СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР директор МБОУСОШ с. Конево

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Л. Ахметова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель ШМО Н.В. Каракина

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН \_1\_\_\_КЛАССА ПО физической культуре**

**НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**с «27» декабря 2022 г. по «30» декабря 2022 г.**

**Учитель: Катаева Оксана Викторовна**

**Адрес электронной почты o.v.kataeva1970@mail.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Блок 1. Основная часть** | **Блок 2. Тренировочные задания** | **Блок 3. Контрольные задания.** |
| Содержание | Содержание | Содержание |
| **Урок № 1 Тема: Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарем. Вкатывание, ходьба ступающим шагом. 27.12.22г.** | | |
| Знать технику ступающего шага без палок, организовывать здоровье - сберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.  самоопределение; проявлять дисциплину, трудолюбие и упорство | Из И.п. стойка на лыжах, оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене и вынося ее вперед, скользить на правой лыжи. Одновременно левая рука идет вперед. При движение туловище слегка подать вперед направлении правой ноги  Показ скользящего шаг  Выводя руку вперед, рука поднимается до уровня глаз, рука назад заводиться за туловище, затем смена рук. | **ЗНАТЬ! (прочитать устно, запомнить)**  **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**  1.1.К занятиям на лыжах допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. 1.2. При проведении занятий по лыжам учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. 1.3. Учащиеся должны одеваться в соответствии с температурой внешней окружающей среды, чтобы избежать обморожений. 1.4. Учащиеся должны быть предельно осторожными, чтобы избежать травм при падении во время катания на лыжах.  1.5. Учащиеся должны проверять крепление лыж к обуви, чтобы избежать травм. 1.6. Учащиеся должны правильно подогнать лыжные ботинки, чтобы избежать потертости ног. 1.7. При получении травмы учащийся обязан немедленно поставить об этом в известность учителя, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.  1.8. В процессе занятий ученики обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. 1.9.Учащимся запрещается: - бегать без разрешения учителя, толкать друг друга; кидать друг в друга различные предметы;  - трогать без разрешения учителя спортивное снаряжение. 1.8. Учащиеся обязаны: - переодеваться в лыжный костюм в раздевалке спортзала до начала урока; - в течение первых 5 минут урока, оставив  сменную обувь в гардеробе, взять лыжи в хозблоке и приготовиться к уроку; - пройти инструктаж по охране труда перед уроками лыжной подготовки; - выполнять требования охраны труда и правил для учащихся при проведении уроков лыжной подготовки;  - иметь спортивную форму для занятий на лыжах. 1.9. Учителю запрещается: - оставлять без присмотра учащихся; - допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по лыжам; - использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь; - ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно. Учитель обязан: - пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжам; - подготовить лыжную базу для обеспечения всех учащихся инвентарем на уроках физической культуры; - провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по лыжной подготовке для всех учащихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности» и классном журнале; - обеспечить устойчивость мебели, имеющейся на лыжной базе; - обеспечить исправность лыж и лыжных палок; - проводить занятия по лыжной подготовке только по согласованию с врачом  школы в соответствии с температурой воздуха; - проверить перед началом занятий одежду учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями, - проверить крепление лыж к обуви; - проверять исправность спортивного оборудования перед каждым уроком; - о возникших неполадках сообщить администрации школы; - исключить из пользования непригодное оборудование; - обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время лыжных занятий и в процессе подготовки к ним на переменах; - использовать различные формы проведения разминки перед проведением урока лыжной подготовки; - соблюдать временные рамки урока лыжной подготовки (продолжительность самого занятия на лыжах не должна быть менее 30 минут); - завершать урок за 5 минут до звонка, организованно вести учащихся в гардероб для смены одежды. 1.10. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.  2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.  2.1. Учащиеся должны надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже -100С надеть плавки. 2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подогнаны по размеру ноги.  2.3. Проверить исправность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения опасностей, которые могут привести к травме. 2.4. При обнаружении внезапной опасности на трассе прекратить катание и немедленно сообщить об этом учителю.  3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ  3.1. Учащиеся обязаны соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4м, при спусках с горы - не менее 30м. 3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. 3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками. 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю о первых же признаках обморожения.  3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.  4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ  4.1. При поломке или порчи лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к месту расположения школы. 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом учителю. 4.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен оказать первую помощь, при необходимости отправить его к врачу школы в сопровождении взрослого или в ближайшее лечебное учреждение.  5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ  5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся. 5.2.Учащиеся обязаны убрать в отведенное для хранения место весь инвентарь. 5.3. Тщательно вымыть руки с мылом |
| **Урок № 2 Тема: Переноска надевание лыж, вкатывание, ходьба ступающим шагом.. 29.12.22г.** | | |
| Разучить технику ступающего  и скользящего шага без палок;  выработать «чувство» лыж и снега;  обучить умению управлять лыжами;  ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках физкультуры  по лыжной подготовке;  способствовать выработке правильной осанки, развитию  дыхательной системы. | Акцентировать внимание учащихся на сохранении  правильной осанки во время всех передвижений.  И.п. – о.с. на лыжах. Перенести тяжесть тела на правую лыжу, поднять над снегом носок левой лыжи, сделать несколько размахиваний носком влево-вправо. Тоже правой ногой.  Правую опорную ногу слегка согнуть, пятку левой лыжи прижать к снегу. Размахивать лыжей сначала медленно, потом быстрее, добиваться ощущения неподвижного положения пятки лыжи на снегу и давления ботинка на лыжу.  Движение руками – вперед до высоты плеча, назад до отказа.  Дети выполняют подсчет шагов на заданном отрезке. |  |