Корректировка программы на период обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Ф.И.О. уителя: Шихкамалова Диана Расимовна

Учебный предмет: Физическая культура

Класс:4А,4Б

| Дата | Тема урока | Форма проведения урока | Задания с указанием образовательного ресурса | Форма предоставления результата | **Дата, время предоставления результата** | Текущая аттестация, оценивание |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4Б:12.05.20 | Развитие физической культуры в России. | дистанционная | Российская электронная школа,4 класс, урок 1 |  | [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
| 4А:12.05.20  4Б:13.05.20 | Правила предупреждения травматизма | дистанционная | Российская электронная школа,4 класс, урок 3 |  | [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
| 4А:13.05.20  4Б:14.05.20 | Если хочешь быть здоров-закаляйся | дистанционная | Российская электронная школа,4 класс, урок 5 |  | [shihkamalova77@gmail.com](mailto:shihkamalova77@gmail.com) | Фронтальная |
|  |  |  |  |  |  |  |

Тема урока:Развитие физической культуры в России

Культура - это совокупность всего созданного общими усилиями всех людей. Физическая культура представляет собой одну из важных частей культуры человека.

Физическая культура есть сумма всех присущих обществу целей, задач, средств, форм мероприятий, способствующих совершенствованию людей и их физическому развитию.

Физическое воспитание – это педагогический процесс. Он направлен на развитие функций и форм организма человека, формирование умений и двигательных навыков, связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств. Физическое воспитание тесно переплетается с другими видами воспитания - нравственным, трудовым, эстетическим.

Первым из российских правителей, кто дал толчок развитию физической культуры был император Петр I. Во времена правления Петра I физическое воспитание в стране приобрело государственные масштабы. В то время были широко известны такие виды физического воспитания как фехтование, вольтижировка, катание на буерах и коньках.

В конце XIX века очень большой вклад в развитие теории физического воспитания внёс знаменитый ученый Пётр Францевич Лесгафт. Он является основоположником физического образования и воспитания в России. В 1896 году он организовал в Санкт-Петербурге впервые в России специальное учебное заведение, которое занималось подготовкой преподавателей по физическому воспитанию.

Владимир Ильич Ленин в 1920 году издал указ об организации в Москве Государственного центрального института физической культуры. Этот институт сыграл большую роль при подготовке специалистов по физическому воспитанию и в развитии научных исследований в области физической культуры. В то время в нашей стране повсюду создавались спортивные площадки и физкультурные секции на фабриках и заводах. Так, только в Москве были открыты 180 спортивных кружков, в которых занималось более 10 тысяч учащихся.

В 1930 году в СССР был создан Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Этот знаменитый девиз впервые прозвучал со страниц газеты «Комсомольская правда» в мае 1930 года. Комсомол обратился к каждому молодому человеку: «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся! Предлагаем провести организовать испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне»».

В мае 1936 года было организовано 60 добровольных спортивных обществ-профсоюзов. Эти спортивные сообщества объединили около 50 миллионов человек. Была создана спортивная материально-техническая база. Практически каждое предприятие, каждая школа располагали финансовыми возможностями, которые могли быть направлены на оздоровительную работу населения.

23 октября 1974 года Москва была избрана Международным олимпийским комитетом, как место проведения Игр XXII Олимпиады. В нашей столице в то время существовало около 55 крупных стадионов, 25 бассейнов, более 1200 спортивных залов, почти 300 полей для игры в футбол, более 2000 баскетбольных и волейбольных площадок, 150 с лишним теннисных кортов и еще очень много спортивных баз для различных видов спорта. В пользу выбора нашей столицы говорил огромный авторитет советского спорта, который был завоеван победами на мировой спортивной арене.

После распада Советского Союза и образования Российской Федерации как самостоятельного государства, была принята новая программа по физической культуре. Она уже не была связана с комплексом ГТО и состояла из двух частей: обязательной и вариативной.

С 1996 года в Российской Федерации были введены в действие новые программы физического воспитания школьников: программа на базе одного вида спорта, программа антистрессовой пластической гимнастики, авторские программы и комплексная программа. Благодаря реализации и разработке этих программ удалось сохранить государственную систему управления в области спорта и физической культуры.

Зимой 2014 года произошло ещё одно знаковое событие в истории российского спорта - в России проходили Зимние олимпийские игры. Зимняя олимпиада проводилась в нашей стране впервые. Зимняя Олимпиада в Сочи стала одним из самых грандиозных и значимых российских проектов за последнее время. Практически с нуля были построены спортивные сооружения в Олимпийском парке и Красной Поляне, была модернизирована вся инфраструктура юга Краснодарского края.

Тема урока: Правила предупреждения травматизма

В чем же причина травм?

Во-первых, некоторые из вас ведут **малоподвижный образ жизни** - сидят за компьютером, перед телевизором, мало гуляют и двигаются. Из-за этого ухудшается зрение, нарушается осанка, появляются лишние килограммы веса. Как следствие - ухудшаются основные физические качества - человек становится менее выносливым, менее гибким, неловким, слабым, неповоротливым. Чтобы не допускать ухудшения основных физических качеств, нужно всегда быть в хорошей физической форме - не только посещать уроки физкультуры, но и жить активной жизнью - заниматься в спортивных секциях, ходить в туристические походы, гулять на свежем воздухе.

Во-вторых, причиной травм может стать **недисциплинированность** учащихся на уроке. Нельзя просто так, попав в спортивный зал, бегать, брать мячи и скакалки, залезать на шведскую стенку, ходить по гимнастическому бревну и так далее. В спортивном зале нельзя ничего делать без разрешения учителя физкультуры. Нужно внимательно слушать его инструкции и точно выполнять их. Нельзя толкать товарищей, драться, обзываться, провоцировать конфликты. Урок физкультуры помимо тренировки физических качеств направлен на формирование класса как спортивной команды, в которой царит уважение и взаимопонимание.

Если вы не поняли, как выполняется упражнение, лучше ещё раз переспросить учителя и попросить показать, как оно выполняется, и подстраховать. Никогда не отказывайтесь от страховки. Желание показать себя сильным и ловким может привести к печальным последствиям.

В-третьих, испортить настроение и привести к травмам может неправильно подобранная к уроку физкультуры **одежда и обувь**. Незавязанные шнурки могут быть причиной падений и ушибов, вы можете запутаться в очень длинных спортивных брюках, неудобная футболка будет сковывать движения, поэтому относитесь к спортивной одежде серьёзно - следите за её чистотой и за тем, чтобы она была вам по размеру. Одежда также должна соответствовать погоде и виду спорта, которым вы занимаетесь.

В начале изучения каждого раздела физической культуры учитель проводит с вами **инструктаж по технике безопасности** и вы расписываетесь в специальном журнале. Относитесь к инструктажам серьезно!

Как же быть, если травма получена?

Конечно, нужно позвать учителя, который может сам оказать первую помощь или позвать медицинского работника.

Но если травма простая, то помочь себе или товарищу вы можете сами.

**Ссадины** нужно быстро промыть чистой водой, затем обработать антисептическим раствором (йод, зелёнка). К **ушибу** нужно приложить холодный компресс.

Если **рана** глубокая, и из неё идет кровь, то нужно прежде всего попытаться остановить кровотечение - поднять повреждённую конечность, обработать края раны антисептическим раствором, наложить стерильную повязку и обязательно обратиться к врачу.

При носовом кровотечении ни в коем случае нельзя запрокидывать голову назад, наоборот, надо немного наклониться вперёд, а на переносицу положить холодный компресс.

Нельзя самим вправлять **вывихи**! Нужно обездвижить повреждённую конечность и доставить пострадавшего в травмпункт.

Во время лыжной подготовки могут возникнуть обморожения. При первых признаках **отморожения** рук или щёк нужно накрыть повреждённое место сухой шерстяной тканью и бережно начать растирать.

При отморожении пальцев ног нужно немедленно пойти в тёплое помещение, снять обувь и растирать ноги до восстановления кровообращения.

Нельзя растирать отмороженные участки тела снегом на улице!

Тема урока: Если хочешь быть здоров-закаляйся!

Каждый человек хочет быть здоров. Состояние здоровья напрямую влияет на всю его жизнь. То, насколько человек здоров, зависит от многих причин, от наследственности до привычек. Всем известно, что существуют способы помогать своему организму не болеть. К ним относятся, например, регулярные занятия физическими упражнениями, правильное питание, соблюдения норм безопасности и так далее. Одним из таких благоприятных способов оздоровления является закаливание.

Закаливание – это специальные тренирующие мероприятия, которые повышают устойчивость организма к воздействиям внешней среды. Закаливание - это часть физической культуры. В его основе лежит способность всех органов и систем человека приспосабливаться к изменениям внешних температур. Закаливание происходит за счет многократных регулярных воздействий тепла или холода, солнечных лучей, воздуха, к которым организм постепенно адаптируется. Поэтому начинать закаляться лучше в детском возрасте.

Закаленный человек обладает крепким здоровьем, хорошо переносит пониженные или повышенные температуры воздуха, становится более выносливым. У него увеличивается устойчивость к гипоксии, т.е. недостатку кислорода, улучшается состояние нервной системы, повышается работоспособность. Но при прекращении закаливающих процедур оздоровляющий эффект спадет на нет через 1-1,5 месяца.

В закаливании используются естественные силы природы: воды, воздуха и солнца. Существует большое количество закаливающих процедур. У каждого из них есть свои правила и особенности, многие виды сочетают в себе несколько способов воздействия на организм. На этом уроке мы ограничимся знакомством с самыми распространенными видами закаливания.

1. Закаливание воздухом или аэротерапия. Оно включает в себя прогулки на свежем воздухе и воздушные ванны. Воздушные ванны – это дозированное воздействие воздуха на обнаженное тело. Аэротерапия является самым доступным и простым способом закаливания. Нужно стараться почаще гулять в лесах и парках, возле водоемов, причем в любую погоду и время года. Также к этому виду отнесем хождение босиком, которое кроме профилактики простудных заболеваний может предупредить развитие опасного заболевания – плоскостопия.
2. Закаливание солнцем или гелиотерапия. Оно включает в себя использование энергии солнечных лучей. Солнечные ванны – это воздействие прямых солнечных лучей на обнаженное тело или его части. Под их воздействием в организме вырабатываются витамин D и гормон счастья «серотонин». Но во время принятия таких ванн нужно быть очень внимательным, потому что чрезмерное пребывание на солнце вместо красивого и полезного здорового загара может привести к ожогам, тепловым ударам и перегревам, особенно у детей. Закаливание солнцем удобно сочетать с закаливанием водой.
3. Закаливание водой или гидротерапия. Этот вид закаливания считается наиболее эффективным. Ниже приведем наиболее известные его виды:

* Обтирание – самая щадящая процедура. Оно проводится губкой или полотенцем, предварительно смоченными водой;
* Обливание – окатывание тела или его части холодной водой из емкости;
* Прохладный душ или душ контрастный, т.е. с резкой сменой температуры воды;
* Купание в естественных водоемах;
* Самый экстремальный вид водного закаливания – моржевание – купание в открытых водоемах зимой. Такой вид закаливания противопоказан детям!

Для того, чтобы закаливающие процедуры помогали обрести здоровье, а не вредили организму, обязательно нужно строго соблюдать правила техники безопасности.

1. Закаливание начинается только тогда, когда человек полностью здоров.
2. Нельзя начинать сразу с экстремально низких температур. Процедуры закаливания следует начинать с комфортной комнатной температуры, постепенно и осторожно ее понижая.
3. Тоже самое касается и продолжительности процедур, которую следует увеличивать постепенно.
4. Не забываете, что при нахождении под солнцем обязателен головной убор.
5. Во время пребывания у воды помните о правилах поведения. Лучше всего использовать эти виды закаливания под присмотром взрослых.