Корректировка программы на период обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Ф.И.О. уителя: Шихкамалова Диана Расимовна

Учебный предмет: Физическая культура

Класс: 3А,3Б

| Дата | Тема урока | Форма проведения урока | Задания с указанием образовательного ресурса | Форма предоставления результата | Дата, время предоставления результата | Текущая аттестация, оценивание |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3А:12.05.20 | Из истории физической культуры.История физичкой культуры разных народов. | дистанционная | Российская электронная  школа ,3 класс,УРОК 1 |  | [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
| 3А:13.05.20  3Б:13.05.20 | Закаливание: обливание, душ. | дистанционная | Российская электронная  школа ,3класс,УРОК 3 |  | [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
| 3А:14.05.20  3Б:14.05.20 | Режим дня.Физическое развитие и физическая подготовленность. | дистанционная | Российская электронная  школа ,3 класс,УРОК  4 |  | [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Тема урока: Из истории физической культуры.История физической культуры разных народов.**

Физические упражнения и игры у народов нашей страны возникли еще в первобытные времена. Наши предки занимались охотой, рыбной ловлей, скотоводством, земледелием, воевали. Поэтому физическая деятельность была напрямую связана с деятельностью по обеспечению жизни. Те времена верховая езда, метание разных предметов, стрельба из лука были не видами спорта, а ежедневной необходимой деятельностью. Конечно, наши предки соревновались между собой в том, кто лучше ездит верхом или стреляет из лука.

На севере нашей страны жители передвигались на лыжах. Оттуда к нам пришли лыжные соревнования.

Часто славянам приходилось вести войны, отражать набеги кочевых племен. Это требовало отличной военной подготовки молодежи и взрослых.

Византийский историк Маврикий так оценивал воинское умение славян: «Племена славян многочисленны, выносливы, легко переносят жар, холод, дождь, наготу, недостаток в пище. Сражаться со своими врагами они любят в местах, поросших густым лесом, в теснинах, на обрывах, с выгодой для себя пользуются внезапными атаками, хитростью. Опытны они также и в переправе через реки, превосходя в этом всех людей».

У славян был культ бога солнца Ярилы, бога войны и оружия Перуна. Участвуя в многочисленных обрядах, славяне водили хороводы, играли, соревнуясь в силе и выносливости. Игра в городки пришла к нам как раз из давних времен, когда молодежь соревновалась в дальности и точности броска.

Большое распространение получили кулачные бои. Основными правилами кулачного боя являлись: лежачего не бить, заначку в рукавицу не класть, биться лицом к лицу, грудь с грудью, подножек не ставить.

Были распространены такие виды упражнений, как плавание, гребля, передвижение на лыжах.

**Тема урока: Закаливание: обливание, душ.**

Регулярное проведение закаливающих процедур поможет нам поддержать здоровье и укрепить иммунитет. Закалённый человек легко переносит холод и жару, перепады температур и меньше болеет.

Рассмотрим основные виды закаливания. Закаливание солнцем стимулирует выработку витамина Д, важного витамина для нашего роста и развития. Закаливание солнцем повышает устойчивость организма, тонизирует почти все его жизненные функции организма. При закаливании солнцем нужно быть очень осторожным, чтобы не получить солнечный ожог. Проводить его необходимо в утренние и вечерние часы и не под прямыми лучами солнца.

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

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

Чтобы закаливание приносило пользу, а не вред, необходимо чётко соблюдать правила закаливания. Закаливаться нужно регулярно. Если по каким-то причинам был сделан перерыв, то следует начинать его с более щадящих процедур. Закаливаться нужно постепенно. Нельзя начинать сразу с очень холодной воды. Начните с воды комнатной температуры и постепенно, каждые 3–5 дней снижайте её на 1 градус. Закаливание можно начинать только если вы полностью здоровы. Для людей, имеющих хронические заболевания, есть ограничения. Например, нельзя закаливаться людям с болезнями сердца.

Рассмотрим подробнее закаливание водой. Закаливание водой включает такие виды закаливания, как обтирание, обливание, контрастный душ, лечебное купание и моржевание. Знакомство с закаливанием водой лучше всего начать с обтирания. О нём мы говорили на уроках в 1 и 2 классах. Если вы уже знакомы с процедурами закаливания водой и регулярно проводите обтирание, то можно приступить к процедурам обливания. Обливание – это очень быстрая процедура, занимающая всего 30–40 секунд. Но нужно чётко соблюдать правила обливания, чтобы не нанести вред организму и не заболеть. Для обливания нам понадобится пластмассовое ведро ёмкостью примерно 5 литров или пластмассовый тазик. Обливание лучше всего выполнять утром. Встаньте под теплый душ и хорошенько прогрейтесь. Принимайте тёплый душ 10–15 секунд. Возьмите ведро с холодной водой и резко опрокиньте его на себя. Сразу после этого нужно растереться махровым полотенцем и закутаться в халат. Для первого обливания необходимо взять воду с температурой, близкой к температуре тела, примерно + 34 °С. С каждым днём температуру воды можно понижать не более чем на 1 °С каждые 3–5 дней. Минимальная температура при обливании должна быть не ниже +10 °С (для детей и людей пожилого возраста не ниже +15 °С). Обливание водой можно начать не сразу со всего тела, а с обливания рук и ног, постепенно переходя ко всему телу.

Теперь подробнее поговорим о контрастном душе. Это попеременное обливание тела сначала горячей, а потом холодной водой. Такое закаливание начинают делать после закаливания воздушными ваннами и обтирания. Перед контрастным душем полезно выполнить утреннюю зарядку. Затем нужно встать под горячий душ примерно +36–37 °С. Принимайте такой душ 1 минуту. Затем душ холодной водой примерно +25 °С в течение 10–15 сек. Повторите три раза. Разотрите тело махровым полотенцем. Через неделю начинайте увеличивать длительность обливания холодной водой до 30 сек. Через 2 недели разницу в температуре увеличивают на 2–3°С. За 2–3 месяца доходим до горячей воды +30–40 °С и холодной воды +15–20 °С. Разницу в температурах воды можно довести до 15–20 °С

**Тема урока: Режим дня.Физическое развитие и физичекая подготовленность.**

Режим дня – это продуманный распорядок всевозможных дел (учеба, занятия спортом, отдых и другие) на весь день. Правильно составленный и соблюдаемый режим дня, чередования труда, отдыха и различных видов деятельности, помогает быть здоровым и энергичным, помогает нам навести порядок в делах, и не тратить, зря свое время.

Но есть пункты, которые обязательно нужно включать в свой ежедневный распорядок:

**Сон.** Очень важно отводить на ночной сон достаточно времени. Выспавшийся человек полон сил и хорошо себя чувствует в течение всего дня. Спать больше чем этого требуется организму, тоже достаточно вредно. Идеальным считается 8 – 9 часовой сон, в период с 22:00 до 7:00. Кроме того, чтобы хорошо выспаться, стоит выполнять несколько простых рекомендаций – проветривать спальню; не есть тяжёлую пищу за 2 – 3 часа до сна; не смотреть телевизор и не пользоваться гаджетами перед сном, а лучше, например, почитать книгу.

**Приём пищи.** Еда – это топливо для нашего организма. Для того, что бы в течение дня было достаточно сил на умственную и физическую деятельность, необходимо питаться регулярно и правильно. Для того, чтобы организм получал все необходимые витамины и питательные элементы, ежедневно необходимо потреблять в пищу хлеб, различные крупы (рис, гречка, пшено), макаронные изделия, фрукты, овощи, мясо рыбы и птицы, яйца, орехи, сыры, молоко, кисломолочные продукты и пр. Напротив, различные сладости и газированные напитки не стоит употреблять слишком часто. Принимать пищу в течение дня следует 4–5 раз с интервалами 2–3 часа (например: 08:00 – завтрак; 12:00 – второй завтрак; 14:00 – обед; 17:00 – полдник; 19:00 – ужин).

**Физическая активность.** Помимо сна и правильного питания, систематические физические нагрузки, также являются залогом вашего здоровья. Регулярное выполнение утренней зарядки и физическими упражнениями не только позволят хорошо себя чувствовать и реже болеть, но и помогут развить такие физические качества как сила, скорость, гибкость и выносливость

Ученик 3 класса должен двигаться в сутки не менее 4 часов.

**Труд, учеба, творчество.** В жизни каждого из нас присутствую различные важные дела, которые необходимо выполнять каждый день. Например, посещение школы, выполнение домашнего задания, уборка дома, занятия музыкой и т.д. Очень важно научиться планировать эти дела и ответственно подходить к их выполнению. Например, если самым продуктивным временем у вас является первая половина дня, то лучше запланировать все важные дела до обеда. Тогда сложные задачи, например выполнение домашнего задания, или уборка по дому, дадутся вам намного легче. Кроме того, очень важно в действительно трудных делах, делать небольшие перерывы на отдых.

**Отдых и саморазвитие.** Для того чтобы в течение дня многое успевать, при этом не сильно уставать и хорошо себя чувствовать, кроме всего вышеперечисленного, важно правильно отдыхать. Обязательно каждый день нужно гулять на свежем воздухе, общаться со своими сверстниками, и выделять время на интересные необременительные занятия. Например, чтение, моделирование, настольные игры, просмотр познавательных или художественных фильмов.

При составлении режима дня, в первую очередь стоит распределить время между обязательными ежедневными делами, то есть такими которые вам обязательно нужно будет выполнить. Например, утренний подъем, гигиенические процедуры, приемы пищи, посещение школы, выполнение домашнего задания и отход ко сну. Остальные дела следует распределять по степени их важности и по объему времени, которое они обычно занимают. Лучше всего, составить расписание на неделю, включая будние и выходные дни, записать его или оформить в таблицу, и держать на видном месте. После составления режима дня очень важно придерживаться его каждый день. Тогда со временем, например, ранний подъем, или ежедневное выполнение зарядки войдут в привычку, и не будут вызывать сложностей. Кроме того, стоит обращать внимание, все ли вы успеваете и хорошо ли чувствуете себя при этом. Возможно, что расписание составлено, не совсем верно, и на какие-то дела вы отвели себе слишком мало времени, или запланировали слишком много. В этом случае расписание стоит пересмотреть.