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. |  |