

Опыт дистанционного ведения физической культуры

Аверкина Мария

МБОУ «Средняя школа №2»

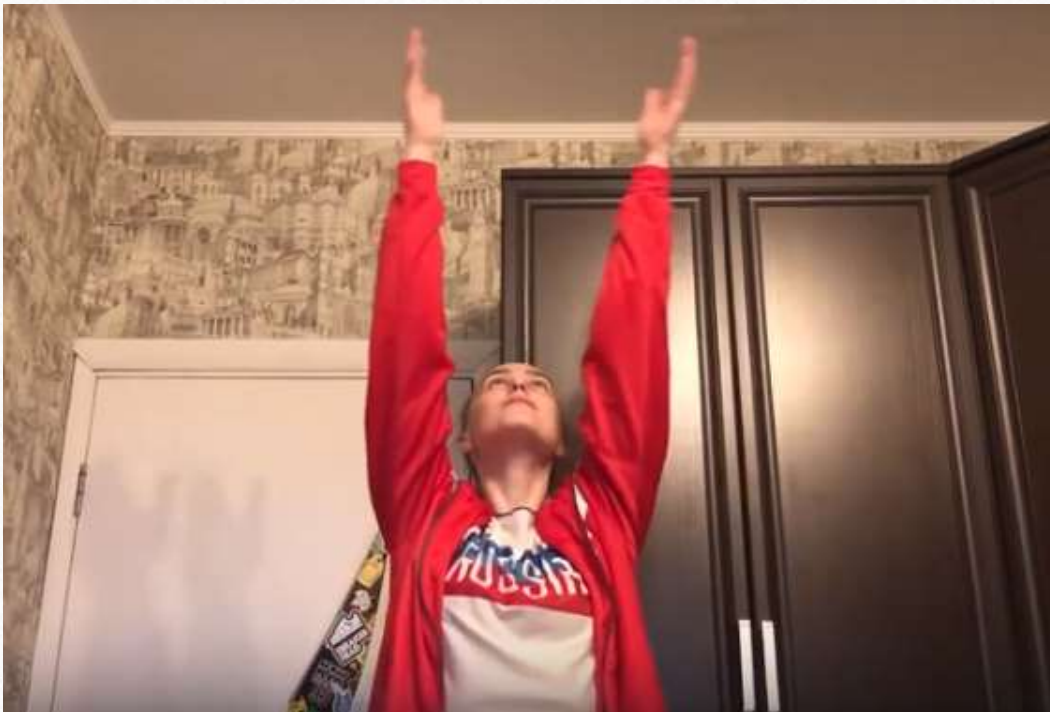
Кольчутино, 2020



В связи с необходимыми мерами по предотвращению распространения коронавирусной инфекции и защиты здоровья детей Министерство просвещения России рекомендовало перейти на дистанционную форму обучения на период действия ограничений.

Многих учителей пугает такая перспектива. Однако в настоящее время существует огромный набор инструментов и образовательного контента, которые помогут педагогу в вопросе организации дистанционного обучения.

Для 1-4 классов подходят физкультпаузы, которые можно делать в перерывах между другими дисциплинами



Упражнение 1:
Потягивания вверх
на носках

Для 1-4 классов подходят физкультпаузы, которые можно делать в перерывах между другими дисциплинами



Упражнение 2:
Повороты туловища

Для 1-4 классов подходят физкультпаузы, которые можно делать в перерывах между другими дисциплинами



Упражнение 3:
Махи ногами

Для 1-4 классов подходят физкультпаузы, которые можно делать в перерывах между другими дисциплинами



Упражнение 4:
Жонглирование
с использованием
мягких предметов
(напр. небольшие мягкие
игрушки)

Для 4-6 классов подходят комплексы упражнений с элементами спортивных игр

Упражнение 1:
Волейбол
(упражнение выход
под мяч)



Для 4-6 классов подходят комплексы упражнений с элементами спортивных игр

Упражнение 2:
Волейбол
(упражнение имитация
передачи мяча сверху
с ловлей мяча)



Для 4-6 классов подходят комплексы упражнений с элементами спортивных игр

Упражнение 3:
Волейбол
(упражнение имитация
передачи мяча
сверху в стенку
с ловлей мяча)



Для 4-5 классов подходят комплексы упражнений для развития выносливости



Упражнение 1:
Различные
кардионагрузки

Для 4-5 классов подходят комплексы упражнений для развития выносливости



Упражнение 1:
Различные
кардионагрузки

Для 4-5 классов подходят комплексы упражнений для развития выносливости



Упражнение 2:
Гимнастические
элементы

Для 6-9 классов подходят комплексы упражнений из пилатеса для укрепления мышечного корсета



Для 6-9 классов подходят комплексы упражнений из пилатеса для укрепления мышечного корсета



Для 7-11 классов подходят комплексы с элементами домашней утвари для комплексного развития

Упражнение 1:
Дыхательная гимнастика
со шваброй



Для 7-11 классов подходят комплексы с элементами домашней утвари для комплексного развития

Упражнение 2:
Наклоны
со шваброй



Для 7-11 классов подходят комплексы с элементами домашней утвари для комплексного развития

Упражнение 3:
Выпады
со шваброй



Для 7-11 классов подходят комплексы с элементами домашней утвари для комплексного развития

Упражнение 4: Отжимания на банках



Для 7-11 классов подходят комплексы с элементами домашней утвари для комплексного развития

Упражнение 5: Перенос ног



Для 7-11 классов подходят комплексы с элементами домашней утвари для комплексного развития

Упражнение 6:
Приседания с грузом



Для 7-11 классов подходят комплексы с элементами домашней утвари для комплексного развития

Упражнение 6:
Приседания с грузом

