



**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ В МЕТОДИКЕ
ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ НА ОСНОВЕ
МОДЕЛИ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ
(методические рекомендации)**

Оренбург - 2022

УДК 396.011.3:373.5(075.8)

ББК 74.26я73

П 69

Авторы составители

Панкратович Т.М., Голикова Е.М., Акимова Л.А. Тиссен П.П.

Рецензент

Коровин С.С. доктор педагогических наук, профессор, Оренбургский государственный педагогический университет

Практические решения в методике преподавания физической культуры в общеобразовательной организации на основе модели смешанного обучения: методические рекомендации [Электронный ресурс] /Т.М. Панкратович, Е.М. Голикова, Л.А. Акимова, П.П. Тиссен – Оренбург, 2022. – 68 с.

Методические рекомендации разработаны по итогам реализации проекта «Методика преподавания физической культуры в общеобразовательной организации с учетом реализации модели смешанного обучения», который реализуется при финансовой поддержке Министерства просвещения РФ в рамках государственного задания (дополнительные соглашения № 073-0302021-044/1 от 30.06.2021 г. и № 073-0302021-044/2 от 21 июля 2021г. к соглашению № 073-0302021-044 от 18 января 2021г.). В учебном издании представлены теоретические и методические аспекты прикладного характера о возможностях использования модели смешанного обучения в практике преподавания физической культуры в общеобразовательной организации. Методические рекомендации предназначены учителям физической культуры общеобразовательных организаций, студентам, обучающимся по педагогическим направлениям подготовки

УДК 396.011.3:373.5(075.8)

ББК 74.26я73

Оренбург, 2022

Содержание

Введение	4
1 Теоретические аспекты использования модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры в общеобразовательной организации.....	9
1.1 Феномен «смешанное обучение» в контексте методики преподавания физической культуры.....	9
1.2 Модели смешанного обучения.....	13
2 Практика реализации модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры.....	24
2.1 Реализация модели смешанного обучения «перевернутый класс»...	24
2.2 Реализация модели смешанного обучения «ротация станций».....	36
2.3 Реализация модели смешанного обучения «ротация лабораторий»....	50
Список литературы	64

Введение

Современный этап системной модернизации общего образования, связанный с процессами информатизации общества и превращением информации в важнейший социальный ресурс, возникновением в процессе коммуникации участников образовательных отношений особой виртуальной действительности, дополняющей реалии образовательной жизнедеятельности обучающихся, актуализирует необходимость использования модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры в общеобразовательной организации как значимого регулятива внедрения приоритетных направлений государства, залога здоровья нации и основы национальной безопасности, одного из ключевых конкурентных преимуществ подготовки выпускников школ для формирования жизненной и образовательной успешности, поступления в профессиональные образовательные учреждения и оптимальной интеграции в социум.

Необходимость обновления методики преподавания физической культуры в общеобразовательной организации обусловлена:

- с одной стороны, низкой эффективностью учебного процесса по физической культуре (с использованием авторитарно-традиционных форм работы) и фрагментарным привлечением электронно-образовательных ресурсов с их потенциально новыми дидактическими возможностями; отсутствием у большинства школьников мотивационно-позитивного отношения к физкультурно-спортивной деятельности (А.Ф. Ахтямова, О.А. Гнилицкая, Г.Н. Пономарев) [4]; недостаточной ценностной значимостью для большей части школьников здоровья и навыков здорового образа жизни (Н.В. Михайлова); отсутствием индивидуального подхода, возрастной и типологической адекватности педагогических влияний на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами; недостаточным использованием обновленных личностных характеристик поколения Z

(цифрового поколения, нацеленных на использование цифровых средств и технологий (планшетов, мобильных телефонов, специализированных ИКТ-технологий и т.д.);

- с другой стороны, в Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (2018 г.) акцентируется внимание на приоритетность гармоничного использования традиционных форм работы и расширение базы электронно-образовательных ресурсов (основы смешанного обучения, называемого «гибридное обучение», «микс-обучение», «Blendedlearning»), необходимых для реализации образовательных программ обновленного дидактико-технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников.

Методика преподавания физической культуры в общеобразовательной организации с учетом реализации модели смешанного обучения как социально значимого результата образовательной политики общества и государства, актуализируется в ходе анализа основополагающих нормативных документов (Стратегия развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы; Федеральный закон об образовании в Российской Федерации; Национальный проект «Образование», федеральный проект «Цифровая образовательная среда»; Федеральные государственные образовательные стандарты начального, основного и среднего общего образования; СанПиН; Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ; Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Значимость обновления методики преподавания физической культуры в общеобразовательной организации с учетом реализации модели смешанного обучения актуализируется также в условиях ухудшения эпидемиологической обстановки, распространения новой коронавирусной инфекции (1,3 млрд. детей в мире весной 2020 г. находились в самоизоляции и не посещали школы), нарушающей сложившиеся образовательные отношения и диктующей новые, не всегда благоприятные, и даже вредные правила жизни (дидактогения, гиподинамия, иррациональный режим дня и т.д.), возникновение рисков для здоровья и жизнедеятельности обучающихся, сказывающихся на психосоматическом состоянии школьников (у 83,8 % отмечены неблагоприятные психические реакции пограничного уровня, резкое понижение показателей здоровья субъектов, находящихся в ограниченных условия жизни и деятельности), снижающих работоспособность и физическую подготовленность обучающихся к выполнению образовательных задач и достижению качества образования.

В.Р. Кучма, М.А. Поленова, И.К. Рапопорт, А.С. Седова, С.Б. Соколова, М.И. Степанова, В.В. Чубаровский [9] установили, что современная школа не располагает безопасными для здоровья технологиями онлайн-обучения, включая электронные устройства для доставки учебной информации с учетом возраста и состояния здоровья школьников. В этой связи возрастает роль реализации модели смешанного обучения (созидательная интеграция и оптимальное соотношение офлайн реалий практических физкультурных занятий и дополняющих их онлайн теоретических мероприятий просветительского характера) в преподавании физической культуры с учетом оптимального регламентирования традиционного и дистанционного образования (с целью нивелирования или взаимного компенсирования недостатков каждого из них) и разработки программно-методических средств безопасной трансляции информации и развития физической подготовленности обучающихся, воспитания стабильного интереса к регулярным занятиям

физкультурно-спортивной направленности, с целью снижения риска нарушения здоровья всех участников образовательных отношений.

Обоснование методики преподавания физической культуры с учетом реализации модели смешанного обучения с позиции безопасного сочетания онлайн (теоретический аспект расширения знания о сохранении и развитии здоровья, физической подготовленности по телесному, душевному и социальному векторам) и офлайн (практическое развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности) обучения, обеспечивает обретение обучающимися умений и навыков самоорганизации, самоуправления физическим совершенствованием при самостоятельном выборе образовательного маршрута, времени, места и темпа обучения для достижения учебной и жизненной успешности.

Возможности использования смешанного обучения в процессе освоения физической культуры как метода, сочетающего в себе традиционное обучение и элементы дистанционного, необходимо рассматривать и в других направлениях. Оно дает возможность охвата всех обучающихся (до 100 %), независимо от нозологической группы заболеваний, позволяет изучать некоторые темы, связанные с теоретическими знаниями освоения двигательных действий и более углубленно, чем только на уроке физической культуры. Использование компьютерных технологий на базе различных цифровых платформ позволяет повысить интерес обучающихся к образовательному процессу и подходить более индивидуально к каждому из них.

Вышеизложенное обуславливает необходимость целостного обоснования методики преподавания физической культуры в общеобразовательной организации с учетом реализации модели смешанного обучения, полно и всесторонне раскрывающей: содержательные характеристики, смысловые ориентиры и деятельностные концепты оптимального сочетания «сильных» сторон традиционного обучения (практико-ориентированный формат реального времени) с преимуществами дистанционных технологий в рамках освоения

теоретического материала по физической культуре, консолидации физкультурно-оздоровительной работы в формировании телесно-духовного и социального здоровья обучающихся; идейные конструкты, методики обновленного преподавания физической культуры в общеобразовательной организации с элементами смешанного обучения; изучаемого феномена; процессную модель изучаемого феномена; авторскую технологию формирования индивидуальных образовательных траекторий физического саморазвития и самосовершенствования обучающихся в рамках преподавания физической культуры в общеобразовательной организации на основе смешанного обучения.

1 Теоретические аспекты использования модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры в общеобразовательной организации

1.1 Феномен «смешанное обучение» в контексте методики преподавания физической культуры

В педагогике смешанного обучения представлены: осмысление базового понятия, ее ценности, ключевые факторы достижения эффективности (Н. В. Андреева). Идея реализации смешанного обучения обоснована для развития личностных качеств обучающихся (Н. В. Ломоносова, В. И. Омельченко, М. С. Орлова, Е. С. Шушарина, В. А. Фандей). На уроках физической культуры смешанное обучение осмыслено как средство индивидуализации образовательного процесса (В. Л. Крайник, Е. А. Митрохин); имеется описание опыта использования цифровой образовательной среды (Н. И. Васильева), достижений эффективности онлайн-обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» (Н. А. Рыбачук). Исследованы теоретические основания формирования готовности будущих учителей к работе в условиях смешанного обучения (М. С. Медведева), методологические аспекты реализации смешанного обучения в системе дополнительного педагогического образования (М. Н. Мохова). Однако вопрос о феномене «смешанное обучение» по отношению к методике преподавания физической культуры в общеобразовательных организациях остается открытым. Проведенный историко-педагогический анализ понятия «смешанное обучение» показывает динамику в осмыслении: 1) формы; 2) содержания; 3) педагогического аспекта его эффективности для образовательных практик. Относительно формы – это сочетание синхронного («лицом к лицу» – «ученик – учитель»; онлайн) и асинхронного (самостоятельное освоение учеником содержания предмета посредством онлайн-сред, оффлайн-пространств обучения)[23]. То есть учитывается и формат преподавания, и формат учения. Для методики

преподавания физической культуры важно то, что для обучающегося расширяется пространство свободы выбора освоения и реализации ценностей физической культуры относительно времени, места и темпа обучения, требующего от него навыков самоконтроля траектории самосовершенствования в разнообразных базовых (программных) и (или) избранных видах физической активности. Научно обосновано, что для повышения уровня успеваемости обучающихся и качества образования оптимальное соотношение долей реализации электронных и традиционных образовательных технологий при смешанном обучении составляет 70% к 30% [28]. Содержательный аспект понятия «смешанное обучение» важен постольку, поскольку уточняет универсальный образовательный результат как «интегрированный учебный опыт», получаемый в ходе реализации (педагогом) и освоения (учеником) образовательной программы, в которой ученик учится в сочетании онлайн-обучения (с частичным контролем времени, места и/или темпа освоения программного материала) с традиционным форматом – вне дома [3]. Уточняются субъекты персональной ответственности за достижение интегрированного учебного опыта – это и учитель, и ученик, и его родители (законные представители). От педагога требуется мастерство реализации онлайн-обучения, которое выступает условием активизации, становления и развития самостоятельности учащихся, позволяет реализовать рациональный персонифицированный выбор средств освоения обучающимися физической культуры посредством онлайн-сред [13; 17]. От ученика ожидается проявление различных видов учебных активностей, характеризующих мотивированность и практико-ориентированную направленность личности в физкультурном образовании и физическом воспитании. Родители частично замещают функцию педагогического контроля (по необходимости), в основном относительно безопасности использования на дому технических средств обучения, в том числе специфического спортивного инвентаря. И все же ведущая роль для обеспечения эффективности смешанного обучения в освоении физической культуры принадлежит учителю предметнику. Ему необходимо планировать

преподавание предмета и освоения его учеником, исходя из результата, что требует от него реализации новых методов планирования и оценивания [26; 27]. В формате дистанционного обучения [8] целесообразна реализация «электронных пособий, мультимедийных программ учебного назначения, применение тренажеров, самостоятельная работа, работа с электронными каталогами, тестирование, сбор статистических данных» [18] в том числе учебной среде «MOODLE» [17]. При очном обучении наиболее целесообразны интерактивные методы, такие как беседа, анализ конкретной ситуации, игра, диспут, метод проектов и пр. В педагогическом аспекте важен учет и формы, и содержания смешанного обучения, поскольку репродуктивная аппликация онлайн-компонента с традиционным обучением сама по себе не обеспечивает интегрированный учебный опыт как универсальный образовательный результат смешанного обучения; «внимание исследователей и практиков фокусируется на условиях реализации новых педагогических подходов» [3]. Педагогический аспект смешанного обучения раскрывается в педагогических понятиях перевернутого обучения, гибридного (гибкого) обучения, требующих изменения педагогических подходов, структуры образовательного процесса, форм и методов вовлечения учащихся в творческую самостоятельную учебную деятельность по освоению содержания образования. С этих позиций меняются сущностные характеристики ценностно-ориентированного, нормативно-безопасного, практико-обогащающего процессов преподавания физической культуры при реализации смешанного обучения на основе персонифицированного, деятельностного, культурологического подходов и принципов аксиологичности, гармонизации образа Я в педагогически обоснованном распределении учебного материала и видов учебной деятельности между очным и дистанционным компонентами, интерактивности и рефлексивности, обеспечивающих создание качественно нового объекта – педагогически-безопасной среды как совокупности условий и возможностей для физического саморазвития и самосовершенствования здоровьесориентированного потенциала обучающихся (в том числе и с особыми

образовательными потребностями) средствами осознанной, личностно-значимой, безопасно-ответственной, теоретически-осмысленной физкультурно-оздоровительной деятельности. Особое внимание у учителей физической культуры вызывает вопрос по обеспечению техники безопасности в формате дистанционных форм проведения уроков, поскольку существует риск правильности выполнения заданий [5]. В этом случае целесообразно синхронное взаимодействие для обеспечения должного контроля со стороны учителя за выполнением упражнений и адекватностью физической нагрузки. Методика преподавания физической культуры при смешанном обучении должна быть ориентирована на повышение мотивации обучающихся к самообразованию, формирование умений учиться вне зависимости от социального статуса, способности к развитию навыков самоконтроля собственного физического и психического состояния. При этом «в онлайн-обучении главный смысл приобретает процесс обучения, который обеспечивается «высоким уровнем» профессионализма преподавателя» [22]. То есть вершиной ее ценностной основы выступает Человек (как центр образовательного процесса). С позиции персонифицированного подхода и принципа аксиологичности при смешанном обучении она становится «человекоцентрированной», что означает выстраивание индивидуальных образовательных траекторий учеников в пространстве освоения физической культуры с учетом их образовательных дефицитов, имеющихся интересов, ресурсов и возможностей, реализующихся в субъект-субъектном взаимодействии с другими участниками образовательных отношений в движении к уникальному образовательному опыту. Поэтому учителю физической культуры необходимо проектировать не столько урок, а процесс формирования индивидуального учебного опыта обучающихся в деятельности, ориентируясь и на специальные знания, и на компетенции, способы специфической физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Целесообразна реализация деятельностного подхода, принципа гармонизации образа Я в педагогически обоснованном распределении учебного материала и

видов учебной деятельности между очным и дистанционным компонентами. Учитель физической культуры при смешанном обучении на основе культурологического подхода, принципа интерактивности и рефлексивности должен быть готов к обеспечению гибкой структуры образовательного процесса, гармонично сочетающего в себе адаптивное обучение в онлайн-среде и традиционные элементы педагогического взаимодействия, обладать методами диагностического тестирования и ускорения обратной связи о результативности осуществляемой деятельности. При такой организации освоения обучающимися ценностей физической культуры они поставлены в условия принятия для себя личной ответственности за собственный образовательный результат, что увеличивает внутренний локус контроля и, как следствие – самостоятельность и саморегуляцию в целеполагании, планировании и рефлексии. Таким образом, феномен «смешанное обучение» в контексте методики преподавания физической культуры целесообразно рассматривать базовым регулятивом современного физкультурного образования и физического воспитания личности, обеспечивающим рациональное сочетание информационно-образовательных ресурсов очного обучения (практика) с элементами дистанционного образования (теория) и самообразования в сфере физического саморазвития и самосовершенствования. Содержательно данное понятие отражает способ организации взаимодействия между педагогом, обучающимися и разнообразными источниками информации, который в смысловом аспекте призван обеспечить минимизацию рисков и усиление влияния положительных факторов офлайн и онлайн обучения.

1.2 Модели смешанного обучения

В соответствии с новыми федеральными государственными стандартами, в современной концепции преподавания учебного предмета физическая культура приоритетным направлением является создание образовательной среды, способствующей не просто вооружить обучающегося знаниями, навыками и умениями в различных видах физкультурно-спортивной

деятельности, а сформировать у него желание и способность заниматься физической культурой и спортом на протяжении всей жизни, саморазвиваться и самосовершенствоваться на основе рефлексивной самоорганизации; образовательной среды, в которой гармонично сочетаются технологии традиционной классно-урочной системы и технологии электронного обучения, позволяющие перевести ученика из объекта воздействия учителя к учебной деятельности, субъектом которой является ученик, а учитель выступает в роли организатора, тьютера, помощника.

Моделью такого обучения является «...смешанное обучение – система преподавания, сочетающая очное, дистанционное и самообучение, включающая взаимодействие между педагогом, обучающимся и интерактивными источниками информации, отражающая все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения), функционирующие в постоянном взаимодействии друг с другом, образуя единое целое». [12, с. 38].

Шаг школы к смешанному обучению, это не переход на дистанционные программы обучения и воспитания обучающихся. Современный урок «Физическая культура» необходимо усилить новым содержанием, тем самым усилив его теоретическими знаниями, которые обучающийся способен осваивать в ходе самообучения, не снижая плотность практической части урока. Смешанное обучение – одна из самых удивительных инноваций современного образования последних лет, включающая в себя вариативность моделей обучения, которые возможно, с учетом специфики предмета, спроектировать и внедрить в практическую работу образовательной организации.

В смешанном обучении выделяют четыре основных модели: «перевернутый класс», ротация станций, ротация лабораторий, гибкая модель.

«Перевернутый класс» одна из наиболее простых моделей смешанного обучения в организационном плане. Для ее реализации нет необходимости использовать школьный компьютерный класс. Достаточно пользоваться

индивидуальными гаджетами, подключенными к интернету, выполняя домашнюю работу в учебной онлайн-среде.

В «перевернутом классе» классная и домашняя работы «меняются местами». В качестве домашней работы обучающемуся предлагается самостоятельно освоить теоретический материал предстоящей темы либо повторять изученный материал. Тем самым из урока физической культуры вытесняется такой обязательный элемент как рассказ, показ. Он заменяется домашним заданием: просмотром видео, анализом различных информационных ресурсов (прослушивание мини лекций, просмотр презентаций с комментариями учителя, фрагмента учебного фильма, отобранного учителем для данной темы, прочтение справочно-информационных ресурсов и т.п.). Для организации такой работы учитель при тематическом планировании своей деятельности предусматривает к каждому разделу программы и теме урока перечень учебно-методических материалов, которыми может воспользоваться обучающийся (адреса возможного использования интернет платформ, мультимедийных программ, электронных учебников и задачников, игровых программ и т.п.). Например: история видов спорта - <https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240010>; гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/>; <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/>; легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/>; <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/>; спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/>; лыжная подготовка <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/>; <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/>).

Отбор информационных ресурсов осуществляет учитель, исходя из образовательных целей и возраста обучающихся. Это предъявляет дополнительные требования к ИКТ-компетентности учителя, к совершенствованию его методического мастерства. Поскольку виртуальные занятия становятся нормой, необходимо использовать лучшие доступные инструменты для их проведения. Вот некоторые из них: ZOOM, Moodle, Скайп,

Якласс, Учи ру, В контакте. При разработке содержания основных разделов учебной программы учителям рекомендуем пользоваться следующими электронно-образовательными ресурсами и образовательными платформами:

- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования <http://school-collection.edu.ru>;

- Федеральный портал "Российское образование» <http://www.edu.ru>;

- Портал института стратегии развития образования instrao.ru;

- Портал федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания fzomofv.pf;

- Интерактивные уроки по всему школьному курсу <https://resh.edu.ru/>;

- Образовательные методические сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9;

- Методический сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>;

-Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>

В домашней работе погружение обучающегося в теоретический материал подкрепляется выполнением практических заданий (тесты, работа с дневником самоконтроля, составление инструкции по технике безопасности, проведение сравнительного анализа своего физического развития, физической подготовленности с предложенными нормами и т.п.) как инструмента самоконтроля. Задача обучающегося при этом выявить свои предметные дефициты, выявить чего не хватает в знаниях, умениях, чтобы преодолеть свои затруднения при освоении (совершенствовании) темы; подготовить проблемные вопросы для их разрешения в учебной аудитории совместно с учителем и другими обучающимися. Такая домашняя работа позволит обеспечить содержательную подготовку обучающегося к последующей работе в учебной аудитории. И, кроме того, понимание своих затруднений и возможностей их разрешения дает возможность ученику вырабатывать свою

стратегию обучения, быть ответственным и самостоятельным в этом процессе, а не перекладывать на учителя (родителей) обязанность «заставить себя учиться».

На уроке учитель, прежде всего, должен выяснить какие проблемы возникли у школьников в ходе выполнения домашнего задания. Это можно осуществить с помощью опроса, беседы, выполнения заданий, тестов и т.п., либо на основе выполненных домашних работ (например, в Moodle). На основе полученных данных учитель может определить готовность обучающихся «здесь и сейчас» работать по предложенной теме и скорректировать задания и способ их выполнения (фронтально, дифференцированно, индивидуально). В учебной аудитории (спортивном зале) организуется практическая работа по отработке навыков применения изученного дома теоретического материала, которая может проходить с использованием интерактивных технологий (метод проектов, проблемное обучение, игровые технологии и т.п.), способствующих активизации поисковой, исследовательской, творческой деятельности, развитию умений коллективного взаимодействия.

В традиционной модели обучения, при объяснении нового материала ученик сразу получает готовые ответы на незадаанные вопросы. Модель «перевернутый класс» предполагает возникновение этих вопросов и поиск ответов на них при самостоятельной проработке темы. В этом случае ученик не получает готовые ответы, ищет ответы самостоятельно. Чем более самостоятельным путем школьник доходит до знаний, тем эффективнее будет их усвоение. Это способствует формированию не только предметных, но и метапредметных результатов.

При реализации модели смешанного обучения **«ротация станций»** класс делится на части (станции), обучающиеся на группы, которые в течение всего урока осуществляют переход от одной станции к другой. Станций, как правило, три: станция работы с учителем, станция работы в онлайн-среде, станция работы в группе (выполнение проекта). Увеличение количества станций возможно, но при этом не должно быть самоцелью. Количество

станций определяется, с одной стороны, содержательными и методическими аспектами изучаемой темы (сложностью учебного материала, спецификой осваиваемых навыков, рекомендуемых для этого видов деятельности и т.п.). С другой стороны, на выбор числа станций влияют такие формальные параметры как количество обучающихся и длительность урока. На каждой станции должны быть созданы условия для включения в активную познавательную деятельность каждого обучающегося. При этом, временной интервал, отводимый на выполнение задания на станции, должен быть рассчитан исходя из принципа «необходимости и достаточности» для того, чтобы запланированная в зоне деятельности привела обучающихся к качественному образовательному результату. Деление на группы можно осуществлять по разным подходам: наличие «дефицитов» в усвоении предыдущих или текущей темы, наличие интереса к теме урока (опрос), готовность к выполнению заданий (теоретическая, психологическая, физическая).

На станции работы с учителем необходимо учесть особенности группы обучающихся и индивидуальные особенности учеников. Например, если учитель работает со «слабыми обучающимися» предложить им выполнить дополнительные подготовительные упражнения для освоения изучаемого двигательного навыка, выполнить «проводку» обучающегося по двигательному действию с проговариванием методических указаний в основных опорных точках осваиваемого двигательного действия. Если учитель работает с более способными обучающимися, можно расширить их двигательный опыт за счет освоения новых двигательных действий. На этой станции увеличивается время контактной работы учителя с обучающимся, в ходе которой выстраивается эффективная обратная связь, что влияет на качество обучения.

На станции онлайн-работы обучающиеся могут знакомиться с новым материалом, проверить свои знания по изучаемой теме. При этом каждый из обучающихся может работать в своем темпе: одни могут выполнять базовые задания, другие, справившись с базовыми заданиями, двигаются дальше (выполняют более сложные задания, готовятся к олимпиаде, конкурсам). На

этой станции должна быть возможность доступа к учебному материалу по теме, к различным дополнительным учебным материалам. Обратная связь осуществляется компьютером. Поэтому станцию необходимо обеспечить заданиями с автоматической проверкой. На этой станции обучающийся может самостоятельно выбирать свой путь: начать ли с нового материала либо выбирать дополнительные ресурсы, либо попробовать выполнить задания. При этом на станции необходимо разработать алгоритм работы. Это может быть общий маршрут для каждого обучающегося: посмотреть видео, ответить на вопросы к нему, потренировать навыки на тренажёре, пройти контрольный тест, а может быть индивидуальный маршрут для каждого ученика, разработанный с учётом его потребностей и интересов. Оптимально в начале темы сообщить обучающимся о навыках, которые должны сформироваться к концу изучения данной темы, критериях оценки, а также предложить набор заданий для тренировки каждого навыка с учётом уровня сложности, на котором может работать обучающийся (например, выполнить одно задание уровня сложности ☆☆☆ или три задания уровня сложности☆). Виды деятельности, которые возможно применять на этой станции: мини-тесты для быстрого диагностического тестирования, контрольные и самостоятельные работы, изучение нового материала (например, видео с использованием мини-тестов), повторение изученной темы (с использованием видео, тестов), подготовка к олимпиадам.

Станция проектной работы дает возможность применить знания и навыки в новых практических условиях. На этой станции развиваются коммуникативные универсальные учебные действия обучающихся. Обратная связь от других обучающихся, своих сверстников является хорошим мотиватором повышения предметных знаний, стимулом развития школьников. На станции проектной работы обучающимся предлагаются разные формы деятельности: групповые практико-ориентированные задания, небольшие исследования, квесты, мини-соревнования и т.п. При этом эти задания можно

выполнять как отдельной группой, так и разделить группу на мини-группы по 2-3 человека.

При реализации модели смешанного обучения «ротация станций» целостность восприятия учебного материала и его связь с осваиваемыми способами деятельности, во многом, зависит от предварительной подготовки обучающихся к такой деятельности. Обучающиеся должны понимать не только цели и задачи деятельности на конкретной станции, но и осознавать тот вклад, который вносит тот или иной вид деятельности на станциях в достижение цели всего урока. Деятельность обучающихся на станциях можно сравнить со складыванием пазлов в картину: пройдя все станции, обучающийся получает целостное восприятие темы урока.

Модель «ротация станций» предусматривает методическое обеспечение учителем самостоятельной работы обучающихся, подготовки инструктивно справочных материалов, ориентированных, прежде всего, на рефлексия, связанную с анализом результатов деятельности в процессе ее осуществления и после ее завершения, как на отдельном этапе, так и после завершения прохождения запланированных станций. Эта модель является удобной в применении, если изучение темы предполагает разные виды деятельности обучающихся в рамках одного урока и при этом есть целесообразность использования электронных образовательных ресурсов; если контингент обучающихся требует дифференцированного подхода (распределение на группы для работе на станциях); если одной из дидактических задач урока является задача формирования навыков командного взаимодействия, развитие коммуникативных универсальных учебных действий.

В отличие от модели «перевернутый класс», для реализации этой модели смешанного обучения потребуются различные электронные устройства (планшеты, смартфоны и др.). Использование модели смешанного обучения «ротация станций» позволяет решить следующие педагогические задачи на уроке: повышение учебной мотивации обучающихся, помощь неуспешным (отстающим) обучающимся, повышение личных учебных

результатов обучающихся, развитие способных (успешных) обучающихся за счет расширения представлений о предметной области, подготовки к олимпиадам, конкурсам.

Модель смешанного обучения **«ротация лабораторий»** предполагает, что часть занятий у обучающихся проходит в обычном классе, а на один урок они перемещаются в компьютерный класс (лабораторию), где индивидуально работают в онлайн-среде. Эта модель схожа с вышерассмотренными моделями смешанного обучения – «перевернутый класс», «ротация станций». Разница в том, что в модели «ротация станций» обучающиеся перемещаются в рамках класса, а в модели «ротация лабораторий» ученики перемещаются в учебную лабораторию (компьютерный класс), где занимаются онлайн обучением. Также эта модель похожа на «перевернутый класс», реализованный без работы обучающихся дома. Вместо этого обучающиеся посещают компьютерный класс, чтобы знакомиться с новым материалом, закреплять пройденный материал (смотреть видео, отвечать на вопросы, проверяющие понимание), тренировать навыки или работать над собственным проектом, а в классе учатся активно и интерактивно. Модель «ротация лабораторий» становится эффективной при регулярной работе учащихся в онлайн-среде. Эта модель смешанного обучения подходит для школьников любого возраста при условии, что онлайн-среда адекватна их возрасту. Примеры онлайн-сред для школьников:

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования <http://school-collection.edu.ru>
2. Интерактивные уроки по всему школьному курсу <https://resh.edu.ru/>
3. Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
4. Образовательные методические сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Методический сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Модель смешанного обучения «ротация лабораторий» можно использовать для тестирования теоретических знаний обучающихся по пройденным темам, для выполнения контрольных работ по текущей теме, для изучения нового материала, подготовки к олимпиадам, конкурсам, что дает возможность учителю отследить динамику предметных знаний. Эта модель может использоваться для обучающихся, которые лишены возможности дома использовать онлайн-среду. Учитель в этой модели активно участвует в учебном процессе. Он может разделить класс на мини группы (на основе дифференцированного подхода) для лучшего понимания обучающимися изучаемого материала.

Основа **«гибкой модели»** смешанного обучения состоит в том, что обучающиеся не ограничены по времени тем или иным видом учебной деятельности. Обучающиеся самостоятельно составляют график работы, выбирают тему и темп, в котором они будут изучать материал. В этой модели по большей части используется онлайн-среда. Учитель работает с небольшими группами или индивидуально с учениками, которым нужна помощь. Эта модель наиболее эффективна для обучения школьников старших классов, студентов и взрослых, так как требует развитого навыка самоорганизации. Реализация данной модели в образовательной организации зависит от ее возможности предоставить обучающимся пространство. Это может быть представлено следующим образом: центральный большой класс, в котором у обучающихся есть индивидуальные места работы с компьютером, планшетом. По периметру центрального пространства множество дискуссионных комнат для работы в малых группах, для «мозгового штурма», а также различные лаборатории. Также предусмотрена зона социализации, где обучающиеся располагаются на пуфах, диванах и имеют возможность продолжать учиться. При этом у всех обучающихся есть возможность свободно перемещаться и объединяться в

группы в соответствии со своими интересами и запросами. «Гибкая модель» не ограничивает время на тот или иной вид учебной деятельности. Каждый обучающийся имеет свой гибкий график работы, изменяемый по мере необходимости. Сложность применения этой модели: техническая оснащенность образовательного учреждения; наличие учителей единомышленников, поддержка администрации (в том числе это связано с составлением расписания). Если есть команда учителей-предметников, можно реализовать эту модель по одному предмету в одной или нескольких параллелях. «Гибкая модель» позволяет убрать множество ограничений в системе - границы урока, тем, классного коллектива и т.п. При этом каждый обучающийся имеет возможность двигаться в своем темпе, получать консультацию у любого учителя, взаимодействовать с большим количеством обучающихся, обмениваться с ними мыслями, идеями, спорить, искать единомышленников, выходить на новые рубежи предметного знания.

При реализации любой модели смешанного обучения меняется роль педагога. Педагог – это не просто человек, транслирующий знания, его роль более глубокая, нацеленная на развитие в ребенке интереса к обучению. Смешанное обучение переводит педагога из позиции основного источника и транслятора знаний в менеджера образовательного процесса. Его основная задача на уроке – управление процессом познания, получения навыков, освоения опыта, координация деятельности обучающихся. В этом и заключается суть изменения педагогического мировоззрения на возможность применения электронно-образовательных ресурсов и платформ, способных обогатить дополнительной информацией, не снижая роль двигательной активности предмета «Физическая культура», а через самопознание ценностей физической культуры привлечь к пониманию роли физической культуры человека в онтогенезе.

2 Практика реализации модели смешанного обучения в методике преподавания физической культур

2.1 Реализация модели смешанного обучения «перевернутый класс»

Пример реализации модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры для обучающихся 5-х классов, 1 четверть, урок 14, тема: режим дня и его составляющие.

Таблица 1 – Выдержка из календарно-тематического плана освоения содержания программы Физическая культура для обучающихся 5 классов (Тиссен П.П.)

№ урока	Наименование разделов и тем	Элементы содержания образования в соответствии с ООП ООО	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
14	Раздел 1.2. Способы самостоятельной деятельности. Тема: режим дня и его составляющие.	Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) и ее значение для здоровья человека. Составление комплексов УГГ. Закаливающие процедуры после выполнения УУГ. Содержание и ведение дневника физической культуры. Правила выполнения домашних заданий.	Утренняя гимнастика https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ Виленский М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для обучающихся общеобраз. учреждений./М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. – М.:Просвещение, 2013. – 239 С.: ил. - http://school521.ru/Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf

После 13 урока обучающиеся получают задание на дом для самостоятельной работы: утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение для здоровья человека, составление комплексов утренней гимнастики. Учебно-методические материалы для выполнения домашнего задания: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/>; Виленский М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для обучающихся общеобр. учреждений./М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. – М.:Просвещение, 2013. – 239 С.: ил. - <http://school521.ru/Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf>. На уроке используется технология проблемного обучения. Проблемное обучение рассматривается нами как тип обучения, при котором учитель, систематически создавая проблемные ситуации и организуя деятельность обучающихся по решению учебных проблем, обеспечивает оптимальное сочетание их самостоятельной поисковой деятельности с усвоением готовых выводов науки.

Решаемая проблема: значение утренней гимнастики.

Проблемная ситуация: для кого полезна и необходима зарядка: школьнику, взрослому, начинающему спортсмену, олимпийскому чемпиону, рабочему, ученому?

Проблемные вопросы обучающимся для самостоятельного решения:

1. Зарядка играет важную роль в период перехода от сна к бодрствованию. Что с нами происходит во время сна?
2. Проснувшись человек не готов включиться в активную работу, он заторможен, вял. После сна мы готовы к работе лишь по истечении 2-3 часов. Чем поможет нам зарядка?
3. Можно ли считать зарядку маленькой тренировкой? Почему?
4. Кроме развития силы, гибкости, ловкости, выносливости у тех, кто каждый день делает зарядку, вырабатывается сила воли. Почему?
5. Выполним все вместе комплекс зарядки (разучить комплекс из 10-12 упражнений, сочетающий упражнения для мышц рук, туловища, ног, для мышц брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения предлагают

обучающиеся из составленных во время выполнения домашнего задания комплексов. Обучающиеся участвуют в обсуждении предлагаемых упражнений)

6. Зарядка дарит нам бодрость, силу, поднимает настроение. Так для кого полезна и необходима зарядка?

7. Вывод.

8. Оценивание обучающихся за выполненную работу

Организационно-методические указания: проблемная ситуация включается в подготовительную часть урока. Обучающиеся решают проблему, опираясь на знания, полученные в ходе выполнения домашнего задания. Подготовить инвентарь для разучиваемого комплекса, и, по возможности, музыкальное сопровождение.

Пример реализации модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры для обучающихся 5-х классов, 4 четверть, урок 92, тема: режим дня и его составляющие.

Таблица 2 – Выдержка из календарно-тематического плана освоения содержания программы Физическая культура для обучающихся 5 классов (Тиссен П.П.)

№ урока	Наименование разделов и тем	Элементы содержания образования в соответствии с ООП ООО	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
92	Раздел 1.2. Способы самостоятельной деятельности. Тема: режим дня и его составляющие.	Теория. Режим дня и его значение для обучающихся. Питание и двигательный режим школьника. Физическая нагрузка, ее определение по внешним признакам утомления. Регулирование физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оценка состояния организма после	Режим дня школьника. https://www.youtube.com/watch?v=crtop6x7PdA . Нагрузка и признаки утомления. https://infourok.ru/proekt-po-fizkulture-na-temu-priznaki-utomleniya-i-pereutomleniya-meri-

		физических нагрузок.	po-ih-preduprezhdeniyu-3295054.html Виленский М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для обучающихся общеобр. учреждений./М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. – М.:Просвещение, 2013. – 239 С.: ил. - http://school521.ru/Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
--	--	----------------------	--

После 91 урока обучающиеся получают задание на дом для самостоятельной работы: физическая нагрузка, ее определение по внешним признакам утомления; регулирование физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; оценка состояния организма после физических нагрузок. Учебно-методические материалы для выполнения домашнего задания: нагрузка и признаки утомления

<https://infourok.ru/proekt-po-fizkulture-na-temu-priznaki-utomleniya-i-pereutomleniya-meri-po-ih-preduprezhdeniyu-3295054.html>; Виленский М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для обучающихся общеобр. учреждений./М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. – М.:Просвещение, 2013. – 239 С.: ил. - <http://school521.ru/Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf>.

На уроке используется технология проблемного обучения. *Решаемая проблема*: правила самостоятельного выполнения упражнений (нагрузка и отдых на занятиях физической культурой)

Проблемная ситуация: необходимо определить – сколько раз нужно выполнить упражнение. Как это сделать? Следует ли повторить упражнение? Если да, то через какой промежуток времени?

Проблемные вопросы обучающимся для самостоятельного решения:

1. Какие правила самоконтроля ты знаешь?
2. Умеешь ли ты считать пульс? Как это сделать?
3. Как определить нагрузку?

4. Выполнить пробу с приседаниями. Просчитать пульс до упражнения за 6 сек., умножить на 10, выполнить 20 приседаний в ритме одно приседание за 1 сек. Еще раз просчитать пульс, он должен возрасти до 120-140 уд, в мин. Затем каждую последующую минуту считать пульс, пока не определите, через какое время он вернулся к исходному уровню. Если пульс восстановился за 1-3 мин. то школьнику можно продолжить заниматься – его организм справляется с нагрузкой. Если пульс не приходит к исходной величине, то следует на время прекратить занятие, или снизить нагрузку (например, выполнить 10 приседаний).

5. Подведение итогов, выводы

Организационно-методические указания: проблемная ситуация разбирается в начале урока, а затем повторяется в ходе урока в виде заданий – определи свою нагрузку в упражнении, определи, когда следует выполнять следующее задание (упражнение, подход). Проблемные вопросы, обучающиеся решают, опираясь на знания, полученные в ходе выполнения домашнего задания. Оценивание обучающихся проводится в конце урока по умениям применять в практической физкультурно-спортивной деятельности полученные знания о регулировании физической нагрузки.

Примерреализации модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры для обучающихся 5-х классов, 1 четверть, урок 9, тема: футбол.

Таблица 3 – Выдержка из календарно-тематического плана освоения содержания программы Физическая культура для обучающихся 5 классов (Тиссен П.П.)

№ урoка	Наименование разделов и тем	Элементы содержания образования в соответствии с ООП ООО	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
9	<p>Раздел 1.3. Физическое совершенствование. Тема: Футбол.</p>	<p>Особенности организации самостоятельных занятий футболом. Передвижение игрока. Удары по неподвижному мячу передней частью подъема.</p>	<p>Подготовка мест занятий https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/main/263365/ Передвижения игрока. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/ Удары по мячу различными способами (описание) https://knowledge.alibest.ru/sport/3c0b65635a3ac79b4d53a89421206c36_0.html https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200600308 Виленский М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для обучающихся общеобр. учреждений./М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. – М.:Просвещение, 2013. – 239 С.: ил. - http://school521.ru/Ф</p>

			Физическая культура%207%20кл.pdf
--	--	--	--

После 8 урока обучающиеся получают задание на дом для самостоятельной работы: особенности организации самостоятельных занятий футболом; передвижение игрока; удары по неподвижному мячу передней частью подъема. Учебно-методические материалы для выполнения домашнего задания: подготовка мест занятий <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/main/263365/>; передвижения игрока - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/>; удары по мячу различными способами: https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65635a3ac79b4d53a89421206c36_0.html; <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200600308>; Виленский М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для обучающихся общеобр. учреждений./М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. – М.:Просвещение, 2013. – 239 С.: ил. - <http://school521.ru/Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf>.

На уроке используются технология проблемного обучения и игрового моделирования. *Решаемая проблема:* как организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

Проблемная ситуация: школьники заходят в спортивный зал, где предварительно разбросан весь инвентарь. Задание – привести спортивный зал в порядок для проведения занятий по спортивным играм.

Подведение итогов.

Организационно-методические указания: проблемная ситуация включается в подготовительную часть урока. Условия ее решения: необходимо выполнить задание на время и показать лучшее время, чем другой класс.

Проблемная ситуация: как должен передвигаться футболист?

- быстро вперед в сторону ворот противника?
- спиной вперед в сторону своих ворот?
- впереди всех игроков, атакуя ворота противника?
- боком, приставными шагами?

На каждый вопрос обучающиеся демонстрируют ответ двигательным действием, опираясь на знания, полученные в ходе выполнения домашнего задания. Учитель совместно с обучающимися разбирает правильность ответа. После этого обучающиеся выполняют передвижения футболиста по заданию учителя.

Подведение итогов, выводы (проходят совместно учителем и обучающимися)

Организационно-методические указания: проблемная ситуация включается в основную часть урока.

Пример реализации модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры для обучающихся 5-х классов, 4 четверть, урок 101, тема: легкая атлетика.

Таблица 4 – Выдержка из календарно-тематического плана освоения содержания программы Физическая культура для обучающихся 5 классов (Тиссен П.П.)

№ урока	Наименование разделов и тем	Элементы содержания образования в соответствии с ООП ООО	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
100	Раздел 1.3. Физическое совершенствование. Тема: Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность с места и с трех шагов разбега.	Метание малого мяча https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262794/ Виленский М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для обучающихся общеобр. учреждений./М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. – М.:Просвещение, 2013. – 239 С.: ил. -

			http://school521.ru/Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
--	--	--	---

После 100 урока обучающиеся получают задание на дом для самостоятельной работы: метание малого мяча. Учебно-методические материалы для выполнения домашнего задания: метание малого мяча <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262794/>; Виленский М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для обучающихся общеобр. учреждений./М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. – М.:Просвещение, 2013. – 239 С.: ил. - <http://school521.ru/Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf>.

На уроке используется технология проблемного обучения.*Решаемая проблема:* под каким углом нужно метать малый мяч, чтобы увеличилась его дальность полета?

- проверить варианты ответов обучающихся практическими заданиями.
- определить оптимальный угол вылета малого мяча
- что нужно сделать, чтобы выпустить мяч под оптимальным углом?
- провести игру-эстафету «отскок по полоскам»
- выводы (делают обучающиеся)
- оценивание обучающихся

Организационно-методические указания: проблемная ситуация включается в основную часть урока. В ходе выполнения заданий, обучающиеся аргументируют ответы, опираясь на знания, полученные в ходе выполнения домашнего задания.

Пример реализации модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры для обучающихся 7-х классов, 1 четверть, урок 2, тема: легкая атлетика.

Таблица 5 – Выдержка из календарно-тематического плана освоения содержания программы Физическая культура для обучающихся 7 классов (Тиссен П.П.)

№ урoка	Наименование разделов и тем	Элементы содержания образования в соответствии с ООП ООО	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
2	<p>Раздел 1.3. Физическое совершенствование. Тема: Легкая атлетика.</p>	<p>Вводный инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Составление индивидуальных планов и организация самостоятельных занятий физической культурой. Техника высокого старта и стартового разбега. Легкоатлетические эстафеты, подвижная игра. Выполнение нормативов физической подготовленности</p>	<p>Инструктаж по т/б https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/12/23/instruktsiya-po-tehnike-bezopasnosti-uchashchihsya-pri-zanyatiyah-v</p> <p>Техника высокого старта и стартовый разбег. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</p> <p>Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П.Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 192 с.: ил. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</p> <p>Виленский М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для обучающихся общеобр. учреждений./М.Я.Виленский, И.М.Туревский и</p>

			др. – М.:Просвещение, 2013. – 239 С.: ил. - http://school521.ru/Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
--	--	--	---

После 1 урока обучающиеся получают задание на дом для самостоятельной работы: инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой, техника высокого старта и стартового разбега. Учебно-методические материалы для выполнения домашнего задания Инструктаж по т/б <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/12/23/instruktsiya-po-tehnike-bezopasnosti-uchashchihsya-pri-zanyatiyah-v>; техника высокого старта и стартовый разбег <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/>; <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/>; Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П.Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 192 с.: ил. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev>; Виленский М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для обучающихся общеобр. учреждений./М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. – М.:Просвещение, 2013. – 239 С.: ил. - <http://school521.ru/Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf>

На уроке используются технологии игрового моделирования и проблемного обучения. Класс делится на несколько подгрупп по 4 человека в каждой подгруппе. Каждая подгруппа должна решить 2 задачи:

1 задача: Внимание! Травма связок голеностопного сустава. Наши действия?

- покой пострадавшему или покрутить поврежденный сустав, «поставить его на место»?
- тепло или холод на пострадавшее место?
- вызвать врача? как это сделать?

- что сделать для ограничения движения сустава? (на место растяжения наложить давящую повязку и сустав крестообразно забинтовать для ограничения движения);

- если вызвать врача не удалось, как транспортировать пострадавшего?

- разучить варианты транспортировки (проводит учитель совместно со всеми подгруппами);

- провести игру-эстафету «транспортировка пострадавшего» (проводит учитель совместно со всеми подгруппами-командами)

- выводы, подведение итогов, определение подгруппы, которая верно решила задачу, работала организованно и слаженно, выявление ошибок при решении задачи (совместная деятельность обучающихся и учителя)

Организационно-методические указания: проблемная ситуация включается в основную часть урока. Подготовить бинты, пакеты со льдом, носилки. В ходе выполнения заданий, обучающиеся аргументируют ответы, опираясь на знания, полученные в ходе выполнения домашнего задания.

2 задача: смоделировать старт в беге на средние дистанции, продемонстрировать три отличия высокого старта от низкого старта.

- выводы, подведение итогов, определение подгруппы, которая верно решила задачу, работала организованно и слаженно, выявление ошибок при решении задачи (совместная деятельность обучающихся и учителя)

Организационно-методические указания: проблемная ситуация включается в основную часть урока. В ходе выполнения заданий, обучающиеся аргументируют ответы, опираясь на знания, полученные в ходе выполнения домашнего задания.

2.2 Реализация модели смешанного обучения «ротация станций»

Пример реализации модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры для обучающихся 6-х классов, 2 четверть, урок 38, тема: гимнастика

Таблица 6 – Выдержка из календарно-тематического плана освоения содержания программы Физическая культура для обучающихся 6 классов (Тиссен П.П.)

№ урока	Наименование разделов и тем	Элементы содержания образования в соответствии с ООП ООО	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
38	Раздел 1.3. Физическое совершенствование. Тема: Гимнастика	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физкультминуток и физкультпауз. Девочки: опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь. мальчики: опорный прыжок через гимнастического козла способом согнув ноги (козел в ширину, высота 100 - 110 см).	Опорные прыжки. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/ и https://stepik.org/lesson/628597/step/1?unit=624472 (урок № 1)) Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П.Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 192 с.: ил. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev Виленский М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для обучающихся общеобр. учреждений./М.Я.Виленский, И.М.Туревский и

			др. – М.:Просвещение, 2013. – 239 С.: ил. - http://school521.ru/Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
--	--	--	---

После 37 урока обучающиеся получают домашнее задание: изучить правила и примеры составления физкультминуток в режиме учебного дня. Учебно-методические материалы для выполнения домашнего задания: правила и примеры составления физкультминуток <https://www.youtube.com/watch?v=yIFZ0ScsjHc>; Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П.Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 192 с.: ил. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev>; Виленский М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для обучающихся общеобр. учреждений. /М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. – М.:Просвещение, 2013. – 239 С.: ил. - <http://school521.ru/Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf>

На уроке после проведения подготовительной части разделить класс на 3 группы. При делении класса на группы использовать дифференцированный подход, опираясь на возможности обучающихся к освоению разучиваемого двигательного действия. Каждая группа проходит на свою станцию для выполнения заданий. На каждой станции группа работает 9 мин. После этого группы меняются станциями, соблюдая очередность прохождения всех станций.

1 станция – опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь. На этой станции находится учитель. Для слабой подгруппы: выполнение большого количества подводящих упражнений, уменьшить высоту гимнастического снаряда, страховку осуществляет учитель. Для более подготовленной группы: уменьшить количество повторений подводящих

упражнений, высота гимнастического снаряда по требованиям программы, вводить элементы страховки обучающимися друг друга. Для подготовленных обучающихся: выполнение заданий, направленных на совершенствование техники прыжка (положение гимнастического моста обучающиеся определяют индивидуально, подбор индивидуального разбега, выполнение прыжка на оценку по правилам соревнований)

2 станция – выполнение группового проекта «Отдохни». При необходимости группу можно разделить на мини подгруппы по 2-3 человека. Группа (миниподгруппа), опираясь на знания, полученные в ходе выполнения домашнего задания, разрабатывает 1 физкультминутку. Необходимо всем обучающимся группы (миниподгруппы) разучить разработанный комплекс, выполнить съемку разученного комплекса, подготовить видеоклип. Оценивается творческий подход, умение использовать различный инвентарь, синхронность и точность выполнения упражнений всеми обучающимися, музыкальное сопровождение. Варианты оценивания: в конце урока просмотр всех видеоклипов, ранжирование их по местам; выложить видеоклипы в группу в контакте, провести голосование по ранжированию мест и подвести итоги на следующем уроке.

3 станция – проверка знаний по изучаемой теме опорные прыжки, работа в онлайн среде <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/>. Выполнение проверочных заданий (B1, B2). Маршрут работы на станции: посмотреть видео, ответить на вопросы к нему, потренировать навыки на тренажёре, пройти контрольные тесты. Алгоритм выполнения задания можно самостоятельно менять в зависимости от подготовленности обучающегося

Организационно-методические указания: для проведения урока потребуются различные электронные устройства (планшеты, смартфоны и др.).

Пример реализации модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры для обучающихся 7-х классов, 1 четверть, урок 6, тема: легкая атлетика.

Таблица 7 – Выдержка из календарно-тематического плана освоения содержания программы Физическая культура для обучающихся 7 классов (Тиссен П.П.)

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Элементы содержания образования в соответствии с ООП ООО	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
6	<p>Раздел 1.3. Физическое совершенствование. Тема: Легкая атлетика.</p>	<p>Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле». Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с среднего разбега способом согнув ноги.</p>	<p>«индексКетле», pashin_monitoring_fizicheskogo_razvitiya_15-16_sht(1).pdf Прыжки в длину с среднего разбега, способом согнув ноги. https://www.youtube.com/watch?v=JZY3oZqyBxI https://stepik.org/lesson/713693/step/1?unit=714416 (урок 4.1.) Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П.Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 192 с.: ил. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev Виленский М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для обучающихся общеобр. учреждений. /М.Я.Виленский, И.М.Туревский и</p>

			др. – М.:Просвещение, 2013. – 239 С.: ил. - http://school521.ru/Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
--	--	--	---

После 5 урока обучающиеся получают домашнее задание: изучить технику прыжка в длину способом согнув ноги. Учебно-методические материалы для выполнения домашнего задания:

<https://www.youtube.com/watch?v=JZY3oZqyBxI>;

<https://stepik.org/lesson/713693/step/1?unit=714416> (урок 4.1.); Матвеев А.П.

Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П.Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 192 с.: ил.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev>; Виленский М.Я.

Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для обучающихся общеобр. учреждений. /М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. – М.:Просвещение, 2013. –

239 С.: ил. - <http://school521.ru/Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf>

На уроке после проведения подготовительной части разделить класс на 3 группы. При делении класса на группы использовать дифференцированный подход, опираясь на возможности обучающихся к выполнению техники разучиваемого двигательного действия. Каждая группа проходит на свою станцию для выполнения заданий. На каждой станции группа работает 9 мин. После этого группы меняются станциями, соблюдая очередность прохождения всех станций.

1 станция –специальные прыжковые упражнения. Учитель находится на этой станции. Используются дифференцированный и индивидуальный подходы. Обучающиеся последовательно выполняют специальные прыжковые упражнения, особое внимание следует уделить выполнению технике «западающих» фаз прыжка.

2 станция – техника прыжка в длину со среднего разбега способом согнув ноги. Группу разбить на минигруппы по 2-3 человека. Применяется игровое моделирование: один обучающийся (спортсмен) выполняет прыжок, второй выполняет роль тренера (снимает прыжок, проводит разбор прыжка с спортсменом с выявлением ошибок, определением путей их устранения). После 3 попыток обучающиеся меняются ролями. На 2 станции назначается старший станции (можно из временно освобожденных), который следит за техникой безопасности, подготовленностью прыжкового сектора, выполнением очередности прыжков.

3 станция – работа в онлайн среде [pashin_monitoring_fizicheskogo_razvitiya_15-16_sht\(1\).pdf](#) способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле». Маршрут работы на станции: ознакомится с предложенными материалами на стр 15-16, выполнить контрольную работу: измерить рост стоя, измерить вес, рассчитать весоростовой индекс Кетле, индекс Кетле 2, провести балльную оценку весоростового индекса по предложенным таблицам 1,2; сделать вывод. Оформить контрольную работу в отдельном файле: Индекс Кетле _____ (фамилия. имя обучающегося), отправить учителю на проверку (например, через MOODLE). При оценивании учитывается умение интерпретировать полученные результаты работы, умение планировать пути своего физического развития, используя средства физической культуры.

Организационно-методические указания: для проведения урока потребуются различные электронные устройства (планшеты, смартфоны и др.).

Пример реализации модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры для обучающихся 8-х классов, 2 четверть, урок 34, тема: баскетбол.

Таблица 8 – Выдержка из календарно-тематического плана освоения содержания программы Физическая культура для обучающихся 8 классов (Тиссен П.П.)

№	Наименование	Элементы	Электронные
---	--------------	----------	-------------

уро ка	разделов и тем	содержания образования в соответствии с ООП ООО	(цифровые) образовательные ресурсы
34	Раздел 1.3. Физическое совершенствование. Тема: Баскетбол	Особенности определения физических нагрузок в процессе индивидуальных занятий баскетболом Совершенствование бросков мяча в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Физическая подготовка (регулирование физической нагрузки) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/train/#210174 Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П.Матвеев. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 160 с.: ил. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.: ил. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

После 33 урока обучающиеся получают домашнее задание: изучить правила соревнований по стритболу. Учебно-методические материалы для выполнения домашнего задания: <https://ok.ru/video/12390565147>

На уроке после проведения подготовительной части разделить класс на 3 группы. При делении класса на группы использовать дифференцированный подход, опираясь на возможности обучающихся к выполнению техники

разучиваемого двигательного действия. Каждая группа проходит на свою станцию для выполнения заданий. На каждой станции группа работает 9 мин. После этого группы меняются станциями, соблюдая очередность прохождения всех станций.

1 станция – стритбол – игра 3х3 по правилам соревнований с использованием ранее разученных технических приёмов с самостоятельным судейством (в качестве судей могут быть временно освобожденные обучающиеся).

2 станция –совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек, разными способами.Учитель находится на этой станции и моделирует игровые ситуации в зависимости от подготовленности обучающихся.

3 станция – работа в онлайн среде <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/train/#210174> - особенности определения физических нагрузок в процессе индивидуальных занятий баскетболом
Маршрут работы на станции: посмотреть видео, ответить на вопросы к нему, потренировать навыки на тренажёре, пройти контрольные тесты,определить в каком режиме работают твои одноклассник на 1 и 2 станции, дать им рекомендации в зависимости от решаемых задач на станции.Алгоритм выполнения задания можно самостоятельно менять в зависимости от подготовленности обучающегося.

Организационно-методические указания: для проведения урока потребуются различные электронные устройства (планшеты, смартфоны и др.).

Пример реализации модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры для обучающихся 7-х классов, 2 четверть, урок 39, тема:гимнастика.

Таблица 9 – Выдержка из календарно-тематического плана освоения содержания программы Физическая культура для обучающихся 7 классов (Тиссен П.П.)

№ уро	Наименование разделов и тем	Элементы содержания образования в соответствии	Электронные (цифровые)
-------	-----------------------------	--	------------------------

ка		с ООП ООО	образовательные ресурсы
39	<p>Раздел 1.3. Физическое совершенствование. Тема: Гимнастика.</p>	<p>Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата (осанку). Мальчики: перекладина (оборот в упоре ноги врозь). Девочки: акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики.</p>	<p>Висы и упоры. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/ Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П.Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 192 с.: ил. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev Виленский М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для обучающихся общеобр. учреждений. /М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. – М.:Просвещение, 2013. – 239 С.: ил. - http://school521.ru/Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</p>

После 38 урока обучающиеся получают домашнее задание: воспитание силовых способностей. Учебно-методические материалы для выполнения домашнего задания: А.П.Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 192 с.: ил. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev>

Виленский М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для обучающихся общеобр. учреждений. /М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. – М.:Просвещение, 2013. – 239 С.: ил. - <http://school521.ru/Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf>

На уроке после проведения подготовительной части разделить класс на 3 группы. При делении класса на группы придерживаться примерно равного количества мальчиков и девочек в группе. Каждая группа проходит на свою станцию для выполнения заданий. На каждой станции группа работает 9-10 мин. После этого группы меняются станциями, соблюдая очередность прохождения всех станций.

1 станция –группу разделить на две подгруппы: мальчики и девочки, Мальчики: перекладина (оборот в упоре ноги врозь). Учитель находится на этой станции у подгруппы мальчиков (осуществляет страховку, проводку, руководит страховкой обучающихся в зависимости от подготовленности мальчиков). Девочки: акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики.

2 станция –выполнение группового проекта «Кто сильнее гимнаст или тяжелоатлет». Подготовить стендовый доклад. Раскрыть: 1. Что такое сила? 2. Понятие абсолютная сила. 3. Понятие относительная сила. 3. Как можно воспитывать силу? Что для этого нужно делать? 4. Подготовить упражнения для воспитания силы. Каждый член группы получает карточку. В карточке указано задание: подготовить упражнение для воспитания силы на определенные группы мышц. Обучающийся должен подготовить упражнение, определить количество повторений, методические указания. Всей группой выстроить упражнения обучающихся в круг по станциям (круговая тренировка) в определенной последовательности. Выполнить группой упражнения по всем станциям (при необходимости можно внести коррективы в подобранные упражнения, дозировку, методические указания). 5.Как измерить силу? 6. Кто самый сильный в группе? 7. Вывод.

Отобразить полученные результаты в стендовом докладе. Проекты размещаются на стендах для обсуждения, итоги подводятся на следующем уроке. Оценивается правильность выводов по теме проекта, творческий подход, оригинальность представления материала, умения обучающихся работать в команде.

3 станция – работа в онлайн среде-
https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/проверка_знаний_по_разделу_гимнастика.
 Маршрут работы на станции: посмотреть видео, ответить на вопросы к нему, потренировать навыки на тренажёре, пройти контрольные тесты. Алгоритм выполнения задания можно самостоятельно менять в зависимости от подготовленности обучающегося.

Организационно-методические указания: для проведения урока потребуются различные электронные устройства (планшеты, смартфоны и др.); для выполнения проекта: ватман, фломастеры, карточки-задания; различные снаряды: набивные мячи, гантели, скакалки, маты, резиновые амортизаторы; динамометр.

Пример реализации модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры для обучающихся 8-х классов, 1 четверть, урок 4, тема: легкая атлетика.

Таблица 10 – Выдержка из календарно-тематического плана освоения содержания программы Физическая культура для обучающихся 8 классов (Тиссен П.П.)

№ урока	Наименование разделов и тем	Элементы содержания образования в соответствии с ООП ООО	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
4	Раздел 1.3. Физическое совершенствование. Тема: Легкая атлетика.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования	Профилактика утомления. https://bel-licei-inter.ru/press/news/2019-2020/kompleks-fizicheskix-uprazhnenij-po-

		<p>вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.</p> <p>Техника бега с ускорением. Бег 60 метров, на результат.</p> <p>Воспитание физических качеств средствами подвижных игр.</p>	<p>profilaktike-razvitiya-utomleniya/ Техника спринтерского бега https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/star/262582/ https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-sprinterskogo-bega-1210362.html https://stepik.org/lesson/713705/step/1?unit=714428 (урок (4.2.) Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П.Матвеев. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 160 с.: ил. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.: ил. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</p>
--	--	--	---

После 3 урока обучающиеся получают домашнее задание:профилактика утомления, техника бега на короткие дистанции. Учебно-методические материалы для выполнения домашнего задания:профилактика утомления -

<https://bel-licei-inter.ru/press/news/2019-2020/kompleks-fizicheskix-uprazhnenij-po-profilaktike-razvitiya-utomleniya/> техника спринтерского бега -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/>; <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-sprinterskogo-bega-1210362.html>; Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П.Матвеев. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 160 с.: ил. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev>; Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.: ил. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah>

На уроке после проведения подготовительной части разбираем проблемный вопрос: Когда вы сердитесь, боитесь или беспокоитесь, ваш организм вырабатывает гормоны адреналин и норадреналин, чтобы вы были готовы действовать: кинуться в драку (борьбу) или убежать. Если вы постоянно тревожитесь, эти гормоны вырабатываются в организме непрерывно, что вызывает стресс. Если же вы не выплескиваете эмоции, гормоны накапливаются. Это вызывает напряжение и усталость. Стресс уменьшает сопротивляемость организма, вызывает головные боли, несварение желудка, бессонницу. Сегодня на уроке мы попробуем ответить на вопрос: возможно ли помочь нашему организму средствами физической культуры справиться со стрессовой ситуацией.

1. *Упражнение 1 – «Расслабление».* И.п.: лежа на матах (на ковре). Напрягите как можно сильнее пальцы ног, потом медленно расслабляйте их; медленно напрягайте и расслабляйте различные группы мышц по направлению от ног к голове.

2. Когда вы расстроены, то делаете резкие, короткие вдохи. При этом работает только верхняя половина грудной клетки. Чтобы успокоиться, подышите глубже и медленней, чтобы грудь высоко вздымалась (вдох) и

опадала (выдох). Это поможет вам успокоиться в стрессовой ситуации, например, во время контрольной работы. А теперь, ребята, подумайте, когда еще бывает глубокое дыхание?

3. *Упражнение 2 – Выполнение бега на короткие дистанции.* Обучающиеся выполняют бег на короткие дистанции (используется игровой метод и метод повторного выполнения упражнения сериями). Между сериями – восстановление дыхания (используя знания о глубоком дыхании).

4. Бег 60 метров, на результат. Разделить класс на подгруппы. 1 подгруппа – судейская бригада: стартер, судьи-хронометристы, судьи по приходу. 2 подгруппа – спортсмены (выполняют бег на результат). 3 подгруппа – тренерский штаб: отснять видео спортсмена, разобрать ошибки. После выполнения заданий в подгруппах обучающиеся меняются ролями.

5. Если у вас тревожные мысли, не удастся расслабиться, даже если вы очень устали, попробуйте сосредоточиться на чем-то, что вас успокаивает – это называется медитацией. *Упражнение 3 – «Медитация».* Сядьте правильно, закройте глаза и попытайтесь расслабиться. Дышите ровно (учитель включает музыку, «пение птиц», «шум прибоя»). Сосредоточьтесь на музыке, попытайтесь отвести в сторону все остальные мысли. Представьте себе умиротворяющую сцену: вы на берегу озера... (пение птиц), на берегу моря ... (шум прибоя). После медитации необходимо спросить обучающихся об их ощущениях. Каждый обучающийся в трех предложениях рассказывает (используя слова: во-первых, итак, поэтому и т.д.).

6. Выводы.

Организационно-методические указания: проблемная ситуация включается в основную и заключительную части урока. Подготовить музыкальное сопровождение для упражнения №3. Для проведения урока потребуются различные электронные устройства (планшеты, смартфоны и др.);

2.3 Реализация модели смешанного обучения «ротация лабораторий»

Пример реализации модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры для обучающихся 7-х классов, 1 четверть, 1 урок, тема Физическая культура в основной школе

Таблица 11 – Выдержка из календарно-тематического плана освоения содержания программы Физическая культура для обучающихся 7 классов (Тиссен П.П.)

№ урока	Наименование разделов и тем	Элементы содержания образования в соответствии с ООП ООО	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1.1. «Знания о физической культуре». Тема: Физическая культура в основной школе	Содержание физкультурного образования в 7 классе. Основные требования к освоению содержания физкультурного образования. Обоснование и выбор видов самостоятельной физкультурной деятельности. Нормативы физической подготовленности в 7 классе. Выдающиеся достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Ведение дневника самоконтроля.	Достижения Российских спортсменов. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/ Участники ОИ от Оренбуржья https://infourok.ru/olimpiyskie-sportsmeni-orenburgskoy-oblasti-902696.html

Обучающиеся находятся в компьютерном классе. После ознакомления обучающихся с основными требованиями к освоению содержания физкультурного образования учитель предлагает занимающимся самостоятельно (используя предложенные образовательные ресурсы) ознакомиться с темами: Достижения Российских спортсменов, Участники Олимпийских игр от города, области, в которой живешь. Маршрут работы:

посмотреть видео, ответить на вопросы к нему, потренировать навыки на тренажёре, пройти контрольные тесты. Алгоритм выполнения задания можно самостоятельно менять в зависимости от подготовленности обучающегося. Учащиеся выполняют эти задания в онлайн-среде в своем темпе. Для тех, у кого возникли проблемы и были ошибки в только что изученном материале, учитель предлагает повторить этот материал и отработать его. Если ошибок нет, учитель предлагает новые дополнительные материалы. Например, «Паралимпийцы – люди с безграничными возможностями»; Паралимпийцы среди нас» (о спортсменах-паралимпийцах, которые живут в твоём городе, области). Можно подготовить видео презентацию

Пример реализации модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры для обучающихся 9 классов. Подготовка обучающихся к Олимпиаде по основам знаний о физической культуре. Весь класс работает над решением предложенных тестовых заданий. Учитель переходит от ученика к ученику, смотрит ответы по выполнению заданий, быстро объединяет в мини-группы обучающихся, «зависших» на каком-то задании, и помогает им разобраться. Примеры заданий:

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

1. Физическая культура – это:

1. Часть процесса физического воспитания учащихся.
2. Процесс физического совершенствования человека.
- 3). Часть культуры социума и личности, специфическая деятельность по совершенствованию собственной телесности.
4. Составная часть физического образования.
5. Составная часть процесса обучения.

2. Основной целью учебного предмета «ФК» является:

1. Физическое совершенствование учащихся.
2. Физическое воспитание школьников.
3. Физическое развитие школьников.
- 4). Формирование базовой и физической культуры личности.

5. Обучению правописанию.

3. Результатом сформированности знаний является:

1). Способность их практического использования в повседневной жизни и деятельности.

2. Способность выполнять двигательные действия.

3. Способность к хорошему чтению.

4. Способность помочь товарищу.

5. Умение правильно двигаться.

4. Процесс обучения двигательному действию имеет следующую структуру:

1. Навыки - знания - умения.

2. Умения - знания - навыки.

3). Знания - умения - навыки.

4. Навыки - умения - знания.

5. Умения - навыки - знания.

5. Высший уровень освоенности знаний оценивается по способности:

1). К быстрому, точному и творческому их применению на практике.

2. К хорошему чтению.

3. К хорошему и чистому выполнению двигательного действия.

4. Находить ошибки в действиях учителя.

5. Вовремя подсказать учителю правильные действия.

6. Что понимается под двигательным умением?

1. Способность к проявлению силы.

2. Способность к правильному выполнению ДД.

3. Желание выполнять физические упражнения.

4. Умение организовать подготовительную часть урока.

5). Способность осуществлять ДД на основе неавтоматизированных, но целенаправленных операций.

7. Двигательный навык – это:

1. Способность правильно выполнить ДД.

2. Желание учащихся заниматься физическими упражнениями.

3. Один из составных частей двигательного умения.

4). Автоматизированное двигательное умение.

5. Хорошие знания о технике ДД.

8. Собственно-физическая готовность к освоению ДД

характеризуется:

1). Состоянием физических качеств, необходимые для выполнения ДД.

2. Собственно двигательным опытом (комплексом сформированных ранее ДУиН).

3. Состоянием мотивированности учащихся и степенью развития волевых качеств.

4. Желанием учителя научить учащихся ДД.

5. Желанием учащихся выучить ДД.

9. Двигательная готовность к освоению ДД характеризуется:

1. Состоянием физических качеств, необходимые для выполнения ДД.

2). Собственно двигательным опытом (комплексом сформированных ранее ДУиН).

3. Состоянием мотивированности учащихся и степенью развития волевых качеств.

4. Желанием учителя научить учащихся ДД.

5. Желанием учащихся выучить ДД.

10. Психическая готовность к освоению ДД характеризуется:

1. Состоянием физических качеств, необходимые для выполнения ДД.

2. Собственно двигательным опытом (комплексом сформированных ранее ДУиН).

3). Состоянием мотивированности учащихся и степенью развития волевых качеств.

4. Желанием учителя научить учащихся ДД.

5. Желанием учащихся выучить ДД.

11. Под «физической нагрузкой» понимается:

1. Способ выполнения физических упражнений.
- 2). Мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся.
3. Способ организации урока ФК.
4. Способность учащихся к длительному выполнению физических упражнений.
5. Способность учащихся быстро бегать.

12. Эффект физической нагрузки во время или после одного урока определяется понятием:

1. «Дозировка нагрузки».
2. «Кумулятивный тренировочный эффект».
- 3). «Срочный тренировочный эффект».
4. «Объем нагрузки».
5. «Интенсивность нагрузки».

13. Результат суммирования нескольких «срочных тренировочных эффектов» полученных вследствие повторения развивающих нагрузок есть:

1. Уровень тренированности учащихся.
- 2). Кумулятивный тренировочный эффект.
3. Способность учащихся к проявлению выносливости.
4. Интенсивность нагрузки.
5. Объем нагрузки.

14. Количественная мера упражнений (количество повторений, длина дистанции и т.п.) определяет:

1. Интенсивность нагрузки.
2. Способ оценки качества выполненного упражнения.
- 3). Объем нагрузки.
4. Количество упражнений в единицу времени.
5. Скорость выполнения упражнения.

15. Интенсивность нагрузки характеризуется:

1). Временем, затраченное на выполнение определенного объема работы (скорость движения, мощность работы и т.п.).

2. Длительностью выполнения упражнения

3. Длительностью бега.

4. Способностью к быстрой реакции.

5. Временем, затраченным на изучение нового двигательного действия.

16. Большая интенсивность нагрузки направлена на воспитание:

1. Выносливости.

2). Скоростных и скоростно-силовых способностей.

3. Гибкости.

4. Силовой выносливости.

5. Способности правильно выполнять физическое упражнение.

17. Большой объем нагрузки направлен на воспитание физического

качества:

1). Выносливости.

2. Скоростных способностей.

3. Ловкости.

4. Координационных способностей.

5. Скоростных и координационных способностей.

18. Величина нагрузки (достаточная или нет) определяется:

1. Внешним видом учителя.

2. Задачами урока.

3). Показателями пульсометрии (ЧСС) и признаками утомления.

4. Желаниями учащихся.

5. Динамометром

19. Большая интенсивность нагрузки определяется по ЧСС в:

1. 70-80 уд/мин.

2. 80-100 уд/мин.

3. 100-120 уд/мин.

4. 140-170 уд/мин.

5). 180 – 200 уд/мин.

20. Способность противостоять утомлению характеризует физическое качество:

1. Силу. 2. Гибкость. 3. Быстроту. 4). Выносливость. 5.Ловкость.

21. Способность противостоять внешним силам за счет собственных усилий характеризует физическое качество:

1). Силу. 2. Гибкость. 3. быстроту. 4. Выносливость. 5.Ловкость.

22. Способность выполнять двигательное действие с большой амплитудой – это физическое качество:

1. Сила. 2). Гибкость. 3. Быстрота. 4. Выносливость. 5.Ловкость.

23. Выполнять двигательное действие без излишнего мышечного напряжения – это форма проявления:

1. Силы. 2. Гибкости. 3. Быстроты. 4. Выносливости. 5).Ловкости.

24. Способность выполнять двигательное действие в минимальный отрезок времени – это физическое качество:

1. Сила. 2. Гибкость. 3). Быстрота. 4. Выносливость. 5.Ловкость.

26. Основным методом воспитания общей выносливости является:

1. Метод максимальных усилий.
2. Метод динамических усилий.
3. Метод многократного растягивания.
- 4). Равномерного непрерывного упражнения.
5. Повторного и повторно-серийного упражнения.

26. Основным методом воспитания гибкости на уроке является:

1. Метод максимальных усилий.
2. Метод динамических усилий.
- 3). Метод многократного растягивания.
4. Равномерного непрерывного упражнения.
5. Повторного и повторно-серийного упражнения.

27. Основным методом воспитания силовых способностей на уроке является:

- 1). Метод максимальных усилий.
2. Метод динамических усилий.
3. Метод многократного растягивания.
4. Равномерного непрерывного упражнения.
5. Повторного и повторно-серийного упражнения.

28. Основным методом воспитания быстроты на уроке является:

1. Метод максимальных усилий.
2. Метод динамических усилий.
3. Метод многократного растягивания.
4. Равномерного непрерывного упражнения.
- 5). Повторного и повторно-серийного упражнения.

Правильные ответы выделены скобкой)

II. Задания в открытой форме, т.е. без предложенных вариантов ответов.

1. Национальная команда СССР впервые выступила на Олимпийских играх в _____ году.
2. Впервые Олимпийские игры были проведены на территории Азии в _____ году.
3. Данные частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений являются показателем _____.
4. Какое физическое качество обеспечивает уровень работоспособности?
_____.
5. Какие обязательные тестовые упражнения выполняются на пятой ступени ВФСК ГТО? _____

Правильные ответы:

1. 1952;
2. 1964;
3. нагрузки или интенсивности нагрузки;
4. выносливость;

5. бег 100 м; подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание); бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики); наклон вперёд из положения стоя.

III. Задания на соотнесение понятий и определений (задания на соответствие).

1. Установите соответствие между спортивной дисциплиной и дистанцией

Спортивная дисциплина	Дистанция
1.бег	А) 50км
2.плавание	Б) 2000м
3.лыжные гонки	В) 100км
4.академическая гребля	Г)42,195км
5.велоспорт(шоссе)	Д)50м

2. Установите соответствие между видом спорта и временем игры

Вид спорта	Время игры
1.баскетбол	А) 2 по 30мин
2.гандбол	Б) 2 по 45мин
3.футбол	В) 3 по 20мин
4.регби	Г) 4 по 10мин
5.хоккей	Д) 2 по 7мин

3. Установите соответствие между физическими качествами человека и двигательными действиями

Физические качества	Двигательная активность
1.сила	А) взрывная работа в короткий промежуток времени
2.ловкость	Б) упражнения на подвижность суставов и эластичность мышц
3.быстрота	В) упражнения с отягощением
4.гибкость	Г) кроссовый бег
5.выносливость	Д) сложные координационные упражнения

4. Установите соответствие между характером работы и количеством мышечных групп, вовлечённых при этом в работу

Характер работы	Количество мышечных
1.глобальный характер работы	А)2/3 и более мышечных групп

2.локальный характер работы	Б) от 1/3 до 2/3 мышечных групп
3.региональный характер работы	В) до 1/3 мышечных групп

5. Установите соответствие между городом и годом проведения Олимпийских игр

Год	Город
1.1896	А) Москва
2.1920	Б) Антверпен
3.1980	В) Турин
4.1998	Г) Афины
	Д) Нагано

Правильные ответы:

1	1-Г 2-Д 3-А 4-Б 5-В
2	1-Г 2-А 3-Б 4-Д 5-В
3	1-В 2-Д 3-А 4-Б 5-Г
4	1-А 2-Б 3-В
5	1-Г 2-Б 3-А 4-Д

При выполнении заданий обучающиеся могут использовать рекомендованные учителем электронные (цифровые) образовательные ресурсы.

Пример реализации модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры для обучающихся 8-х классов, 1 четверть, 14 урок, тема: Способы самостоятельной деятельности

Таблица 12 –Выдержка из календарно-тематического плана освоения содержания программы Физическая культура для обучающихся 7 классов (Тиссен П.П.)

№ урока	Наименование разделов и тем	Элементы содержания образования в соответствии с ООП ООО	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
12	Раздел 1.2. Способы самостоятельной деятельности	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей	Физическая подготовка (регулирование физической нагрузки) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/main/ Планирование и

		<p>гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</p>	<p>индивидуальных тренировок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/ анатомический атлас и упражнения для различных мышечных групп https://trener59.ru/trenirovki-2/uprazhnenija-na-myshcy/uprazhneniy-a-dlya-spiny/ Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П.Матвеев. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 160 с.: ил. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.: ил. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</p>
--	--	--	--

Обучающиеся работают над собственными проектами: Коррекция осанки (избыточной массы тела, фигуры, плоскостопия), разрабатывают планы-конспекты для индивидуальных, самостоятельных занятий корригирующей

гимнастикой, занятий физкультурно-спортивной направленности. Обучающихся можно объединять в мини группы (2-3 человека), если у них есть желание работать над одной темой. Учителю отводится роль независимого консультанта. При необходимости, он помогает обучающимся определить цель, задачи проекта. При этом использует метод рефлексивных рассуждений, в ходе которого учащиеся формулируют проблемные вопросы исследования, интересующие их без страха получить ответ «неверно». Это позволяет повысить чувство самоуважения и уверенности в себе каждого участника проекта. Роль учителя сводится к выявлению той информации, которой владеют школьники, определения направлений поиска недостающей информации. Учитель может предложить глаголы действия, которые можно использовать при формулировке целей проекта.

Примеры глаголов действия для формулировки целей проекта

Восстановить	Оценить	Проследить
Выявить	Подтвердить	Протестировать
Доказать	Подготовить	Разработать
Измерить	Предложить	Сделать обзор
Обеспечить	Представить	Сравнить
Описать	Применить	Сформулировать
Определить	Проверить	Усилить
Обосновать	Продемонстрировать	Установить
Объяснить	Сформировать	Устранить

Идеальный проблемный вопрос исследования, независимо от того, четко ли он сформулирован или нет, приглашает школьника увидеть возможности для исследования. Многие вопросы поощряют научный интерес, но только те вопросы, что вызывают готовность к исследованию, считаются исследовательскими. Иногда это означает простой прямой вопрос с дополнительными деталями. Как могут начинаться проблемные вопросы исследования представлено ниже

Проблемные вопросы исследования

Может ли ?	Как можно ?
Будет ?	Что случится, если ?
Возможно ли ?	Каковы опасности ?

Почему... ?	Каковы преимущества ?
Как..... ?	Каково влияние.. ?

Теоретическую часть проекта обучающиеся могут выполнять в ходе занятия (занятий) в компьютерном классе, экспериментальную - в ходе практических занятий (в урочное или внеурочное время в зависимости от задач проекта). Сам проект обучающиеся могут защищать в ходе школьных олимпиад по физической культуре, в рамках проводимых в школе недель здоровья и т.п.

Пример реализации модели смешанного обучения в методике преподавания физической культуры при решении задач по устранению «дефицитов знаний» у обучающихся. Если при работе над темой (темами) у обучающихся образуются «дефициты знаний», рекомендуется сконцентрировать внимание на решении накопившихся проблем и дать возможность каждому обучающемуся их устранить. При этом можно использовать формат работы в компьютерном классе, выстроенный на основе сотрудничества и направленный на повышение обучающимися успеваемости по предмету. Прежде всего необходимо выявить дефициты каждого ученика и составить на их основе таблицу дефицитов класса. Далее следует подобрать задания, с помощью которых обучающиеся могут повторить тему (темы), по которой возникли проблемы. Опираясь на эти данные, следует подготовить маршрутные листы для самостоятельной работы обучающихся (видео, тесты, тренажеры по проблемным темам, разработанные в программе по физической культуре). Если в ходе выполнения заданий у обучающихся возникают проблемы им потребуется помощь. Так, зная проблему нескольких обучающихся учитель может назвать их фамилии и предложить пересесть к нему и поработать с ними лицом к лицу по проблемной теме (дать консультацию, ответить на вопросы, повторить тему и т.п.). Затем обучающиеся пересаживаются на свои места и продолжают самостоятельную работу над маршрутным листом. При данной организации занятия для учителя необходимо соблюдать тайминг с тем, чтобы, по необходимости, оказать

помощь всем нуждающимся в ней. Во время работы учителя с группой, остальные занимающиеся работают по индивидуальным маршрутным листам в своем темпе. Следует отмечать успехи обучающихся в устранении выявленных «дефицитов знаний» для дальнейшей их мотивации на саморазвитие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимова, Л.А. Феномен «Смешанное обучение» в контексте методики преподавания физической культуры в общеобразовательных организациях /Л.А.Акимова, Т.М.Панкратович // Шаг в науку. – 2021. - №4 С.118-122
2. Андреева, Н. В. Шаг школы в смешанное обучение / Н. В. Андреева, Л. В. Рождественская, Б. Б. Ярмахов. – Москва : «Национальная Открытая Школа», «#EdCrunch», «Рыбаков Фонд», 2016. – 280 с.
3. Андреева, Н. В. Педагогика эффективного смешанного обучения /Н.В.Андреева // Современная зарубежная психология. – 2020. – Т. 9. – № 3. – С. 8–20.
4. Ахтямова А.Ф., Актуальные проблемы современного школьного физического воспитания / А.Ф. Ахтямова, О.А.Гнилицкая, Г.Н. Пономарев // Азимут научных исследований: педагогики и психология. – 2018. – Т.7 № 2(23). – С. 73–75.
5. Васильева, Н.И.Использование цифровой образовательной среды при изучении предмета «Физическая культура»/Н.И.Васильева // Школьные технологии.– 2020. – № 5. – С. 20–32.
6. Козина, Ж.Г. Дистанционная физическая культура: миф или реальность/Ж.Г.Козина // Калининградский вестник образования. – 2020. – №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/distantcionnaya-fizicheskaya-kultura-mif-ili-realnost> (дата обращения: 11.09.2021).
7. Крайник, В. Л. Сущностные аспекты культуры учебной деятельности как педагогического феномена /В.Л.Крайник // Образование и наука. – Екатеринбург. – 2007. – № 2 (44). – С. 27–35.
8. Крайник, В. Л. Дистанционные образовательные технологии в учебном процессе вуза: «за» и «против» /В.Л. Крайник, О.М. Крайник, Д.М.Туманов // Развитие образовательного пространства региональных вузов в системе координат приоритетных проектов РФ: лучшие практики: сборник материалов

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием.
– Барнаул: Алтайский государственный университет. – 2018. – С. 344–348.

9. Кучма, В.Р. Особенности жизнедеятельности и самочувствия детей и подростков, дистанционно обучающихся во время эпидемии новой коронавирусной инфекции COVID-19 /В.Р.Кучма, А.С.Седова, М.И. Степанова и др. // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2020. – № 2. – С. 4–19.

10. Любивая, В.Д. Развитие автономии и повышение мотивации учащихся посредством приемов смешанного обучения. /В.Д. Любивая [Эл.ресурс] Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/inostrannye-yazyki/angliiskiy-yazyk/library/2015/10/11/razvitiie-avtonomii-i-povyshenie>

11. Магомедов, Р. М. Повышение качества образования в условиях применения новых организационных форм учебной деятельности /Р.М. Магомедов [Эл.ресурс] Режим доступа: <http://pandia.ru/text/78/337/1704.php>

12. Медведева, М. С. Формирование готовности будущего учителя к работе в условиях смешанного обучения :дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / Медведева М. С. – Нижний Новгород, 2015. – 220 с.

13. Медведева, М. С. Проверка эффективности модели подготовки будущих учителей к работе в условиях смешанного обучения /М.С.Медведева // Научный поиск. – 2015. – № 1.1. – С. 36–39.

14. Мишота, И. Ю. Применение «смешанного» обучения (“blendedlearning”) в образовательном процессе в вузах /И.Ю. Мишота. // Сборник трудов Историко-архивного института: рецензируемый сб. науч. тр. Т. 39. М., 2012. С. 452–456.

15. Москвин, К.М. Роль смешанного обучения в процессе профилизации системы среднего общего образования /К.М.Москвин. //Наука и Школа – № 4’2020. – С.152-159

16. Нагаева, И.А. Смешанное обучение в современном образовательном процессе: необходимость и возможности /И.А.Нагаева // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2016. – №6 (33). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/smeshannoe-obuchenie-v-sovremennom-obrazovatelnom-protse-nehobhodimost-i-vozmozhnosti> (дата обращения: 11.09.2021).

17. Омельченко, В. И. Использование средств и методов смешанного обучения в методической системе развития информационно-аналитической компетентности будущего специалиста /В.И.Омельченко, Л.А.Усольцева //Информатика и образование. – 2010. – № 9. – С. 113–116.

18. Орлова, М.С. Модель системы смешанного обучения программированию, ориентированная на формирование профессиональных коммуникативных качеств /М.С.Орлова // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Информатика и информатизация образования. – 2009. – № 17. – С. 55–62.

19. Панкратович, Т.М. Возможность и целесообразность использования модели смешанного обучения «перевернутый класс» в практике физкультурного образования /Т.М.Панкратович, Л.А. Акимова Научный сборник «Современная школа России. Вопросы модернизации». – 2021. - №6 (37). – С.103-107.

20. Пяткова, О. Б. Телекоммуникационные проекты как способ достижения метапредметных результатов учащимися с ограниченными возможностями здоровья /О.Б.Пяткова, Т.В. Уткина // Школьные технологии. – 2020. – №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/telekommunikatsionnye-proekty-kak-sposob-dostizheniya-metapredmetnyh-rezultatov-uchaschimisya-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami> (дата обращения: 11.09.2021).

21. Рыбачук, Н.А. Педагогическая технология здоровьесбережения студентов в гуманистически ориентированном вузе: [Монография] /Н.А.Рыбачук – М-во образования Рос. Федерации. Куб. гос. ун-т. – Краснодар : Куб. гос. ун-т, 2002 (Тип. КубГУ). –230 с.

22. Рыбачук Н. А. Модель онлайн-обучения физическому воспитанию в условиях карантинных мероприятий /Н.А.Рыбачук, И.А.Алферова //

Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6. – № 2. – С. 7–13.

23. Самсонова, Е. А. Роль регулярных занятий физической культурой в профилактике и реабилитации студентов с разным уровнем состояния здоровья в условиях дистанционного образования /Е.А.Самсонова, Е.А Митрохин Д.С. Юдин // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах: материалы I Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию кафедры «Физическое воспитание и спорт». – Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2021. – С. 153–160.

24. Фандей, В. А. Смешанное обучение: современное состояние и классификация моделей смешанного обучения /В.А.Фандей // Информатизация образования и науки. – 2011. – № 4 (12). – С. 115–125.

25. Физическая культура. Рабочая программа основного общего образования (5-9 классы) с использованием дистанционных информационных технологий : учебное пособие [Электронный ресурс] / П. П. Тиссен, Е. М. Голикова, Т. М. Панкратович [и др.] ; Мин-во просвещения Российской Федерации ; ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет». — Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2022. — 108 с. — ISBN 978-5-85859-729-2. — Режим доступа: https://ospu.ru/assets/resources/e_book/fk_progr5_9_2022.pdf.

26. Шушарина, Е. С. Технология смешанного обучения как одна из форм подготовки студентов-иностранцев в условиях цифровизации образования /Е.С. Шушарина //Развитие профессиональных компетенций учителя: основные проблемы и ценности: сборник научных трудов V международного форума по педагогическому образованию. Казанский федеральный университет. – Казань: Отечество, 2019. – С. 148–151.

27. Galustyan O. V. et al (2019) Formation of media competence of future teachers by means of ict and mobile technologies. International Journal of Interactive

Mobile Technologies. Vol. 13, No 11, pp. 184–196 (In Engl.). DOI: 10.3991/ijim.v13i11.11350.

28. Lomonosova N. V., Zolkina A. V. Digital learning resources: Enhancing efficiency within blended higher education [In English]. Novosibirsk State Pedagogical University Bulletin, 2018, vol. 8, No. 6, pp. 121–137. DOI: 10.15293/2226-3365.1806.08.