СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР директор МБОУСОШ с. Конево

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

Руководитель ШМО Н.В. Каракина

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

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН \_5\_\_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: Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазание и перелазание. 27.12.22г.** |
| Совершенствование техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла способом ноги врозьРазвивать скоростно-силовые качества, прыгучесть и координацию движенийФормировать правильную осанку и устойчивое равновесие. Формировать стойкий познавательный интерес к занятиям физической культуры. Формировать умения чётко и организованно работать в группе, воспитание чувства товарищества и взаимопомощи | Разбежаться с 4—6 м, оттолкнуться перед мостиком толчковой ногой, напрыгнуть на мостик двумя ногами, заранее готовя руки к отталкиванию от козла. Оттолкнуться от мостика вперед-вверх, поставить руки на гимнастического козла, в это время развести ноги. После толчка руками надо энергично разогнуться, поднимая плечи и руки. Зафиксировав положение ноги врозь прогнувшись, соединить ноги и приготовиться к приземлению. Перед приземлением ноги слегка согнуть, амортизируя удар, руки поднять в стороны-вверх. Зафиксировать приземление. | **Выполнить самостоятельно поднимание туловища, подтягивание.** |
| **Урок № 2 Тема: Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазание и перелазание. 28.12.22г.** |
| проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижение в совместной деятельности;- формирование способностей активно включаться в совместные действия;- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.Формирование умения лазать по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.- Развивать координационные способности, скоростно – силовые качества.-овладеть умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность  | подняться по гимнастической стенке, перелезть на соседнюю и спуститься. Усложняет задание: пройти все пролеты (сколько имеется в зале, не слезая) от начала и до конца. | **Устно! Какие физические качества развиваются при перелезании по гимнастической стенке?** |