СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР директор МБОУСОШ с. Конево

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

Руководитель ШМО Н.В. Каракина

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

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН \_7\_\_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: Одновременно одношажный ход (стартовый вариант), подготовительные и специальные упражнения. 27.12.22г.** | | |
| Знать технику одновременно одношажного хода, организовывать здоровье - сберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.  самоопределение; проявлять дисциплину, трудолюбие и упорство | 1. Одновременно  бесшажный ход: а) напомнить основные моменты: палки ставятся чуть впереди креплений; в начале усилия на палки увеличивается за счет сгибания туловища, толчок заканчивается полным выпрямлением и плавным движением выносят палки вперед и готовят к постановке на снег, ноги слегка согнуты, руки полусогнуты. б) показ преподавателем или учеником. в) передвижение к более легкому участку дистанции для обучения. г) прохождение участка около 100 м одновременно бесшажным ходом: 5-6 р. (обратное возвращение попеременно двух шажным ходом). | Имитация изученных движений сочетание работы рук и ног |
| **Урок № 2 Тема: Попеременный двухшажный ход. 30.12.22г.** | | |
| Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками;  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. | Движения рук и ног в этом ходе аналогичны движениям в обычной ходьбе. Цикл движений состоит из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками (одно отталкивание на каждый шаг). | Имитация изученных движений сочетание работы рук и ног |