Корректировка программы на период обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Ф.И.О. уителя: Шихкамалова Диана Расимовна

Учебный предмет: Физическая культура

Класс: 1А;1Б

| Дата | Тема урока | Форма проведения урока | Задания с указанием образовательного ресурса | Форма предоставления результата | Дата, время предоставления результата | Текущая аттестация, оценивание |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1А:13.05.20  1Б:12.05.20 | Подвижные игры народов мира | Дистанционная | Российская электронная школа,1класс,урок 49 |  | shihkamalova77@gmail.com | Фронтальная |
| 1А:14.05.20  1Б:14.05.20 | Режим дня,утренняя зарядка | Дистанционная | Российская электронная школа,1 класс,урок 3 |  | shihkamalova77@gmail.com | Фронтальная |
|  |  |  |  |  |  |  |

Тема урока:Подвижные игры народов мира.

В течение длительного времени русский народ был основной движущей силой развития Русского государства. Он играл ведущую роль в экономической и общественной жизни страны. Передовая русская культура оказывала прогрессивное влияние на культуру других народов.

Всё это отразилось на различных сторонах культуры, включая и народные игры. Для большинства русских игр характерны простота, общедоступность, широкая распространённость среди других народов.

Игра – это школа воспитания. В ней свои «учебные предметы». Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и   порядочности, любви и долгу. Игра формирует высокую нравственность.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

На этом уроке мы ближе познакомимся с правилами очень увлекательных игр «рыбаки» и «ручеек».

Правила игры Ручеёк

Выбирается водящий, остальные делятся на пары, желательно разнополые, и сцепляют руки.

Пары игроков берутся за руки и встают друг за другом, образуя коридор и поднимая руки вверх.

Водящий входит в образованный коридор с одного конца и двигается в другой конец коридора, по дороге выбирая себе пару.

Он берёт понравившегося ему человека за руку, расцепляя стоящую пару. Новая пара вместе идёт в конец «ручейка» и встает там, подняв руки вверх.

Освободившийся игрок становится водящим, идёт в начало «ручейка» и заходит в коридор, выбирая себе человека для пары и так далее, пока всем не надоест играть.

Если играет очень много народу, водящих может быть несколько.

Игру желательно проводить в быстром темпе, так веселее (только представьте, что только вас выбрали и вы встали, сцепив руки в новой паре, как вас опять выбирают еще раз и снова тянут в ручеек).

Правила игры «Рыбаки»

 По сигналу взрослого, водящий догоняет любого игрока и задевает его рукой (осаливает). Водящий и осаленный игрок берутся за руки одной рукой (образуют «рыбацкую сеть») и начинают догонять остальных «рыбок», бегая парой, не разъединяя рук. Догнав и осалив следующего игрока, они присоединяют его к «рыбацкой сети» и «рыбачат» уже втроем, перемещаясь по залу, держась втроем за руки. Таким образом, с каждым осаленным игроком, «сеть» становится на одного человека длиннее, а «рыбок» на одну меньше. Игра продолжается до тех пор, пока все «рыбки» не будут пойманы.

Тема урока:Режим дня,утренняя зарядка.

Режим дня имеет очень большое значение для самодисциплины и организованности человека. Если мы будем соблюдать режим дня, наше время не будет уходить впустую, и мы сможем сделать больше полезных дел за день.

Нужно уметь правильно составлять режим дня, это очень важно. Как же его составить?

Для начала выпишите на листок все важные дела, которые нужно сделать за день, которые вы делаете изо дня в день. Такие, как сон, зарядка, гигиенические процедуры, учеба и другие.

А затем распределите эти дела по часам с утра до вечера. И, конечно, не стоит забывать про отдых. Дела обязательно должны чередоваться с отдыхом.

Посмотрите на примерный режим дня ребенка:

7:00 – подъём.

7:00-7:15 – утренняя зарядка;

7:15-7:30 – гигиенические процедуры;

7:30-8:00 – завтрак;

8:30-13:30 – занятия в школе;

14:00-14:30 – обед;

14:30-16:00 –занятия спортом, прогулки, подвижные игры;

16:00-18:00 – выполнение домашних заданий;

18:00-19:00 –отдых, спокойные игры;

19:00-19:30 – ужин;

19:30-20:30 – свободное время;

20:30-21:00 – подготовка ко сну;

21:00-7:00 – сон.

Обязательно в режим дня следует включить утреннюю зарядку, так как она помогает разбудить наш организм и придать энергии на весь день.

Зарядка включает упражнения для разных частей тела.

Давайте вспомним, какие части тела мы задействуем во время зарядки: шея, руки (плечо, предплечье, кисть), корпус (мышцы брюшного пресса, мышцы спины), ноги (бедро, голень, стопа).

Комплекс упражнений для утренней зарядки включает в себя следующие упражнения:

1. Ходьба на месте

2. Потягивание

3. Махи руками

4. Повороты

5. Наклоны в сторону

6. Наклоны вперёд

7. Приседания

8. Прыжки

9. Глубокое дыхание

Помимо утренней зарядки очень важно между уроками в классе проводить физкультминутки.

Физкультминутка – это короткий комплекс упражнений, который можно выполнять, сидя на стуле или стоя рядом со своей партой.

Физкультминутки помогают меньше уставать на уроках и восстанавливать умственную деятельность.

В физкультминутки, выполняемые сидя на стуле, можно включать такие упражнения, как вращения и наклоны головой, вращение плечами, различные махи и подъемы рук, упражнения на кисти рук, такие, как тряска кистями, сжимание-разжимание кулаков.

В физкультминутку, выполняемую стоя, можно добавить упражнения на ноги и наклоны.