

**Реализация программы физкультурно-
спортивной направленности
“ОФП с элементами плавания”
в режимах offline и online**

**Александр Викторович Сорокин,
педагог дополнительного образования
ГБОУДО Дворец творчества детей и молодежи имени А.П. Гайдара,
кандидат в мастера спорта по плаванию**





В настоящее время компьютер дома, в школе уже не роскошь, а средство для работы.
Занятия физической активностью – это, прежде всего, движение.





Специфика каждого предмета разнообразна, но общий принцип один – создать условия для овладения знаниями, умениями и навыками.





Задача педагога состоит в выборе методов и средств обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность и раскрыть творческий потенциал.





Дистанционное обучение позволило повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности обучающегося за счет личной заинтересованности в укреплении своего здоровья.





В дальнейшем это помогает мотивировать школьников на формирование основ здорового образа жизни.





Занятия физической культурой предполагают изучение определенного количества теоретического материала. Применение электронных презентаций помогает освоить его более эффективно.





Для большей наглядности с помощью гаджетов и компьютеров могут быть показаны:

- техника выполнения разучиваемых движений;
- исторические документы и события;
- биографии известных спортсменов;
- теоретические вопросы различной направленности.



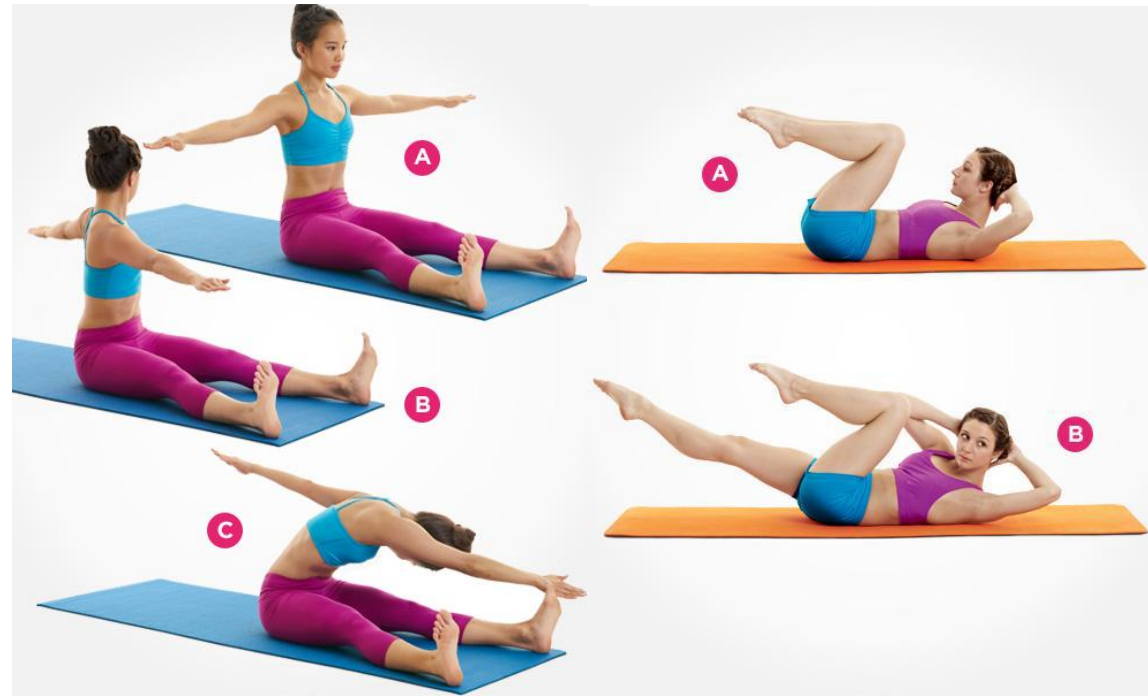


Проводить занятия по плаванию в домашних условиях не представляется возможным.





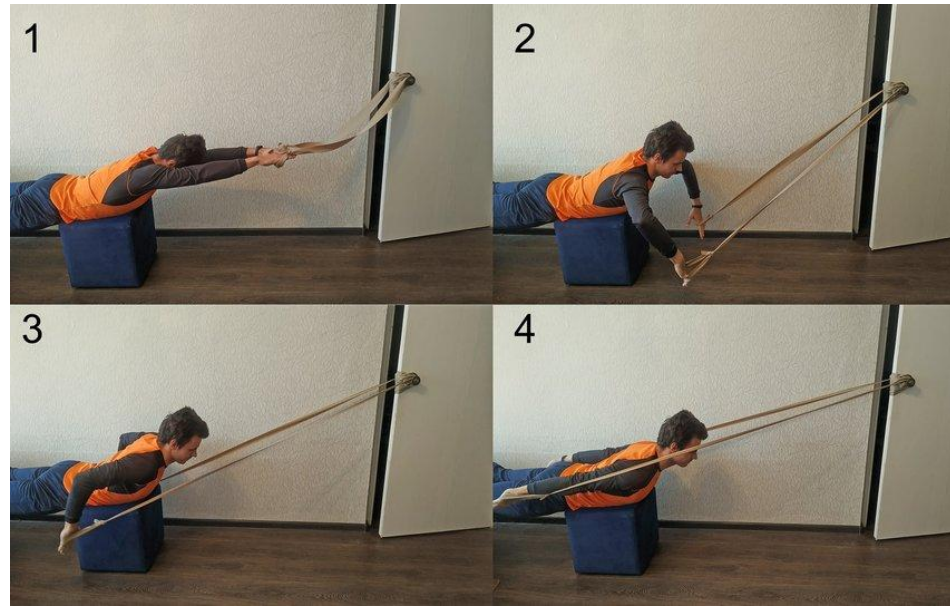
Занятия проводились на укрепление основных групп мышц, необходимых для плавания. Соблюдались правила техники безопасности при проведении занятий в условиях дистанционного обучения.





С использованием инвентаря и без него (строго под контролем родителей) обучающиеся выполняли:

- имитационные упражнения на совершенствование техники движений рук и ног кролем на груди, на спине и брассом;
- упражнения на развитие гибкости, координации и силы;
- упражнения на развитие чувства баланса (статические, динамические).





В ходе дистанционного обучения объем теоретических знаний увеличился, так как обучающимся были предоставлены электронные презентации на различные темы.

Педагоги и обучающиеся расширили свои познания при работе в основных компьютерных программах.





Физическая активность в домашних условиях помогла обучающимся сохранить спортивную форму. И они с легкостью возобновили занятия в бассейне.





КОНТАКТЫ:
АЛЕКСАНДР ВИКТОРОВИЧ СОРОКИН,
педагог дополнительного образования
ГБОУДО Дворец творчества детей и молодежи
имени А.П. Гайдара
e-mail: SorokinAV@dtgaidar.ru