СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР директор МБОУСОШ с. Конево

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

Руководитель ШМО Н.В. Каракина

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

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН \_\_8\_\_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: Акробатика. Развитие гибкости. 29.12.22г.** |
| Составить комбинацию из разученных ранее акробатических элементов. Развитие гибкости и координацииразучить акробатическую комбинацию; способствовать развитию физических качеств, формированию осанки; воспитывать чувство красоты движений совершенствование техники выполнения акробатических упражнений; принципах составления акробатических комбинаций; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками.  | 1- Кувырок вперед; кувырок назад.2- Перекаты из упора присев в стойку на лопатках и обратно.3- Перекаты из упора присев с постановкой рук на мат, как для кувырка назад.4- Стойка на лопатках (девочки)5- Стойка на голове (юноши)6- Перекат в сторону «колесо».7- Выполнение акробатической комбинации:Девочки:  равновесие «ласточка» ;кувырок вперед; перекат назад в стойку на лопатках; перекат в упор присев; кувырок вперед; встать «мост» из положения стоя;встать или поворот на одно колено; перекат в сторону «колесо».Мальчики: с двух шагов разбега два кувырка вперед в упор присев; стойка на голове; упор присев; кувырок назад; встать, поворот в сторону;  два переката в сторону «колесо». | **Повторить акробатические упражнения!** |
| **Урок № 2 Тема: Одновременно одношажный ход (стартовый вариант), подготовительные и специальные упражнения. 30.12.22г.** |
| 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 ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  | 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!** |