СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР директор МБОУСОШ с. Конево

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

Руководитель ШМО Н.В.Каракина

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

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН \_\_4\_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: Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. 28.12.22г.** | | |
| Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;   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; | **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** |  |
| **Урок № 2 Тема: Комбинация на гимнастическом бревне. ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. 30.12.22г.** | | |
| -формирование навыка ходьбы на гимнастическом бревне.  -воспитание координационных способностей у обучающихся  -развитие физических качеств  (гибкости, координации);  -формирование правильной осанки; | 1. **Закрепление основных видов ходьбы по гимнастическому бревну:**   ***-*** Ходьба на носках с поворотом кругом в конце бревна.  ***-*** Ходьба на носках боком.  ***-*** Поворот кругом, приседая и вставая.  ***-*** «Ласточка» на правой  ***-*** «Ласточка» поочередно на правой и левой  - Перешагивание через препятствие.  **Соскоки:** спрыгивание в глубину прыжком вверх-вперед и в сторону. |  |