СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР директор МБОУСОШ с. Конево

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

Руководитель ШМО Н.В. Каракина

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

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН \_\_3\_\_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: Комбинация на гимнастическом бревне. ОРУ с предметами. Игра «Охотники и утки», «Быстро и точно» 28.12.22г.** | | |
| Закрепление  техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне,  закрепление полученных ранее умений и навыков прыжков в скакалку*.* | **Выполнение упражнений на бревне.** Формирование координации движений.  1.1.- пройти до половины бревна с поворотом на 3600;  -соскок прогнувшись;  1.2.-проход правым боком до половины, повернуться, пройти левым боком;  - соскок прогнувшись;  1.3.-проход до середины бревна, прыжок в равновесии, проход до конца бревна, прыжок в равновесии;  - соскок прогнувшись;  1.4.- проход до середины бревна, прыжок с поворотом направо на 900, проход до конца бревна, прыжок с поворотом налево на 900;  - соскок прогнувшись;  **2. Прыжки в скакалку в движении.** |  |
| **Урок № 2 Тема: Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарем. 30.12.22г.** | | |
| Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;   Договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества.  Совершенствовать различные виды поворотов;  Прохождение дистанции до 1,5 км;  Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принимать социальную роль обучающегося;  Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  Развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Упражнения для овладения лыжами:  стойка на одной ноге, другая согнута в колене под углом 90\*, задержать. Затем на другой ноге (без палок)  поочередное поднимание носка лыж (без палок)  поднимание и отведение носка лыжи в сторону правой, левой (без палок)  поочередное поднимание пятки лыж (без палок)  переступание вправо, влево без палок и с палками  поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж вправо, влево без палок и с палками  Передвижение по лыжне скользящим шагом с изменением направления движения (змейкой)  Дыхательные упражнения.  Передвижение по учебному кругу   попеременным двухшажным ходом с   использованием поворота переступанием с продвижением вперед. | **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 |