Корректировка программы на период обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Ф.И.О. уителя: Шихкамалова Диана Расимовна

Учебный предмет: Физическая культура

Класс:2А;2Б

| Дата | Тема урока | Форма проведения урока | Задания с указанием образовательного ресурса | Форма предоставления результата  | Дата, время предоставления результата  | Текущая аттестация, оценивание |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2Б:13.05.20 | Подвижные игры народов мира. | дистанционная | Российская электронная школа,класс,урок48 |  | shihkamalova77@gmail.com | Фронтальная |
| 2А:13.05.202Б:14.05.20 | Укрепление здоровья-закаливание | дистанционная | Российская электронная школа,2 класс,урок4 |  | shihkamalova77@gmail.com | Фронтальная |
| 2А:15.05.202Б:15.05.20 | Первые соревнования. | дистанционная | Российская электронная школа,2 класс,урок1 |  | shihkamalova77@gmail.com | Фронтальная |
|  |  |  |  |  |  |  |

Тема урока: Подвижные игры народов мира.

Сегодня мы познакомимся русской народной игрой «Пустое место». Тут никто не проигрывает и не выигрывает, и закончить игру можно в любую минуту.

Игроков должно быть не меньше, чем 6 человек, а если соберется побольше, так еще лучше. Для начала посчитаем считалку и определим, кто первым будет водить.

Все, кто хочет играть, становятся в круг и берутся за руки. Водящий идёт, не торопясь снаружи круга. Обходит раз, иногда и два, а потом неожиданно хлопает кого-то по плечу или по спине и бросается бежать в том направлении, в котором шёл.

Тот, кого хлопнули по плечу, отцепляется от соседей и старается побыстрее обежать круг навстречу водящему. Встретившись, они или просто обходят друг друга или здороваются (приседая или кланяясь) и продолжают быстрее бежать по кругу, чтобы занять освободившееся место. Кто займёт, тот там и остается, а оставшийся без места становится водящим.

Хотя игра и простая, но у неё есть правила, и каждый играющий приучается к совместным и согласованным действиям, к уважению всеми принятых условий игры.

Водящий не имеет права ударять вызываемого. Он может только коснуться его.

Водящий не может начинать бег прежде, чем он дотронулся до кого-то и вызвал его сбегать наперегонки. До этого он должен ходить.

Обоим бегущим нельзя задевать круг или дотрагиваться до стоящих в круге, пока кто-нибудь из них не добежит до пустого места.

Чтобы при встрече не столкнуться, бегущие следуют правилам дорожного движения и обегают друг друга справа.

И последнее правило — если водящему не удалось первому занять пустое место, то он не должен вызывать наперегонки своего соперника, с которым только что бежал. И вообще надо стараться каждый раз вызывать нового игрока, чтобы все побегали.

Тема урока: Укрепление здоровья-закаливание.

«Если хочешь быть здоров – закаляйся» – так звучат слова песни. И не зря закаливанию уделяют такое внимание. Если правильно закаляться, можно укрепить здоровье и повысить иммунитет, физические способности. Закаленный человек меньше болеет и меньше мерзнет.

Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела. Большое внимание закаливанию уделялось в Древней Греции и Риме, в Древнем Китае и Индии, на Древней Руси.

Какие виды закаливания бывают?

Все виды закаливания можно разделить на три группы: закаливание воздухом, закаливание солнцем и закаливание водой.

Закаливание воздухом, или по-другому аэротерапия – это воздушные ванны, прогулки на свежем прохладном воздухе. Это самый простой и доступный способ закаливания. Очень важно гулять там, где воздух чистый: в парках, лесах, вдали от оживленных трасс.

Закаливание солнцем повышает устойчивость организма, тонизирует почти все его функции, стимулирует выработку витамина D. Однако, при закаливании солнцем нужно быть осторожным, чтобы не получить солнечный ожог.

Закаливание водой – это процедура, при которой выполняется воздействие прохладной водой на тело человека. При закаливании водой начинается интенсивная циркуляция крови в организме, активизируется иммунная система.

К способам закаливания водой можно отнести:

• обтирание;

• обливание;

• контрастный душ;

• лечебное купание и моржевание.

Давайте подробнее остановимся на обтирании, так как оно является самой щадящей из всех водных процедур закаливания. Обтирание можно проводить с самого раннего детского возраста. Обтираться следует полотенцем или губкой, смоченной в воде. Начинать процедуры можно с обтирания не всего тела сразу, а отдельных его частей.

Давайте поговорим о правилах закаливания, ведь неправильное закаливание может принести вред, а не пользу.

1. Закаливание можно начинать только если вы полностью здоровы. Для людей, имеющих хронические заболевания, есть ограничения. Например, нельзя закаливаться людям с болезнями сердца.

2. Закаливаться нужно постепенно. Нельзя начинать сразу с очень холодной воды. Начните с воды комнатной температуры, и постепенно снижайте ее на 1 градус.

3. Закаливаться нужно регулярно. Если по каким-то причинам был сделан перерыв, то следует начинать его с более щадящих процедур.

Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства.

Эффективность действия закаливающих процедур значительно повышается, если их сочетать с выполнением спортивных упражнений.

Давайте рассмотрим комплекс упражнений №1 для утренней зарядки. Он включает в себя 9 упражнений.

Упражнение 1. Круговые движения головой.

Исходное положение: прямо, ноги на ширине плеч, а руки на пояс.

Выполняйте круговые движения головой влево и вправо.

Упражнение 2. Смена рук с хлопком.

Исходное положение: прямо, одна рука поднята вверх, другая внизу.

Соедините руки вместе и сделайте хлопок, затем смените положение рук.

Упражнение 3. Поднятие ног с хлопком.

Исходное положение: прямо, ноги на ширине плеч, руки расставлены в стороны.

Наклонитесь вперёд и поднимите одну ногу, сделайте хлопок под поднятой ногой, опустите ногу и разведите руки в стороны. Сделайте всё то же самое для другой ноги.

Упражнение 4. Наклоны вперёд.

Исходное положение: прямо, ноги на ширине плеч.

Выполняйте наклоны, дотягиваясь руками поочередно до одного, затем до другого носка.

Упражнение 5. Поворот туловища.

Исходное положение: прямо, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Выполняйте скручивание тела сначала в одну сторону, потом в другую, разводя руки в сторону.

Упражнение 6. Переход с приседанием.

Исходное положение: прямо, ноги расставлены широко, руки на пояс.

Перенесите вес на одну ногу и согните её в колене. Затем медленно переводите вес на другую ногу.

Упражнение 7. Прыжки на одной ноге.

Исходное положение: прямо, ноги вместе, руки на пояс.

Выполните прыжки сначала на одной ноге, а потом на другой.

Упражнение 8. Приседания.

Исходное положение: прямо, ноги вместе, руки на пояс.

Выполняйте приседания. Спину при этом держите прямо, пятки от пола не отрывайте.

Упражнение 9. Ходьба на месте.

Исходное положение: прямо, ноги вместе.

Шагайте на месте, высоко поднимая колени.

Каждое упражнение выполняется по 6—10 раз.

Тема урока: Первые соревнования.

Соревнование – форма деятельности, направленная на борьбу, соперничество для выявления победителя. Соревновательное поведение характерно и животным. Особи одного или разных видов борются друг с другом с целью выживания, захвата территории обитания и т.п. Люди обычно соревнуются за лучший результат, он, как правило, сулит какое-то вознаграждение и общественное признание. Соревнования возможность сравнить себя с другими людьми, стремление стать лучше. В каждом соревновании обязательно есть свои правила, за выполнением которых строго следит судья. Наиболее часто встречаются спортивные соревнования, но бывают и не связанные со спортом (музыкантов, танцоров, певцов).

Соревнования зародились в глубокой древности. В основном они были связаны с охотой или войной – таким образом люди тренировались перед предстоящими схватками. Состязания часто проводились по стрельбе из лука, борьбе, метанию различных предметов, по охоте и ловле рыбы. На стенах древнеегипетских пирамид учёные обнаружили изображения более 400 видов физических упражнений и игр. Среди них борьба, соревнования лучников, плавание, гребля, гонки на колесницах и др.

Олимпийские игры появились в IX в. до н. э. В те времена греческие государства разоряли друг друга в бесконечных войнах. Ифит, царь Элиды, чтобы доказать миролюбивые устремления и отблагодарить богов, учредил атлетические Игры: они должны были проходить в Олимпии каждые четыре года. В первый день Игр атлеты приносили клятвы и жертвы богам. Судьи также клялись, что будут честно судить. В последующие три дня проводились сами состязания.

Основной дисциплиной древних Олимпийских игр был бег. Также атлеты соревновались в прыжках в длину, метании копья и диска и т. д. Наиболее зрелищными были гонки колесниц.

Среди наших предков-славян были распространены кулачные бои. Первое упоминание о них встречается в «Повести временных лет», написанной в XII веке. Существовало три вида кулачных боёв: «сам на сам», «сцепной бой» и «стена на стену». Два последних – групповые бои. В первом обычно участвовали два человека. С помощью схватки они решали различные споры, а также определяли, кто из них не прав, во время судебных разбирательств. В бое «сам на сам» существовало множество правил и запретов. Например, было запрещено бить лежачего, ставить подножки противнику и тянуть его за одежду.

Отдельно расскажем про историю возникновения игр с мячом. Этот круглый предмет впервые появился три с половиной тысячи лет назад у индейского племени ольмеков, живших на территории современной Мексики. Мячи делали из каучука – древнего аналога резины. Этот инвентарь был очень тяжелым – даже маленькие мячи диаметром в 10 сантиметров весили около полутора килограммов. Такой реквизит был очень травмоопасным. Мяч – одна из самых древних и любимых игрушек всех стран и народов. В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола.

В разных странах для изготовления мячей использовали различные материалы: мячи шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева.

Вот, например, древняя игра, которую можно назвать прародителем волейбола и ракетбола. Участники делились на две команды. Главной их задачей было не допустить, чтобы мяч коснулся земли. Игроки подбрасывали мяч бедрами, иногда локтями и коленями. В некоторых вариантах использовались обточенные камни, палки и даже ракетки.

Две команды обычно олицетворяли враждебные стихии, к примеру, огонь и воду. Если побеждала команда огня, то это предвещало засуху. Сам мяч круглой формы был символом жизни и ее возрождения.

Среди русских игр с мячом наиболее известна лапта. Ученые встречали упоминания о ней в древнерусских текстах. Первые биты и мячи были найдены во время раскопок в Великом Новгороде.

В настоящее время существует много спортивных игр с мячом. Это футбол, волейбол, баскетбол, теннис, крикет, бейсбол, гольф, регби, водное поло и многие другие. Для каждой игры нужен свой специальный мяч особой формы, размеров и даже цвета. К примеру, баскетбольный мяч всегда имеет оранжевый цвет, его вес составляет до 650 гр. Теннисный мяч обычно жёлтый, он меньше 7 см в диаметре и покрыт сверху войлоком. Мяч для регби имеет необычную овальную форму.