СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР директор МБОУСОШ с. Конево

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

Руководитель ШМО Н.В. Каракина

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

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН \_1\_\_\_КЛАССА ПО физической культуре**

**НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**с «10» января 2023 г. по «13» января 2023 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: Ступающий шаг без палок, спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток на месте.. 10.01.23г.** | | |
| Знать технику ступающего шага без палок, организовывать здоровье - сберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.  самоопределение; проявлять дисциплину, трудолюбие и упорство | Из И.п. стойка на лыжах, оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене и вынося ее вперед, скользить на правой лыжи. Одновременно левая рука идет вперед. При движение туловище слегка подать вперед направлении правой ноги  Показ скользящего шаг  Выводя руку вперед, рука поднимается до уровня глаз, рука назад заводиться за туловище, затем смена рук. | **Ходьба на лыжах!** |
|  | | |
|  |  |  |