Корректировка программы на период обучения с применением дистанционных образовательных технологий

**На период с 30 марта по 12 апреля**

Ф.И.О. уителя: Шихкамалова Диана Расимовна

Учебный предмет: Физическая культура

Класс: 1Б

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема урока | Форма проведения урока | Задания с указанием образовательного ресурса | Форма предоставления результата | Дата, время предоставления результата | Текущая аттестация, оценивание |
| 1Б:06.04.20 | ОФП.Эстафеты | Дистанционная | Российская электронная школа, 1 клаасс, урок 4 | Письменно заполнить таблицу | 07.04.20  До 20:00  [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
| 1Б:07.04.20 | Инструктаж по технике безопасности.Подвижные игры с элементами легкой атлетики | Дистанционная | Российская электронная школа, 1 клаасс, урок 44 | Письменно ответить на вопрос | 08.04.20  До 20:00  [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
| 1Б:09.04.20 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | Дистанционная | Российская электронная школа, 1 клаасс, урок 45 | Письменно ответить на вопрос | 10.04.20  До 20:00  [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Тема урока:** ОФП.Эстафета

**Быстрота** – это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени. Быстрота важна не только в спорте, но и в повседневной жизни. Способность быстро бегать, быстро реагировать на опасности может спасти жизнь.

**Выносливость** – это способность выполнять человеком какое-либо действие долгое время, не утомляясь. Это очень важное качество для любого человека.

О следующем качестве Вы знаете не понаслышке. Что такое сила? Почему она важна для каждого человека? **Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему с помощью мышц. Это качество важно абсолютно для всех, но больше всего - для спортсменов. Ведь именно с помощью силы они часто выигрывают соревнования. Но сила важна не только на соревнованиях. Сила нам нужна и в повседневной жизни: поднять тяжелые сумки, взять на руки маленького ребёнка, передвинуть стол и так далее.

Ещё одним важным качеством является ловкость. **Ловкость** – это способность выполнять сложные по координации движенияили быстро изменить положение тела. Например, чтобы смягчить падение или увернуться от летящего в вас мяча.

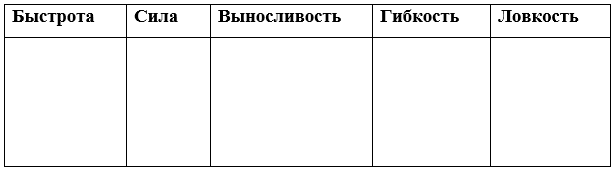
Последним, не менее важным физическим качеством человека, является гибкость. **Гибкость** – это способность суставов человека к большой подвижности. Это качество тренируется с детства специальными упражнениями.

**«Эстафета парами»**

Описание игры: Участники делятся на 2 колонны. Внутри каждой колонны они также делятся парами и становятся за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне располагаются ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и не разъединят руки во время бега.

Усложнение: участники встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

Задание:Впишите названия упражнений из представленного перечня в соответствующие графы таблицы с названием физических качеств.



* Плавание на 25,50,100 метров
* Езда на велосипеде
* Катание на коньках
* Приседания
* Прыжки в длину
* Кувырки
* Эстафеты
* Наклоны в положении сидя
* Бег из различных исходных положений
* «Мост»

Тема урока: Инструктаж по технике безопасности.Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Подвижные игры – это не только весело, но и полезно! Играя, мы становимся более ловкими, сильными и выносливыми. Учимся быстро принимать решения, дружить и помогать товарищам по команде. Каждый может проявить свои лучшие физические способности и смекалку.

Спортивная форма и обувь должны быть удобными, не мешать движениям и подходить по размеру. Следует использовать исправный инвентарь, такой, как мячики и скакалки. Но брать его можно только с разрешения учителя или родителей.

Из-за нарушения техники безопасности или случайно в игре можно получить травму. В таком случае следует сохранять спокойствие и сообщить о травме взрослым.

Лучшим способом избежать травм является предварительная разминка. С её помощью мы сможем «разогреться» и подготовить организм к дальнейшим упражнениям.

Задание: **Найдите 6 слов, обозначающих части тела человека**

Тема урока: Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Подвижные игры помогают человеку совершенствоваться в беге, прыжках, метании, а также стать более ловким и сильным, быстрым и сообразительным. Знакомы ли вам такие игры: «Быстро встань в колонну», «Ловишки», «Перестрелка»?

Почти с рождения человек начинает знакомиться с играми. Играя в подвижные игры, можно соревноваться в беге, прыжках, но, в отличие от спортивных игр, подвижные игры не требуют специальной подготовки, для них нет единых правил. Одни и те же игры могут проводиться в разных условиях с большим или меньшим числом участников.

Задание: Найти 6 слов по теме урока