

Тема: «Использование средств электронных образовательных ресурсов на примере системы дистанционного обучения «»

Докладчик: Темная Ирина Николаевна – учитель физической культуры

Место работы: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Гимназия № 10»

«Ни для кого не секрет, что именно мотивация – это главный двигатель человека. Благодаря мотивации мы ставим перед собой амбициозные цели, а затем добиваемся результатов.»

Майкл Уилсон



МОИ курсы по физической культуре системе СДО на платформе



Мои курсы

Физическая культура 5-6-7 класс

Учитель: Ирина Николаевна Темная

Данный курс создан для дистанционного изучения предмета "Физическая культура" для учащихся 7 класса. Курс составлен на основании "Рабочей программы по физической культуре 5-9 классов" с использованием УМК "Физическая культура" Матвеев А.П.(5-9)

Физическая культура 8-9 класс

Учитель: Ирина Николаевна Темная

Курс для дистанционного изучения предмета "Физическая культура" Курс составлен на основании "Рабочей программы по физической культуре 5-9 классов" с использованием УМК "Физическая культура" Матвеев А.П.(5-9)

Физическая культура 10-11 класс



Учитель: Ирина Николаевна Темная

Курс создан для дистанционного изучения по предмету "Физическая культура" Курс составлен на основании "Рабочей программы по физической культуре 10-11 классов" с использованием УМК "Физическая культура" Матвеев А.П.

[Все курсы](#)

Содержание курса для 5-7 классов

- Лёгкая атлетика. История. Правила ТБ. Спринтерский бег и гладкий равномерный бег. Прыжок в высоту.
- Баскетбол. Правила ТБ. История. Правила игры. Жесты судей
Элементы баскетбола.
- Гимнастика с основами акробатики.
- Волейбол. Правила ТБ. Правила игры. Приемы игры.
- История Олимпийских игр.
- Лыжные гонки. Правила ТБ. Лыжные ходы. Спуски и подъемы.
- Футбол. Правила ТБ. Правила игры. Приемы.

Пример из лекции. Урок по теме «Легкая атлетика. Прыжок в высоту»

Техника прыжка в высоту способом "перешагивание" ⚙ ⚙ 🔍 ✕

Прыжок в высоту с разбега.

Прежде чем приступить к прыжкам в высоту с разбега, необходимо представить технику прыжка способом «перешагивание» в целом (рис.1). Затем опробовать прыжок через планку, установленную на небольшой высоте (60—70 см).

В секторе для прыжка в высоту с разбега расположены 2 стойки и укрепленная между ними планка, горка матов, уложенных слоями, или поролоновая подушка.

Прыжок состоит из четырех фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление. Толчковая нога осуществляет отталкивание, маховая нога — маховое движение. Прыгун располагается справа или слева от стоек под углом 35—40°, в зависимости от того, какая нога у него толчковая. Ускоряющийся разбег с 7—9 шагов завершается отталкиванием ноги перекатом с пятки на носок по линии разбега. При отталкивании руки согнуты в локтях и подняты вверх. В полёте прыгун некоторое время сохраняет вертикальное положение и, достигнув высшей точки взлёта, выполняет быстрое движение маховой ногой вдоль планки. Одновременно он поднимает вверх толчковую ногу и поворачивает плечи к планке. Приземляется прыгун на маховую ногу с последующей постановкой толчковой ноги.

Запомните

До выполнения прыжков необходимо подготовить место для приземления — тщательно уложить маты, чтобы они не разъезжались, не располагать маты вблизи стены или снарядов. Нельзя перебегать дорогу учащемуся, выполняющему прыжок.

Упражнения для улучшения техники прыжков: 1. «Мячик» (прыжки из низкого приседа вверх-вперёд). 2. Выпады с продвижением вперёд, влево, вправо. 3. Прыжки с одного шага. 4. Приседания. 5. «Пистолетик». 6. Прыжки через препятствия. 7. Прыжок с доставанием предмета, отталкиваясь одной ногой.



рис 1.

Лекция "Спортивная игра - баскетбол"

Баскетболистка из Новосибирска - Олимпийская чемпионка. ❖ * 🔍 ✕



Минх Ирина Эдвидовна

Окончила Новосибирский электротехнический институт, Новосибирский государственный педагогический институт, преподаватель.

Выступала в 1982—1992 за «Динамо» (Новосибирск). В сборную команду СССР/России входила в 1985—1992. Олимпийская чемпионка в составе сборной команды нашей страны, в Барселоне в 1992 году. В 1992 уехала в Израиль, играла за клуб «Хапоэль» (Кишон). С 1994 играла в Германии. В 90-х играла сезон в Австрии. Европейскую карьеру завершила в команде «Рентроп» (Бонн, Германия).

В 2004 играла за «Динамо-Энергия» (Новосибирск).

Работала главным тренером «Динамо-Энергия» (Новосибирск) (ноябрь 2004 — март 2005). В сезоне 2005-06 — старший тренер «Динамо-Энергии-2», в сезоне 2006-07 — тренер-селекционер клуба.

С 2007 года — генеральный менеджер «Динамо-Энергия».

С 2016 года — президент клуба «Динамо» (Новосибирск).

4 октября 2018 года стало известно, что Анатолий Локоть назначил Ирину Минх советником мэра Новосибирска по спорту.

Индикатор пройденного материала

Вы зашли под именем Ирина Николаевна Темная: Студ

Физическая культура 5-6-7 класс

В НАЧАЛО ► МОИ КУРСЫ ► КУРСЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ► ОСНОВНАЯ ШКОЛА ► 5 КЛАСС ► ФК5-6-7 КЛАСС ► ...ЕТБОЛ. ИСТОРИЯ. ПРАВИЛА ИГРЫ. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ► БАСКЕТБОЛ ► ПРОВОДИМ

Лекция "Спортивная игра - баскетбол"

К настоящему времени Вы заработали баллов: 0 из 0 возможных.

Игру в баскетбол придумал...

Ваш ответ

Вы выполнили 23% лекции

23%

Комментарий на ответ

Вы зашли под именем Ирина Николаевна Темная: Студ

Физическая культура 5-6-7 класс

В НАЧАЛО ► МОИ КУРСЫ ► КУРСЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ► ОСНОВНАЯ ШКОЛА ► 5 КЛАСС ► ФК5-6-7 КЛАСС ► ...ЕТБОЛ. ИСТОРИЯ. ПРАВИЛА ИГРЫ. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ► БАСКЕТБОЛ ► ПРОВОДИМ

Лекция "Спортивная игра - баскетбол"

К настоящему времени Вы заработали баллов: 0 из 1 возможных.

К сожалению, из-за неправильного ответа Вы не можете получить балл. Вы хотите продолжить угадывание в целях обучения (но не в целях получения баллов)?

ЗАДАНИЕ к уроку по теме « Гимнастика с элементами акробатики»

1. Выполните упражнения по учебнику "Физическая культура 6-7 классы", автор А.П. Матвеев. Для этого скопируйте ссылку и вставьте ее в поисковую строку вашего браузера. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev>

2. Измерьте свою гибкость, как показано на картинке, используя доступные для Вас средства в домашних условиях.



3. Оцените уровень своей гибкости по таблице, проведите анализ.

УПРАЖНЕНИЕ		Уровни/Баллы		
		низкий/1	средний/2	высокий/3
Гибкость	девочки	+6	+9	+11
Наклон вперед из положения сидя (см)	мальчики	+3	+5	+7

3. Составьте свой комплекс упражнений, запишите его.

4. В ответе на задание пришлите свой результат/ с анализом и составленный комплекс.

Состояние ответа

cloud10.gym10nsk.ru/distance/mod/assign/view.php?id=4800

Базовые шаги аэробики

1. Просмотрите презентацию. Для этого скачайте ее на свой компьютер <https://cloud.mail.ru/public/Fn8u/b5yгxCh3A>
2. Откройте ссылку и выполните урок "Аэробика для начинающих" <https://youtu.be/d5bznQLUuuc?si=40eCb4nde05rZFhn>
3. Составьте свою связку из базовых шагов аэробики под музыку.

8-9 Практика Аэробика (1) (4).ppt [Режим совместимости] - PowerPoint (Сбой активации продукта)

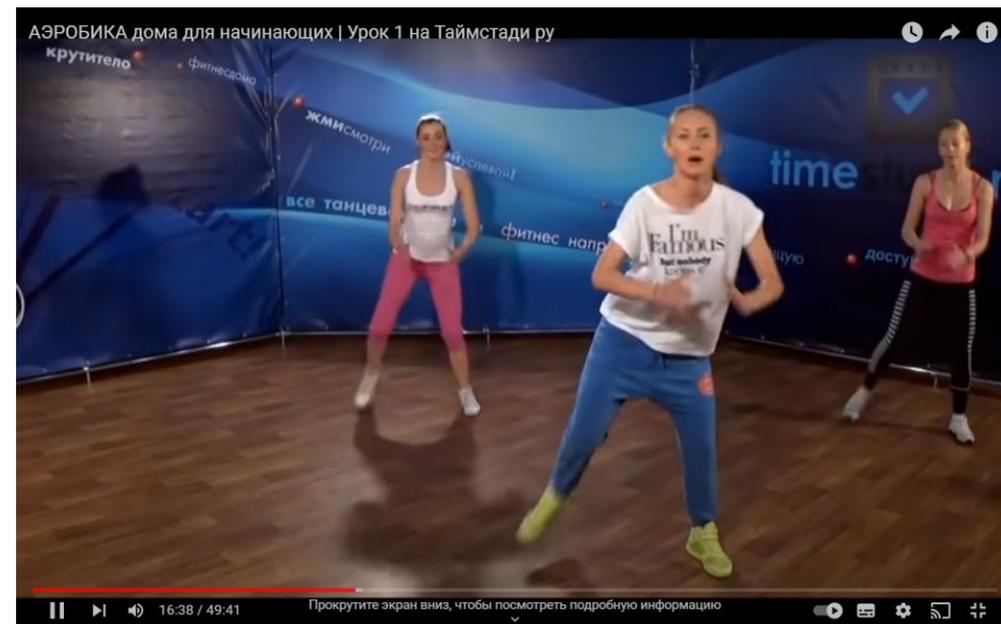
Классическая аэробика
Базовые элементы

Классическая аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся.

Современная аэробика не является новым видом физической культуры. Это одна из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, восточной культуры, а также танцевальной и этнопедагогической педагогики.

Занятие по теме «Шаги аэробики» для 9 класса
<https://www.youtube.com/watch?v=d5bznQLUuuc>

С



Вопрос из теста к уроку по теме «Техника бега»

Физическая культура 5-6-7 класс

В НАЧАЛО ► МОИ КУРСЫ ► КУРСЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ► ОСНОВНАЯ ШКОЛА ► 5 КЛАСС ► ФК5-6-7 КЛАСС ► ...ЛЕТИКА: СПРИНТЕРСКИЕ

Вопрос 5

Пока нет ответа

Балл: 1,00

Отметить
вопрос

Редактировать
вопрос

Выберите действия, которые соответствуют команде каждой команде.

Старт с опорой на одну руку - это разновидность высокого старта . Вспомним, как его выполняют.

энергично оттолкнуться двумя ногами одновременно. Позади стоящая нога немного разгибается и выносится вперед одновременно со взмахом отведенной перед стартом руки. Впереди стоящая нога резко выпрямляется. Стартующий первые шаги делает в низком наклоне, потом постепенно распрямляется, увеличивает шаги и ускоряет бег

нужно подойти к линии старта, толчковую ногу установить на расстоянии полторы — две стопы от стартовой линии, маховую ногу позади толковой также на полторы – две стопы от носка толковой ноги. Стопы ставим параллельно, тяжесть тела распределяем равномерно на обе ноги

туловище нужно наклонить, а противоположную толковой ноге руку поставить перед линией старта так, чтобы она находилась приблизительно между толковой и маховой ногой посередине туловища. Вторую руку необходимо максимально отвести назад

Выберите...
Выберите...
По команде «Внимание!»
По команде «На старт!» нужно
По команде «Марш!»

Выберите...

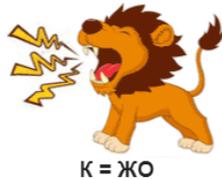
Выберите...

Далее

Ответ на задание по лекции «Легкая атлетика» обучающихся 8 класса с помощью генератора ребусов « **КВЕСТОДЕЛ** »
КОНСТРУКТОР КВЕСТОВ

РЕБУС

ЭСТОНИЯ + А + 4.5.6 +  +  + 



К = ЖО



Ответ на задание «Что произойдет- если»

ТАБЛИЦА ПОДТЯГИВАНИЙ НА ТУРНИКЕ

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 подход	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	14	14	15
2 подход	5	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10
3 подход	5	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9
4 подход	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8
5 подход	3	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8

Неделя	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1 подход	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24
2 подход	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15
3 подход	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13
4 подход	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13
5 подход	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13

Неделя	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
1 подход	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31
2 подход	15	15	16	16	16	17	17	17	18	18
3 подход	14	14	14	15	15	15	16	16	16	17
4 подход	13	14	14	14	15	15	15	16	16	16
5 подход	13	13	14	14	14	15	15	15	16	16

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

В СИЛЕ Начало

20 сек приседания

20 сек вращ

20 сек отжимания

Провинутый

наклоны 20 сек

Конеч

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

● ПОЛНАЯ

● ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

2 ЦИКЛА

Отдых между упражнениями 10 сек Отдых между циклами 10 сек

Недельные циклы основного цикла кондиционной тренировки.

4-я неделя		5-я неделя	
9 урок оздоровительной ходьбы.	10 урок хоппингс	13 урок хоппингс	14 урок оздоровительной ходьбы.
Задачи: развитие аэробных возможностей.			
11 урок упрани.	12 урок оздоровительной бег.	15 урок приседания, выпады, планка.	16 урок оздоровительной бег.
Задачи: развитие аэробных возможностей.			

Примеры заданий

1) К теме в курсе для 8-9 класса «Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"». Цель урока - самостоятельное знакомство с историей и нормативами комплекса ГТО, выбор упражнений для тестирования и подготовка к выполнению тестов.

2) В уроке по теме «Виды двигательной деятельности. Лыжные гонки» включено задание на формирование естественно-научной грамотности. Обучающемуся предстоит спланировать систему тренировочных занятий лыжной подготовкой, используя материалы лекции и дополнительные источники.

3) В курсе «Физическая культура 10-11 класс» обучающимся даются задания «Сделайте презентации по темам:

- "Техника метания гранаты"»,
- «Баскетбол. Правила игры. Разметка баскетбольной площадки. Жесты судей»,
- «Комплекс упражнений на все группы мышц для обучающихся СМГ»,
- «Волейбол» и другие.

Задание «Всероссийский комплекс ГТО»

1. Зайдите на сайт <https://www.gto.ru/>
2. Прочитайте историю комплекса ГТО вкладка «История»
3. Пройдите регистрацию. Вкладка «Регистрация». Если вы уже зарегистрировались ранее, то повторно это делать не нужно. Зайдите в личный кабинет ГТО и посмотрите свой УИН там.
4. Посмотрите видеоролики. Вкладка «Как выполнять»
5. Посмотрите нормативы для своего возраста и пола. Вкладка «Нормативы»
6. Выберите тесты для себя из обязательной части и части «по выбору»
7. Выполните разминку, затем выполните тест «гибкость» и «поднимание туловища из положения лежа»
8. Ответом на задание служит таблица
9. Отправьте ответ на задания урока на почту irinatemna@yandex.ru

Дополнительное задание. В гимназии идет этап летнего фестиваля ГТО и объявлен конкурс «Я участник движения ГТО»

1. Придумайте «кричалку».
2. Снимите видеоролик со своей «кричалкой» (приветствуется работа в группе или помощь родителей)

Фамилия Имя Отчество (полностью)	КЖЮ	
Дата рождения 05.02.2006	Класс 9а	
Ваш УИН	18-54-0013308	
Степень ГТО	IV	
В какой спортивной секции Вы занимаетесь?	Нет	
Прочитали ли вы историю ГТО?	ДА	
Посмотрели ли Вы нормативы для своего возраста?	ДА	
Какое количество испытаний (тестов) Вам необходимо выполнить для получения знака:		
Золото	9	
Серебро	7	
Бронза	5	
Какие обязательные испытания (тесты) Вы для себя выбрали?(перечислить)		
	Бег на 30 м	
	Бег на 2000 м	
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	
Какие испытания (тесты) по выбору Вы будете сдавать?		
	Челночный бег	
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	
	Бег на лыжах 5 км	
	Прыжок в длину с разбега	
Результат теста	1 Наклон _____ 10 см	
	2. Пресс _____ 36 кол-во раз за 60 _____ сек	

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ