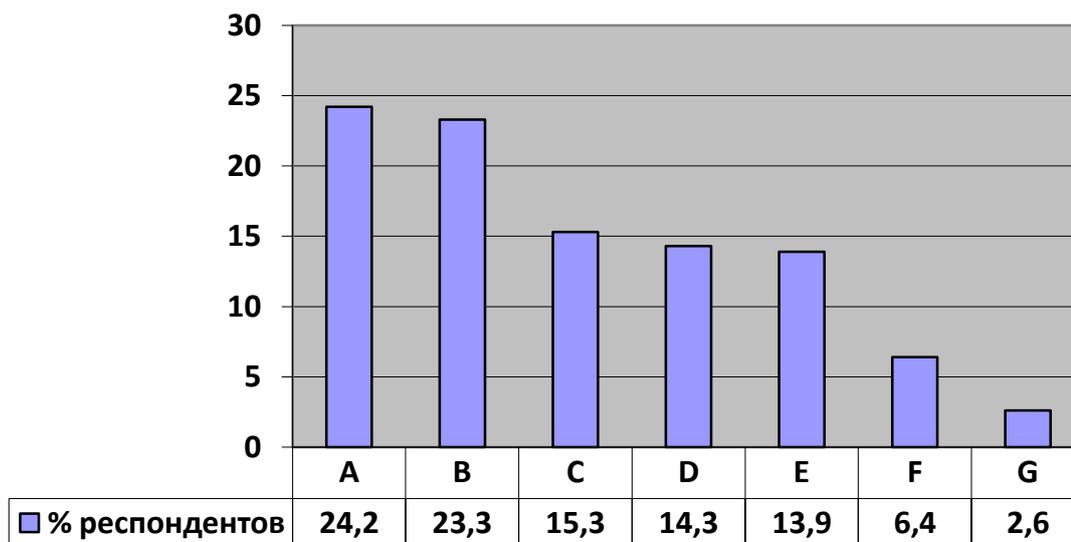
С целью выявления процента занятых физическим оздоровлением нами в феврале 2020 г. было проведено анкетирование, в котором приняли участие 250 обучающихся с 5 по 9 класс.

Количество респондентов составило 236 человек, из них 9 % занимаются в секциях (С), 59 % занимаются в обязательные учебные часы, а также самостоятельно в свободное время (А) и 31 % занимаются только в обязательные учебные часы (В) (рисунок 5).



*Рисунок 5 – Обзор респондентов*

Также нами было выявлено, что старшеклассники отвечая на вопрос: «Что побуждает заниматься Вас физической культурой и спортом?», ответили в следующем процентном соотношении; где 24 % респондентов указали, что это обязательное условие для сохранения здоровья (A); 23 % респондентов побуждает желание быть сильнее и привлекательнее (B); 15 % считают, что это интересное проведение досуга (C) ; 14% респондентов видят в занятиях физической культурой и спортом необходимое условие для сохранения работоспособности (D) ; 14% занимаются только для того, чтобы сдать зачет по данному предмету (E); 6% опрошенных считают, что навыки, полученные в результате занятий физической культурой и спортом, пригодятся в будущей профессиональной деятельности (F) и 3% занимаются для того, чтобы показать высокий спортивный результат (G) (рисунок 6).



*Рисунок 6* – Ведущий мотив к занятиям физической культурой у старшекласников

Вместе с тем, ответы на вопрос: «Что мешает Вам заниматься физической культурой и спортом в той мере, в которой Вам хотелось бы?», распределились следующим образом: 64% респондентов ответили, что много времени уходит на учёбу (A); 13% указали на проблемы со здоровьем (B); 12% на отсутствие материально-технической базы для проведения занятий (C); у 5% респондентов нет желания заниматься физической культурой или спортом (D); 3% респондентов напротив дали ответ, что заниматься физической культурой и спортом им ничего не мешает (E); 3% опрошенных сослались на лень (F); 1% считают, что в среде молодёжи это не модно (G) (рисунок 7).

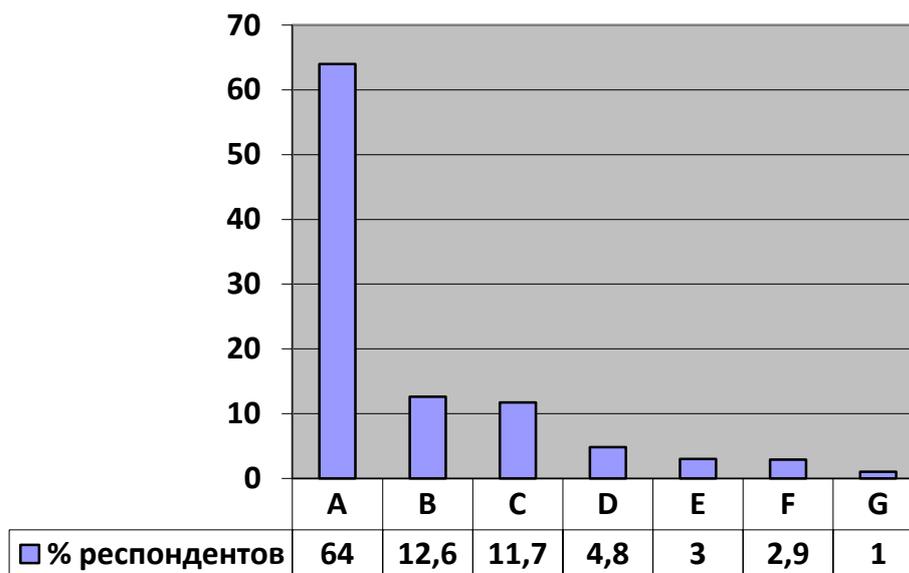
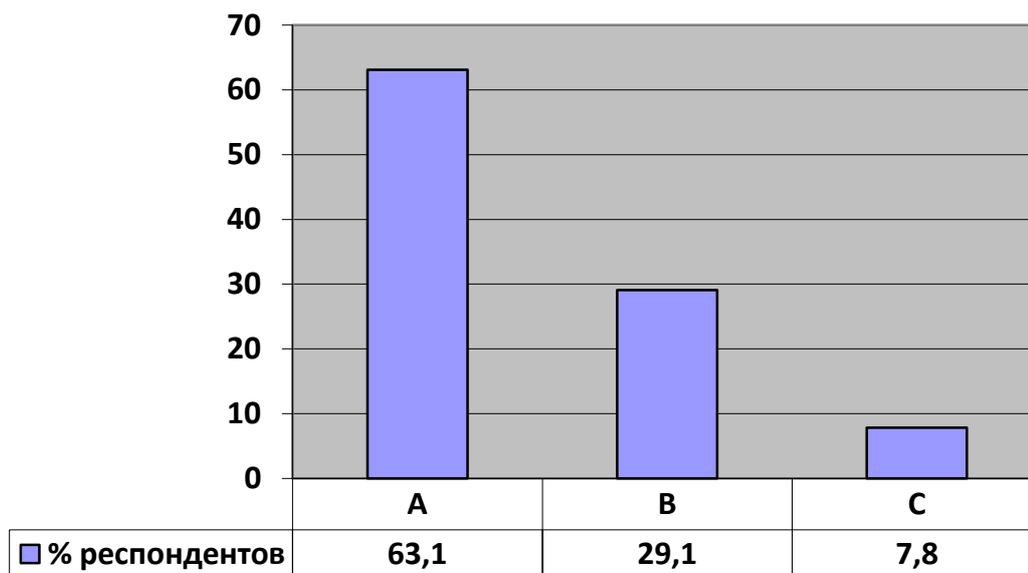


Рисунок 7 – Что мешает занятиям физкультурой и спортом

Рассматривая значение физической культуры и спорта в предстоящей трудовой деятельности, приведём следующие данные анкетирования.

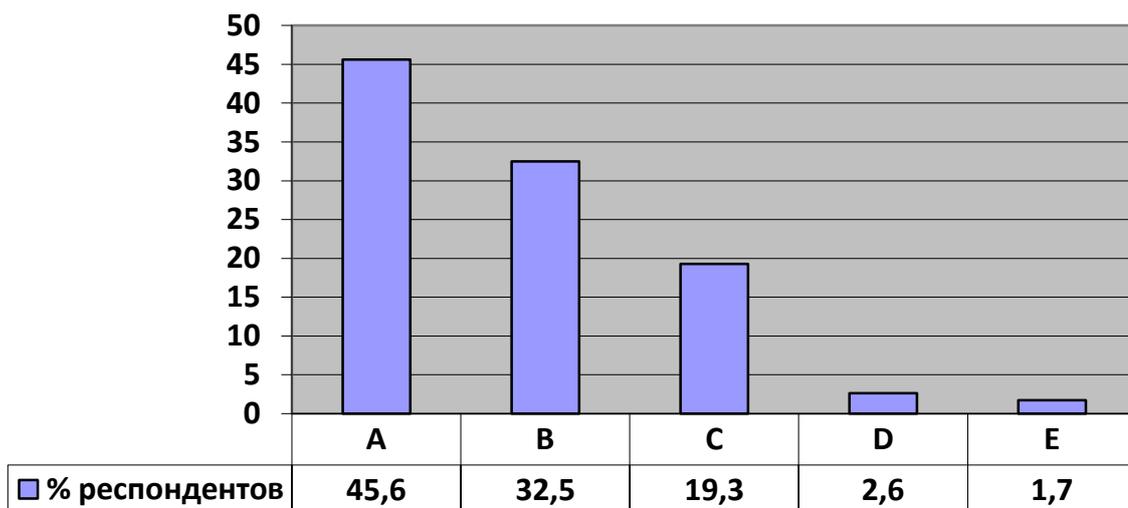
На вопрос: «Как Вы считаете, насколько важны занятия физической культурой и спортом для подготовки к будущей профессиональной деятельности?» где: 63% респондентов ответили, что в процессе занятий вырабатываются трудолюбие, сила воли, умение добиваться результата, что поможет в будущей профессиональной деятельности (А); 29% считают, что специальные навыки, приобретённые в процессе занятий, положительно влияют на продуктивность профессиональной деятельности (В); 8% респондентов считают, что занятия физической культурой и спортом практически не влияют на продуктивность трудовой деятельности (С) (рисунок 8).



*Рисунок 8 – Важность занятий физической культурой и спортом*

Формирование мотивации школьников во многом зависит от качества организации занятий. Это положение подтверждают данные нашего анкетного опроса.

На вопрос: «Какими Вы хотели бы видеть учебные занятия по физической культуре?» где респонденты считают что: 46% занятия по физической культуре в школе должны быть интересны (А); 33% опрошенных ответили что, занятия по физической культуре, проводимые в школе, полностью устраивают (В); 19% считают, что практический материал на занятиях по физической культуре должен быть подобран с учётом специфики будущей профессии (С); 3% респондентов предпочли бы только теоретически изучать физическую культуру (D); 2% респондентов указали на однообразную разминку в подготовительной части занятия (E) (рисунок 9).

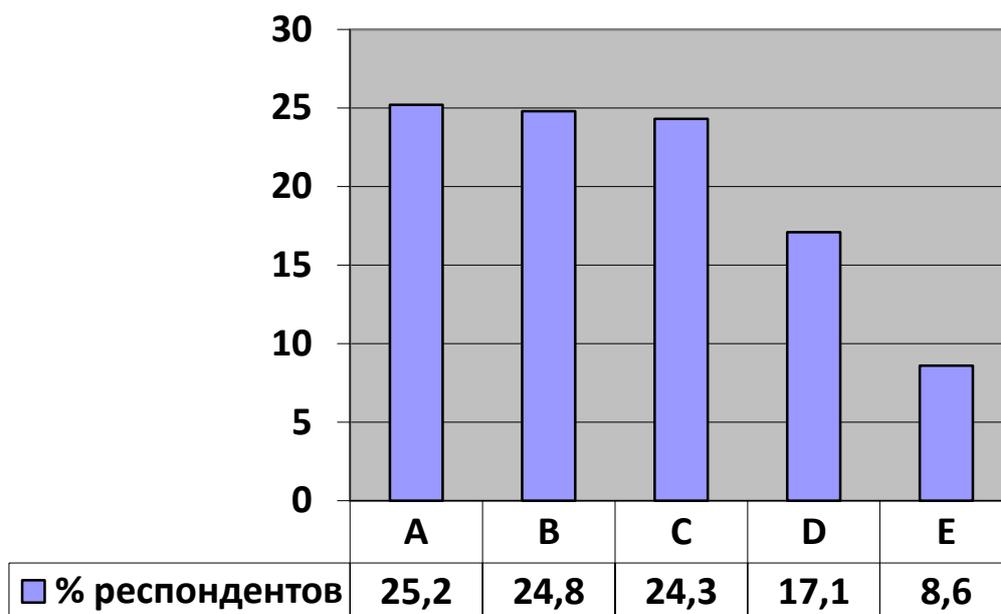


*Рисунок 9 – Учебные занятия по физической культуре*

На основании данных опроса установлено, что 29,1% респондентов отметили положительное влияние специальных навыков, приобретённых в процессе занятий физической культурой и спортом, на продуктивность их будущей профессиональной деятельности.

В заключительной части анкетного опроса респондентам было предложено выбрать профессионально важные умения, которые на их взгляд будут востребованы в их будущей профессии.

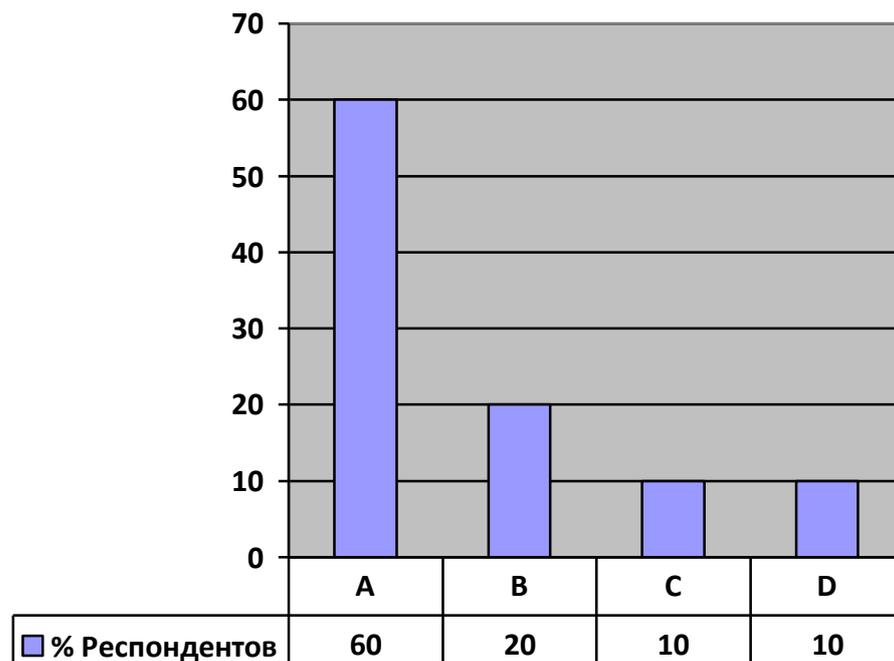
В результате ответы респондентов распределились следующим образом: 25% школьников указали на умение ориентироваться в пространстве (А); 25% – на формирование специальной выносливости (В); 24% – умение читать топографические карты, карты-схемы и земельные планы (С); 17% – умение преодолевать естественные и искусственные препятствия (D); 9% – умение пользоваться компасом (Е) (рисунок 10).



*Рисунок 10* – Мотивы. Профессионально важные умения по мнению опрошенных респондентов.

Далее благодаря использованию информационно-коммуникационных технологий и проведя анкетирования можно наглядно увидеть заинтересованность обучающихся к физической культуре и спорту. Отвечая на вопрос: «На сколько интересен вам предложенный материал и как он повлиял на вашу заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом?».

В результате ответы респондентов распределились следующим образом: 60% респондентов ответили, что материал интересен и мотивирует заниматься спортом и физической культурой; 20% считают, что материал интересен, но не более; 10% ответили, что материал не интересен для изучения его дистанционно; 10% ответили, что данный материал из знаком и заинтересовал их применением на практике (рисунок 11).



*Рисунок 11 – Изучение материала в дистанционной форме*

На основании вышеизложенного можно сделать заключение, что решение сложившихся в школах проблем организации учебного процесса школьников должно опираться на разработку методик обучения на основе применения различных видов спорта и их элементов в учебном процессе по физическому воспитанию.

Традиционный подход к процессу физического воспитания старших школьников, по мнению ученых и практиков, не решает задачи формирования ценностного подхода к своему здоровью. Уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями очень низок. Это выражается в пассивном отношении учеников к занятиям и их низкой двигательной активности. Проблемы формирования мотивации к учебной деятельности учащихся старшего школьного возраста являются приоритетными и активно исследуются.

Несмотря на это, они не удовлетворяют запросы реальной физкультурно-спортивной практики, которая имеет свои специфические

особенности. Анализ современных программ и методических источников, анализ собственной педагогической деятельности показывает, что учебный процесс на уроках физической культуры, прежде всего, направлен на совершенствование методической стороны обучения, решая в основном дидактические задачи.

Не учитывается психологический потенциал воздействия физической культуры на сознание, волю и чувства воспитанников, на формирование у них мотивации к учебно-познавательной деятельности [4, с. 44].

Формирование мотивов зависит от воздействия определенных факторов. Условно они подразделяются на внешние и внутренние. Внешними факторами являются условия, в которых оказывается субъект деятельности. Внутренние факторы - это желания, наклонности и убеждения. Убеждения считаются наиболее важным фактором, характеризующим взгляды школьника на мир, определяющим направленность и значимость его поступков [30, с. 142].

Наиболее действенный прием побуждения к учению – моделирование ситуаций успеха в процессе получения знаний у школьников, не справляющихся с объемом учебной программы [37, с. 50].

Следует помнить о важности позитивной моральной атмосферы в процессе учебного занятия. Необходимо убедить детей дружелюбно указывать на неправильность действий их одноклассников не влияя негативно на растерявшегося во время соревнований. Благожелательная атмосфера во время учебы снижает риск возникновения закомплексованности и боязни [37, с. 50].

Активность детей на уроках физической культуры во многом зависит от правильности постановки задач, оптимизации загруженности учеников на занятии и создании положительного эмоционального фона [19, с. 146]. Положительный эмоциональный фон имеет первостепенное значение на

уроках физкультуры. Его необходимо формировать еще до начала занятия и следует сохранять на протяжении всего урока.

Необходимо чередовать места проведения занятий [13, с. 49].

Таким образом, основной целью физического воспитания является формирование физической культуры личности. Для того чтобы сформировать у школьников мотивацию к занятиям физической культурой следует поощрять не только результат деятельности, но и усилия; признавать неудачи своих учеников на соревнованиях или выступлениях, настраивая их на победу в будущем; обеспечивать страховку и благоприятные окружающие условия, дабы существенно снизить страх перед изучением новых упражнений. Также важно помнить о разнообразии. Необходимо убедить детей дружелюбно указывать на неправильность действий их одноклассников не влияя негативно на растерявшегося во время соревнований. Благожелательная атмосфера во время учебы снижает риск возникновения закомплексованности и боязни

## ГЛАВА 4. РАЗРАБОТКА ЗАДАНИЙ ДЛЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОТ

### 4.1 Примеры заданий по физической культуре для выполнения в условиях дистанционного обучения

Необходимость использования ДОТ в физическом воспитании вызвана потребностью в повышении его качества с помощью применения компьютеров. ДОТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. С помощью ДОТ можно решать проблемы поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

С использованием средств йоги для развития гибкости и силы

С использованием средств пилатеса для развития скоростно-силовых и силовых качеств.

С использованием теннисного мяча для развития координации движений и ловкости.

С амортизаторами (резиновыми эспандерами) для развития скоростно-силовых и силовых качеств, комплексы упражнений в форме тренировки «кроссфит».

В форме тренировки «шейпинг».

Для укрепления мышц глаз (гимнастика для глаз), что не требует большого количества инвентаря (Приложение 2 + <https://yadi.sk/i/AhDRc8MIwEqQ5Q>)

Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговицы и т.д. (Приложение 3 + <https://yadi.sk/i/Jf3D2nEdNxnjMw>)

Для формирования мышечного корсета <https://yadi.sk/i/SSuj0CcOjAmLDQ>

Суставная гимнастика <https://yadi.sk/i/-Q-avk2LpgtDuQ>

В период самоизоляции родители проводят все время в контакте со своими детьми. Педагог должен направить деятельность родителя на достижение задач физического воспитания в семье, на помощь и поддержку в организации физической активности обучаемого. Нами выделены формы работы педагога с родителями в дистанционном формате.

Объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;

Принципы работы в дистанционном режиме обучения;

Разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;

Объяснение техники безопасности;

Объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;

Объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.

Онлайн-консультация (онлайн и групповые);

Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и отправляет педагогу физической культуры;

Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;

Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фото-кросса.

Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.

*Примеры творческих заданий:*

- Фото проявлений физических качеств человека.
- Нарисовать тело человека, подписать части тела.
- Измерить рост, вес, окружность себя и родителей.
- Снять ролик о вредных привычках.
- Ролик о здоровом образе жизни.

- Видео как вы всей семьей делаете зарядку.
- Соревнования по приседаниям среди семьи.
- Приготовить здоровый завтрак.
- Соревнования кто дольше простоит в планке.

Все это можно провести в виде конкурсов и челленджей в социальных сетях.

Среди важнейших составных частей учебного процесса особое место занимает контроль. Контрольные функции педагога ФК традиционно сводятся преимущественно к выявлению уровня физической подготовленности при проведении мониторинга физического развития обучающихся. Однако всё очевиднее становится ограниченность такого подхода, поскольку он охватывает лишь некоторые аспекты контроля и не позволит оценить умения и навыки обучаемого в условиях дистанционного образования. Контрольно-измерительные материалы по ФК могут состоять из практической и теоретической части.

**Теоретическая часть** может включать в себя:

тестирование;

анкетирование;

Онлайн-беседы;

Наблюдение;

Эссе;

Рефераты;

Конкурсные проекты (презентация).

Теоретическая часть позволит проверить теоретические знания: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность и проч.

Практическая часть может включать в себя:

Мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.

Педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.

Фото и видеоотчет. Пример: фото- и видеофиксация специально-подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.

Дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения. Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки.

Практическая часть позволит оценить эффективность занятий ФК и проверит умение выполнять нормативы физической подготовки и правильность выполнения упражнений. Благодаря контрольно качественным показателям уровня физической культуры ребенка которые состоят из:

1. Знание основных правил проведения самостоятельного тренировочного занятия, приемов элементарного контроля своего физического состояния, дозировки, содержания и назначения простейших закалывающих процедур.
2. Умение самостоятельно провести утреннюю гимнастику, физкультпаузу, индивидуальное тренировочное занятие.
3. Владение основами техники и тактики различных спортивных упражнений, приемов и действий.

Примеры заданий, для выполнения в условиях дистанционного обучения

- практическое изучение стоек различных видов спорта;
- использование *идеомоторных упражнений* для изучения элементов техники (6-11 классы).

Контроль практического выполнения учащимися, используя видеоконференции, возможен по темам (из списка тем, оставшихся для изучения в данном учебном году – подвижные и спортивные игры и лёгкая атлетика):

➤ 1 класс

- ОРУ с теннисным мячом;
- техника низкого старта;
- ОРУ в парах (с родителями)
- Прыжковые упражнения
- Техника метания в цель (если имеется инвентарь (мяч и корзина))

➤ 3 класс

- ОРУ в парах.
- Прыжковые упражнения
- Техника метания в цель
- Стойка высокого старта

➤ 6 класс

- Изучение стоек в волейболе
- Изучение стоек в бадминтоне
- Стойки низкого и высокого стартов
- Стойки низкого и высокого стартов

➤ 11 класс

- Стойки в волейболе
- Стойки низкого и высокого стартов

Также для классов среднего и старшего звеньев можно проводить как единоличное тестирование (используя google forms или загружая презентации на платформы), так и видеоконференции для класса с проведением занятий с использованием ситуационных задач и схем по темам:

- тактические действия в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол, бадминтон и т.д.);
- Использование техники приемов в игровой обстановке
- Легкоатлетическая полоса препятствий (учащиеся предлагают свои варианты составления полосы с различным инвентарем или с ограниченным количеством).

Нами были разработаны следующие теоретические и видеозадания на платформах Якласс и Гугл-класс:

1. Теоретический материал с практическими задания на платформе «Якласс» на тему: «Олимпийские игры» - <https://www.yaklass.ru/ts/subj-87870/edup-139876/topic-2827265>

(рисунки 12-17).

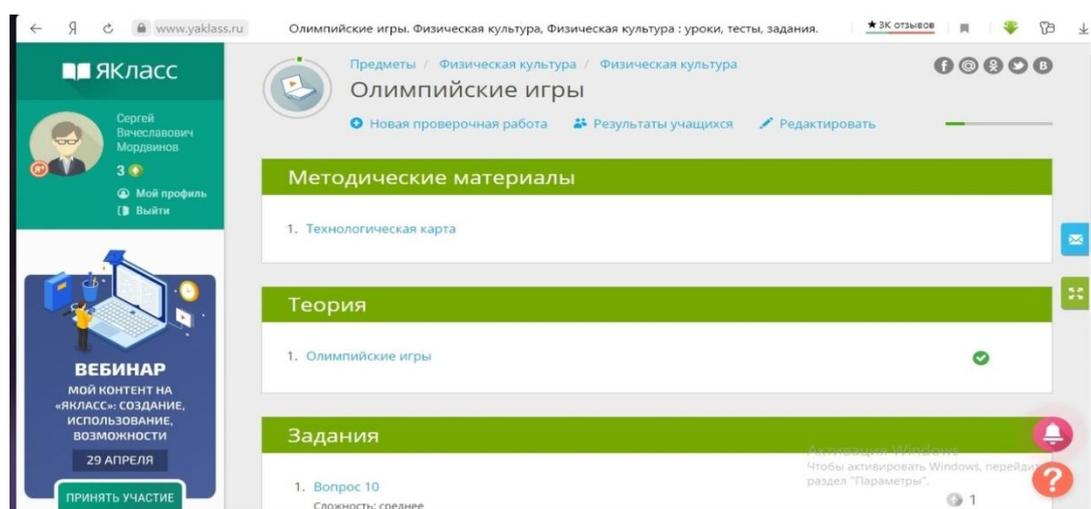


Рисунок 12 – Скриншот первоначальной страницы разработанного предмета

Технологическая карта:

Методические материалы

Номер	Название	Описание
1.	Технологическая карта	

Теория

Номер	Название	Описание
1.	Олимпийские игры	

Задания

Номер	Название	Вид	Сложность	Баллы	Описание
1.	Вопрос 10	Другой	среднее	1 б.	Активация Windows
2.	Вопрос 9	Другой	среднее	1 б.	Чтобы активировать Windows, перейдите в раздел "Параметры".
3.	Вопрос 8	Другой	среднее	1 б.	

Рисунок 13 – Скриншот технологической карты предмета

Задания

Номер	Название	Вид	Сложность	Баллы	Описание
1.	Вопрос 10	Другой	среднее	1 б.	
2.	Вопрос 9	Другой	среднее	1 б.	
3.	Вопрос 8	Другой	среднее	1 б.	
4.	Вопрос 7	Другой	среднее	1 б.	
5.	Вопрос 6	Другой	среднее	1 б.	
6.	Вопрос 5	Другой	среднее	1 б.	
7.	Вопрос 4	Другой	среднее	1 б.	
8.	Вопрос 3	Другой	среднее	1 б.	
9.	Вопрос 2	Другой	среднее	1 б.	Активация Windows
10.	Вопрос 1	Другой	среднее	1 б.	Чтобы активировать Windows, перейдите в раздел "Параметры".

Рисунок 14 – Скриншот теоретических заданий по предмету

Теория:

Олимпийские игры (греч. Ολυμπιακά αἰώνια, фр. Jeux olympiques, англ. Olympic Games) — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета. Медаль, завоеванная на Олимпийских играх, считается одним из наивысших достижений в спорте.

Традиция проведения Олимпийских игр, существовавшая в Древней Греции, зародилась как часть религиозного культа. Игры проводились с 776 года до н. э. по 393 год н. э., всего было проведено 293 Олимпиады в Олимпии, считавшейся у греков священным местом. От Олимпии произошло и название игр.

Современные Олимпийские игры были возрождены в конце XIX века французским общественным деятелем **Пьером де Кубертенем**. Олимпийские игры, известные также как летние Олимпийские игры, проводились каждые четыре года, начиная с 1896 года, за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в тот же год, что и летние. Однако, начиная с 1994 года, время проведения зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр.

Активация Windows  
Спустя несколько дней после проведения Олимпийских игр на тех же спортивных сооружениях принимаются Паралимпийские игры для людей с ограниченными возможностями.

Рисунок 15 – Скриншот теоретического материала по предмету

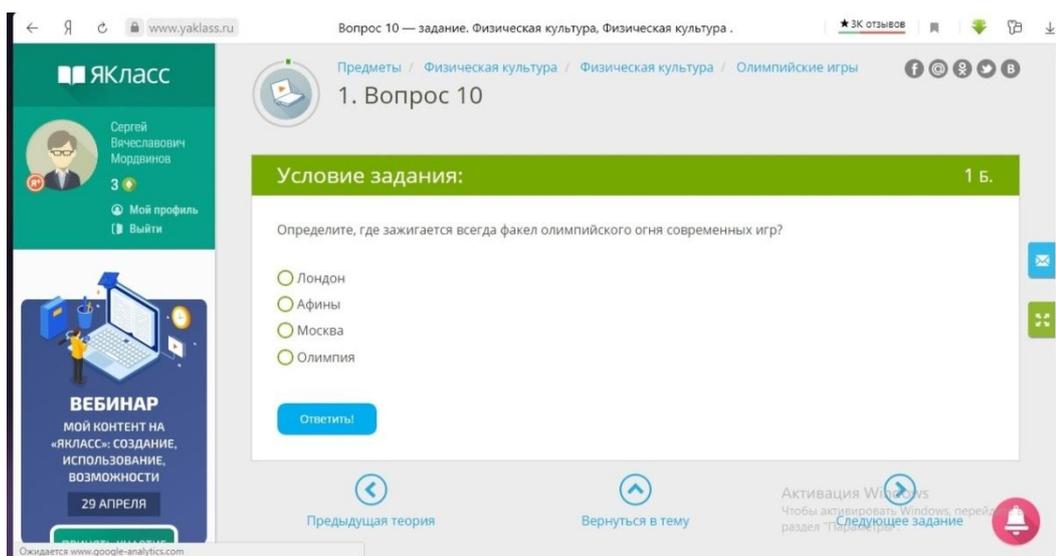


Рисунок 16 – Скриншот примера 1 теоретического задания по предмету

The screenshot shows the results page for a quiz titled "Олимпийские игры". The class is 9A, with a maximum score of 10 points. The quiz was conducted from 04.04.2020 23:27 to 10.04.2020 20:01. The results table shows the scores for each student across 11 questions.

Результат	Учащийся	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
0 б.	Надежда	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10 б.	Илья	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10 б.	Константин	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10 б.	Мария	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5 б.	Елизавета	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0

Рисунок 17 – Результаты прохождения материала

Видеозадания и отчет по выполнению в отдельно взятом классе на платформе Classroom.google.com (рисунок 18,19).

[https://drive.google.com/file/d/1RNxoYzjAcFFY5TRVBxgcOm6\\_Qx0SNn4d/view](https://drive.google.com/file/d/1RNxoYzjAcFFY5TRVBxgcOm6_Qx0SNn4d/view)

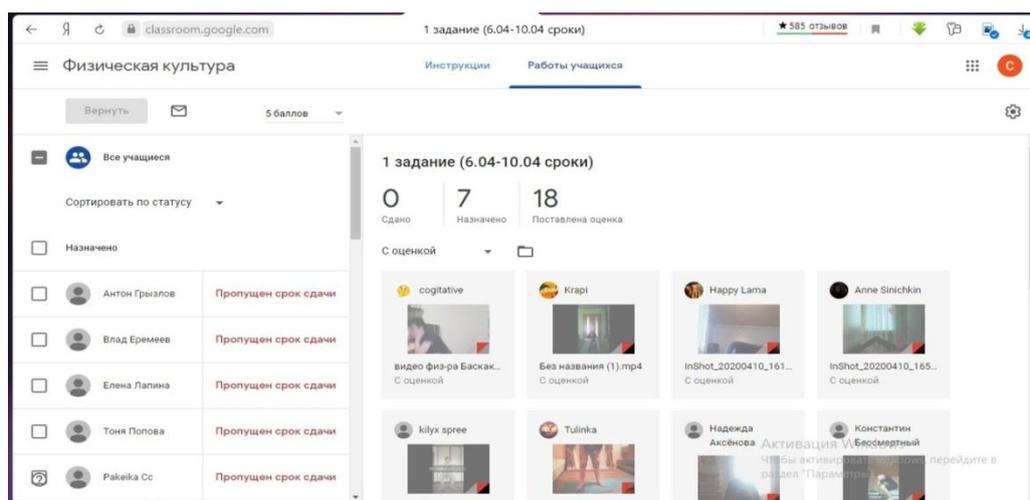


Рисунок 18 – Скриншот отчет по выполнению видеозадания

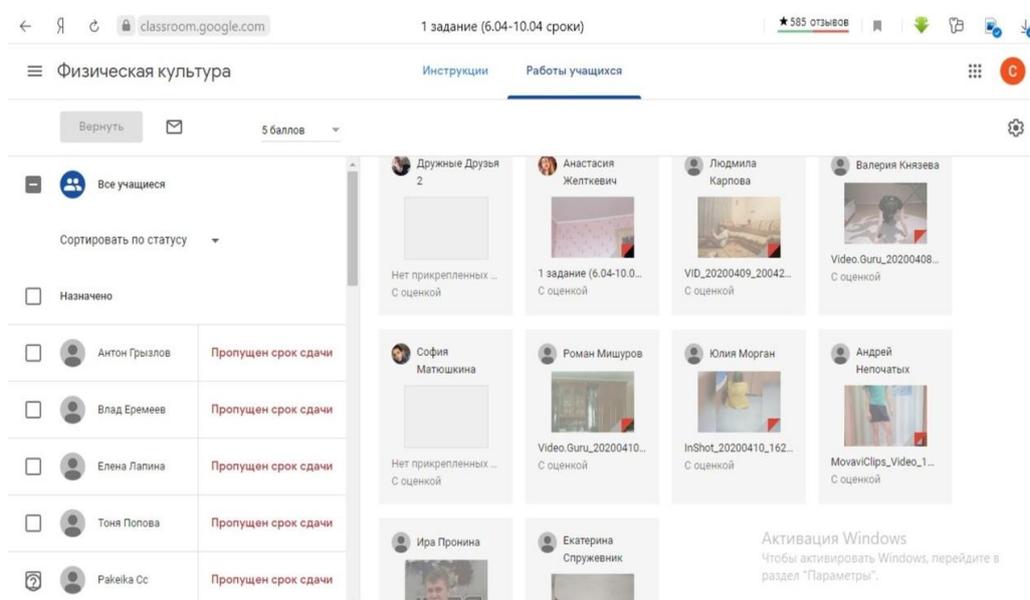


Рисунок 19 – Скриншот отчет по выполнению видеозадания

Таким образом, среди важнейших составных частей учебного процесса особое место занимает контроль. Контрольные функции педагога ФК традиционно сводятся преимущественно к выявлению уровня физической подготовленности при проведении мониторинга физического развития обучающихся. Однако всё очевиднее становится ограниченность такого подхода, поскольку он охватывает лишь некоторые аспекты контроля и не позволит оценить умения и навыки обучаемого в условиях дистанционного образования. Контрольно-измерительные материалы по ФК могут состоять из практической и теоретической части.

## 4.2 Применение видеоуроков

Использованные Материалы для построения уроков указаны в таблице

б.

Таблица б. материалы для организации дистанционного обучения

Класс	Название урока	Ссылка на учебные материалы
5	Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебного дня	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/263049/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/263049/</a>
5	Технические элементы игры в волейбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>
6	Упражнения для коррекции фигуры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/</a>
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/</a>
6	Лазанье	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/</a>
6	Технические элементы игры в футбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/</a>
7	Футбол. Техника бега футболистов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/</a>
7	Футбол. Действия футболиста без мяча	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/</a>

8	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/</a>
9	Технические элемента бега на длинные дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/</a>
9	Основные технические элементы игры в футбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/main/</a>

***Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:***

1. Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.
2. Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.
3. Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.
4. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

5. Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Таблица 7. Уровень теоретических знаний в области физической культуры

№	Знание, определение, понятие	низкий	средний	достаточный	высокий
1	Шеренга				
	балл	2	3	4	5

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями. В связи с чем можно составить следующие критерии оценки:

- «5» баллов выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.
- «4» балла ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
- «3» балла получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте
- «2» балла получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

Освоенные навыки дети и учитель могут отмечать в листах с помощью линеечек или закрашивая определенную клеточку – полностью или частично.

Таким образом, проводя оценку знаний учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются: метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель; метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия; метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия, метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий, комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

#### **4.3. Методика организации урока физической культуры с использованием дистанционных образовательных технологий, оценка эффективности внедрения и ее влияния на мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой**

В настоящее время педагог должен обладать основательной теоретической подготовкой, управленческими способностями, навыками организации воспитательной работы, уметь активизировать учащихся к работе. Как ни странно, многим учителям физической культуры может помочь ДОТ. Уроки, проведенные с использованием ДОТ, позволяют

разрядить высокую эмоциональную напряженность и оживить учебный процесс у учащихся, повысить мотивацию обучения.

Нами была разработана методика организации урока физической культуры с использованием ДОТ в дистанционном обучении которая заключается в разработке плана на каждую учебную неделю разбивая каждый урок по этапам

1 этап – теоретический материал для изучения.

На данном этапе обучающимся предоставляется материал по теме соответствующей с календарно-тематическим планированием

2 этап – тест на знания теоретического материала

Разрабатывается тест для оценки индивидуальных знаний каждого обучающегося

3 этап – видео задание

Создается специальное видео содержащие специальные физические упражнения по прошедшему материалу, для закрепления знаний в изучаемой теме.

Таким образом, на каждый этап отводится 1 урок, при этом мы не отходим от календарно-тематического планирования и можем построить урок так чтобы материал был интересный, запоминающийся и способствовал к самостоятельному применению знаний на практике. То есть повышал мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Оценка эффективности внедрения новой системы оценок и ее влияния на мотивацию обучающихся старших классов к занятиям физической культурой.

Определение целей → Определение принципов → Выбор условий → Разработка содержания → Организация средств воспитания.

### 1. Определение целей.

В плане нравственного здоровья и нецивилизованного понимания физической культуры, учащиеся, обладающие физической силой, но менее сильные в своем умственном развитии, представляют собой наибольшую опасность

Частная цель - поэтапное и вариативное изменение мотивации занятий физкультурой.

### 2. Определение принципов.

Определение принципов, содержащих ориентиры для построения технологии:

- Принцип личностной деятельности – ориентация на деятельность личностных структур сознания, представляющих наибольшую значимость в контексте поставленных целей
- Принципы субъектного контроля, самореализации в творчестве, открытости учебно-воспитательной информации, диалогичности, нравственности убеждающей коммуникации, неявной педагогической этнокультуры

### 3. Выбор условий.

Одним из средств оказания поддержки является словесное оформление проблемы: необходимо оказать помощь ученику в высказывании вслух своих проблем. Узнать о том, какое место в его жизни играет ситуация, которой он обеспокоен.

Понять, как он относится к этой проблеме и почему ее разрешение потребовалось именно сейчас, а не раньше. В данной ситуации также важна совместная с учеником оценка проблемы с точки зрения ее значимости для школьника [42, с. 59].

Задача учителя на этом этапе: помочь ученику сформулировать проблему самому, то есть проговорить ее. Эта задача важна тем, что она

основывается на данных психолого-педагогических исследований, которые установили, что самостоятельная вербализация (словесное оформление) постановки проблемы школьником обеспечивает более успешное ее разрешение, в сравнении с теми случаями, когда вместо школьника проблему формулирует сам учитель. В данной ситуации важно получить одобрение ученика на помощь и поддержку.

В качестве педагогических средств поддержки использовались:

1. Проявление внимания к любым способам, которые называет сам ученик;
2. Отказ от высказывания оценочных и критических суждений;
3. Обсуждение преимуществ того или иного способа достижения цели как поддержка выбора.

Задача педагога – оказать ученику поддержку в любом выборе и выразить готовность помогать в любой ситуации. Договорный – проектирование действий педагога и ученика (разделение функций и ответственности по решению проблемы, например - прием уточнения сущности и смысла, привлекательных образцов физической развитости).

Мотивация на подготовительном этапе урока. Подготовительная часть урока служит для того чтобы подготовить организм учащихся к основной нагрузке. Подготовительная часть урока предусматривает решение следующих задач:

1. начальная организация занимающихся, овладение их вниманием, обеспечение психологического настроя, ознакомление с предстоящей работой;
2. обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной работе;
3. создание благоприятного эмоционального фона;
4. обеспечение специальной готовности (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

По мере необходимости, в вводной части урока могут решаться некоторые образовательные, или же чаще воспитательные задачи, но не в ущерб специфической функции этой части — введению занимающихся в работу. Мотивация на основном этапе урока.

Основная часть урока служит непосредственному решению образовательных, воспитательных и гигиенических (оздоровительных) задач физического воспитания, предусмотренных учебной программой и планом данного урока. Это общее гармоническое и необходимое специальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, закаливание организма, формирование и поддержание хорошей осанки; наделение занимающихся общими и специальными знаниями в области двигательной деятельности, умением управлять своим двигательным аппаратом, а также формирование и совершенствование двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; общее и специальное воспитание двигательных (физических), а также моральных, интеллектуальных и волевых качеств.

Наравне со специфическими задачами физического воспитания в основной части урока (как и в других его частях) решаются также широкие задачи нравственного и эстетического воспитания [34, с. 120]. Мотивация на заключительном этапе урока.

Заключительная часть урока предназначена для завершения работы, приведения организма в оптимальное для последующей деятельности состояние, а также создания в возможной мере установки на эту деятельность.

Наиболее характерными задачами заключительной части урока являются:

1. снижение общего возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;
2. снятие излишнего напряжения отдельных групп мышц;

3. регулировка эмоциональных состояний;
4. подведение итогов урока, при необходимости, краткий обзор отдельных моментов учебной деятельности или поведения занимающихся, ознакомление их с содержанием очередных занятий и заданием на дом и т. п.

Представленная таким образом система оценивания обученности старшеклассников по физической культуре позволила получить результат в виде конкретного развития универсальных учебных действий, формированию которых до сих пор не уделяется должного внимания.

Таким образом, основная задача учителя на этом этапе: помочь ученику сформулировать проблему самому, то есть проговорить ее. Эта задача важна тем, что она основывается на данных психолого-педагогических исследований, которые установили, что самостоятельная вербализация (словесное оформление) постановки проблемы школьником обеспечивает более успешное ее разрешение, в сравнении с теми случаями, когда вместо школьника проблему формулирует сам учитель. В данной ситуации важно получить одобрение ученика на помощь и поддержку. Представленная таким образом система оценивания обученности старшеклассников по физической культуре позволила получить результат в виде конкретного развития универсальных учебных действий, формированию которых до сих пор не уделяется должного внимания.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Воздействие внешней и внутренней мотивации на результативность обучения происходит по-разному. Деятельность, которая обусловлена внутренней мотивацией, может длиться достаточно долго, так как зависимость от внешних факторов влияния отсутствует. В свою очередь, деятельность, которой движет внешний мотив, прекращается при отсутствии воздействия внешних факторов. Внешняя мотивация сопровождается волнением, эмоциональной напряженностью, а иногда и желанием противодействовать. Эмоциональная напряженность вызывает дезорганизацию занятия, снижение внимания, ослабление контроля над ошибками, приводит к снижению общей работоспособности и ухудшению оперативной памяти.

В процессе физического воспитания приобретает широкий круг знаний, эти знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленными и более результативными. Дополнить эти знания удастся только благодаря самовоспитанию. Самовоспитание закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, способствует развитию положительных качеств и свойств личности, помогает в преодолении недостатков. Во время занятий физическими упражнениями улучшается кровообращение, что способствует улучшению работы головного мозга. Потеря тонуса мышц, ухудшение работоспособности, стрессы, плохое кровообращение, на все это обрекает человек, не заботящийся о своем организме. Именно поэтому необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями.

В процессе социализации личности, большее внимание уделяется перспективе планируемых действий и поступков, которые носят прагматический, нравственный и этический характер. На интерактивном этапе взаимодействия (например, при онлайн-консультации), можно решить

одну-две задачи, остальные перенести на самостоятельное изучение, взаимообучение, контроль. Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе. К основной программе занятий могут быть допущены учащиеся первой медицинской группы здоровья. Учащиеся 2 и 3 медицинских групп здоровья занимаются по адаптированным для данных показателей здоровья программам.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на определение уровня мотивации к физической культуре. Также в ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали основные средства и методы, используемые на занятиях физической культуры.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. *experimentum* – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики.

Школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. Именно в этом возрасте можно эффективно повысить основные физические способности и функциональные возможности человека. Использование средств физической культуры в воспитании школьников предусматривает решение следующих задач: формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта, оздоровительные задачи, воспитательные задачи. Двигательные действия направлены на преодоление различных трудностей и препятствий, которые встают на пути к достижению цели игры.

Помимо этого, в играх происходит закрепление и совершенствование естественных движений и отдельных умений и навыков, приобретенных на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовки и т.д.

Основной целью физического воспитания является формирование физической культуры личности. Для того чтобы сформировать у школьников мотивацию к занятиям физической культурой следует поощрять не только результат деятельности, но и усилия; признавать неудачи своих учеников на соревнованиях или выступлениях, настраивая их на победу в будущем; обеспечивать страховку и благоприятные окружающие условия, дабы существенно снизить страх перед изучением новых упражнений. Также важно помнить о разнообразии. Необходимо убедить детей дружелюбно указывать на неправильность действий их одноклассников не влияя негативно на растерявшегося во время соревнований. Благожелательная атмосфера во время учебы снижает риск возникновения закомплексованности и боязни.

Проводя оценку знаний учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются: метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель; метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия; метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия, метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий, комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с

проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Наиболее характерными задачами заключительной части урока являются:

1. снижение общего возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;
2. снятие излишнего напряжения отдельных групп мышц;
3. регулировка эмоциональных состояний;
4. подведение итогов урока, при необходимости, краткий обзор отдельных моментов учебной деятельности или поведения занимающихся, ознакомление их с содержанием очередных занятий и заданием на дом и т. п.

Представленная таким образом система оценивания обученности старшеклассников по физической культуре позволила получить результат в виде конкретного развития универсальных учебных действий, формированию которых до сих пор не уделяется должного внимания.

Таким образом, основная задача учителя на этом этапе: помочь ученику сформулировать проблему самому, то есть проговорить ее. Эта задача важна тем, что она основывается на данных психолого-педагогических исследований, которые установили, что самостоятельная вербализация (словесное оформление) постановки проблемы школьником обеспечивает более успешное ее разрешение, в сравнении с теми случаями, когда вместо школьника проблему формулирует сам учитель. В данной ситуации важно получить одобрение ученика на помощь и поддержку. Представленная таким образом система оценивания обученности старшеклассников по физической культуре позволила получить результат в виде конкретного развития универсальных учебных действий, формированию которых до сих пор не уделяется должного внимания.

Нами была разработана методика организации урока физической культуры с использованием ДОТ в дистанционном обучении, которая

заключается в разработке плана на каждую учебную неделю, разбивая каждый урок по этапам

1 этап – теоретический материал для изучения.

На данном этапе обучающимся предоставляется материал по теме соответствующей с календарно-тематическим планированием

2 этап – тест на знания теоретического материала

Разрабатывается тест для оценки индивидуальных знаний каждого обучающегося

3 этап – видео задание

Создается специальное видео, содержащее специальные физические упражнения по прошедшему материалу, для закрепления знаний в изучаемой теме.

Таким образом, на каждый этап отводится 1 урок, при этом мы не отходим от календарно-тематического планирования и можем построить урок так, чтобы материал был интересный, запоминающийся и способствовал к самостоятельному применению знаний на практике. То есть повышал мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Благодаря анкетированию мы можем наглядно наблюдать изменение в заинтересованности обучающихся в процессе обучения до и после применения ДОТ:

Результаты анкетирования до применения ДОТ: 9% занимаются в секциях, 59% занимаются в обязательные учебные часы, а также самостоятельно в свободное время и 31% занимаются только в обязательные учебные часы.

Результаты анкетирования после применения ДОТ: 60% респондентов ответили, что материал интересен и мотивирует заниматься спортом и физической культурой; 20% считают, что материал интересен, но не более; 10% ответили, что материал не интересен для изучения его дистанционно; 10% ответили, что данный материал из знаком и заинтересовал их применением на практике.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М.: Академический Проект; Екатеринбург: деловая книга, 2000. - 624 с.
2. Алексеев, А. В. Преодолей себя! [Текст]// Ростов/н Д : Феникс. - 2006. – 352 с.
3. Алексеев, А. В. Преодолеть себя [Текст]//М. : Физкультура и спорт. - 2003. – 180 с.
4. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 3.
5. Безверхняя Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. - М.: Логос, 2004.
6. Бородин Ю.А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов // Теория и практика физической культуры. 2012. № 7. С. 79.
7. Волков К.Н. Психологи о средствах и путях оптимизации учебного процесса // Психологи о педагогических проблемах: Книга для учителя / Под ред. А. А. Бодалева. – М.: Просвещение, 1991. С. 42-49.
8. Гальперин П. Я. Введение в психологию. М., 1976.
9. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.; Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с.
10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - Физкультура и спорт, 1986. - С. 56-78.
11. Дубовик Е.А., Шаймарданова Л.Ш. Формирование мотивации школьников к занятиям физической культуры [Текст]//М. : В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии

сборник материалов 4-й международной научно-практической конференции. 2014. С. 50-51.

12. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблемы воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6.– С. 48–52.

13. Дуркин, П.К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом // Теория и практика физической культуры. 2005. № 11. С. 49.

14. Зернов Д.Ю. Оптимизация физического воспитания старшеклассников путем формирования положительной мотивации. Алматы, 2013. 118 с.

15. Ильин Е. П. Психология спорта [Текст] // СПб.: Питер. – 2008. – 352с.

16. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология [Текст] //СПб.: Питер. - 2001. -464 с.

17. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб, 2006. 512 с.

18. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебн. для ин-тов и факл. физ. культуры. / Е.П. Ильин – СПб.: Изд. РГПУ им. А.Герцена, 2005. – 486 с

19. Ильин, А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 360. – С. 143–147.

20. Казаков А.Ю., Левушкин С.П. Изменение мотивации школьников к физической культуре в процессе реализации индивидуально-типологического подхода и использования компьютерных технологий [Текст]//М. :Вестник спортивной науки. 2010. № 1. С. 46-49.

21. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.–М.: Планета, 2017. – 109 с.
22. Каинов, А. Н. Физическая культура. 5 класс. Рабочая программа / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2018. – 457 с.
23. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно–наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с.
24. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
25. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
26. Куклин, П. Ф. Военно – спортивные игры. 7–11 классы / П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – М.: Учитель, 2017. – 176 с.
27. Кисапов Н.Н. Формирование интереса школьников к физической культуре и спорту: учебное пособие. Чебоксары, 2009. 127 с.
28. Клюкина В.В. Мотивации к занятиям физической культурой школьников: теоретический аспект [Текст]//М. :Научный поиск. 2015. № 2.4. С. 97-98.
29. Коробейников Н.К., Михеев И.Г., Николенко А.Е. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся ср. спец. учебных заведений. - М.: Высшая школа, 1984. - С.74-75
30. Кретти Дж. Психология в современном спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1978.- 194 с.
31. Круцевич Т.Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи. — М.: Дело, 2004.
32. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи. - М.: БЕК, 2004.

33. Кузнецова С.Н., Карфидова Т.Н. О проблемах повышения мотивации к занятиям спортом и физической культурой школьников среднего и старшего возраста [Текст]//М.: В сборнике: Система ценностей современного общества сборник материалов LIV Международной научно-практической конференции. 2017. С. 150-157.

34. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. В 2х тт. М., 1983

35. Лубышева Л.И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л.И.

Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. –№ 4. – С. 38–46

36. Макаренко, В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Макаренко // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2008. – № 6 (10). – С. 140–144.

37. Матковская И. Роль мотива в достижении цели // Учитель. 2007. №5. С. 70-72.

38. Меннер А.Э., Шишкина С.В. Мотивы физической активности школьников [Текст]//М.: В сборнике: Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации сборник статей VII Международной научно-практической конференции: в 4 ч.. 2017. С. 45-47.

39. Молчанова Ю.С. Формирование потребностей к занятиям физической культурой у школьников 14-15 лет. Тамбов: Белгородский гос. ун-т., 2007. 123 с.

40. Непомнящая Э.А. Формирование мотивов учебной деятельности при обучении общенаучным дисциплинам. Киев, 1997. 120 с.

41. Нечаев А.П. Психология физической культуры. - М.: ИНФРА-М, 2004.

42. Панкратович Ю.Г., Зиамбетов В.Ю. Теоретическое обоснование направлений формирования мотивации школьников к занятиям физической культурой [Текст]//М. :В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье: проблемы и пути их развития Материалы Международной научнопрактической конференции: сборник научных трудов. Под научной редакцией Т.И. Волкова. 2014. С. 194-198.

43. Перова Г.М.О мотивации старших школьников к занятиям физической культурой [Текст]//М. :Физическая культура в школе. 2011. № 2. С. 50-51.

44. Психология физического воспитания и спорта./Под ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. М.: ИНФРА-М, 2004.

45. Рогалёва Л.Н. Мотивационная стратегия управления деятельностью старшеклассников // Физическая культура в школе. 2008. №2. С. 24-27.

46. Рогов Е.И. Психология человека. М.: 1999г.

47. Уколов А.В. К вопросу о проблеме привлечения подростков старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом // Молодой ученый. 2014. №1. С. 581-583.

48. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. 9– 11 классы / Н.А. Фёдорова. – М.: Экзамен, 2016. – 973 с.

49. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. – М.: Экзамен, 2015. –289 с.

50. Швайко, Л. Г. Развернутые планы – конспекты уроков в 5 классе. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика / Л.Г. Швайко. – М.: Адукацыя і выхаванне, 2016. – 152 с.

51. Шишкина М.С., Филимонова С.И. Формирование мотивации к занятиям физической культурой школьников средствами метода сопряженного психофизического развития [Текст]//М. :В сборнике: Международный психолого-педагогический симпозиум памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова Сборник. 2017. С. 197-201.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Класс	Название урока	Ссылка на учебные материалы
5	Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебного дня	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/263049/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/263049/</a>
5	Физическая нагрузка и её дозирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/</a>
5	Самонаблюдение и самоконтроль	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/</a>
5	Развитие координации	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/262920/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/262920/</a>
5	Развитие гибкости	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/</a>
5	Дыхательная гимнастика	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/</a>
5	Формирование стройной фигуры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/261423/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/261423/</a>
5	Гимнастика с основами акробатики	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/</a>
	Акробатические упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/</a>
5	Лёгкая атлетика. Техника бега	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/</a>

5	Лёгкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/</a>
5	Лёгкая атлетика. Техника метания малого мяча	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/</a>
5	Технические элементы игры в баскетбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/</a>
5	Технические элементы игры в волейбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>
5	Технические элементы игры в футбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
5	Национальные виды спорта	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/</a>
6	Упражнения для коррекции фигуры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/</a>
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/</a>
6	Акробатические комбинации	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/</a>
6	Упражнения на гимнастическом бревне и невысокой	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/</a>

	перекладине	
6	Упражнения на брусьях	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574/</a>
6	Лазанье	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/</a>
6	Техника бега на короткие дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/</a>
6	Техника эстафетного бега, бега с препятствиями	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/261612/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/261612/</a>
6	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/</a>
6	Техника метания малого мяча на точность	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/</a>
6	Технические элементы игры в баскетбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/</a>
6	Технико-тактические действия в баскетболе	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/</a>
6	Технические элементы игры в волейбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/</a>

6	Тактические действия в волейболе	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/266591/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/266591/</a>
6	Технические элементы игры в футбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/</a>
6	Тактические действия в футболе	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/262555/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/262555/</a>
7	Техника приема и передачи мяча в волейболе	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/</a>
7	Техника подачи мяча в волейболе	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/</a>
7	Техника прямого нападающего удара	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/</a>
7	Технические элементы САМБО	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/main/</a>
7	Специальные упражнения в САМБО	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/main/</a>
7	Гимнастика. Висы и упоры на снарядах	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/</a>
7	Техника основных акробатических	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/</a>

	элементов	
7	Футбол. Техника бега футболистов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/</a>
7	Футбол. Действия футболиста без мяча	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/</a>
7	Основные правила игры в волейбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/</a>
7	Техника передвижений и остановок баскетболиста	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/</a>
7	Баскетбол. Подготовительные упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/</a>
7	Основные виды лёгкой атлетики	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/</a>
7	Техника прыжков в длину и высоту	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
7	Техника бега по виражу. Специальные беговые упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/</a>
7	Гандбол. Основные стойки и техника передвижения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3196/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3196/main/</a>

	игрока	
8	Оценка эффективности занятий физическими упражнениями	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</a>
8	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/</a>
8	Техника подачи мяча в волейболе	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/</a>
8	Техника прямого нападающего удара	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/</a>
8	Основные правила игры в футбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/</a>
8	Техника выполнения основных элементов игры в футбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/</a>
8	Специальная физическая подготовка футболистов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/</a>
8	История и основные правила игры в баскетбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/</a>

8	Техника выполнения основных элементов игры в баскетбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
8	Специальные приёмы и действия баскетболиста	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/</a>
8	Основные виды лёгкой атлетики	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/</a>
8	Техника высокого старта и бега по дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/</a>
8	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
8	История и основные правила игры в гандбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3210/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3210/main/</a>
8	Основные технические элементы игры в гандбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3209/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3209/main/</a>
8	Физическая подготовка гандболистов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3208/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3208/main/</a>
9	Развитие основных	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/</a>

	физических качеств	
9	Техника выполнения кувырка вперед в группировке, кувырка назад	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/</a>
9	Технические элемента бега на длинные дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/</a>
9	Технические элемента бега на средние дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/</a>
9	Техника бега на средние и длинные дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/</a>
9	Тактические действия в спортивных играх	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/</a>
9	История и основные правила игры в футбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/</a>
9	Основы тактических построений в футболе	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
9	Основные	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/main/</a>

	технические элементы игры в футбол	
9	История баскетбола	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/</a>
9	Техника броска одной и двумя руками	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/</a>
9	Основные технические элементы игры в баскетбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/</a>
9	История гандбола	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3230/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3230/main/</a>
9	Техника и тактика гандбола	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3229/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3229/main/</a>
9	Специальная физическая подготовка гандболистов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3228/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3228/main/</a>
9	Прикладная физическая культура	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/</a>