СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР директор МБОУСОШ с. Конево

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

Руководитель ШМО Н.В.Каракина

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

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН \_\_9\_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. 29.12.22г.** | | |
| совершенствование одновременно одношажного хода, овладение основами движений.  - воспитание физических качеств, командного мышления, соревновательного духа, дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам; привитие любви к занятиям физкультурой;  - всестороннее физическое совершенствование с использованием элементов лыжной подготовки, развитие координационных (точность воспроизведения, равновесие, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости). | **техника одновременно одношажного хода**  **Правильность выполнения:** 1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.  2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.  3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.  4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.  5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.  7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.  **Основные ошибки:**  - преждевременный толчок руками,  - начало цикла шагом с одной и той же ноги, а также все ошибки, присущие одновременному отталкиванию палками, аналогичные одновременному бесшажному ходу.  Сопоставление результатов и ответ на поставленный проблемный вопрос (2 мин.).  *Деятельность учителя:* организация диалога.  Эстафета (500 м) (8 мин.). *Деятельность учителя:* организация эстафеты. | Имитация одновременно бесшажного хода. |
| **Урок № 2 Тема: Попеременный двухшажный ход, Прохождение дистанции 4,5 км. 30.12.22г.** | | |
| Овладение техникой попеременного двухшажного   хода.  Воспитание у обучающихся дисциплинированности, ответственности и стремления к выполнению учебной задачи  познакомить с тактической подготовкой, рассмотреть виды тактики, способствовать развитию творчески мыслить, формировать навык работы в группе )  Развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств,  воспитывать толерантное отношение друг к другу, умение работать в группах переменного состава | переменный двухшажный ход  – Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу | **Имитация попеременнодвухшажного хода** |