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 «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: Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».10.01.23г.** |
| Совершенствовать умения учащихся делать повороты переступанием в движении по лыжне. Отрабатывать технику сгибания ног при преодолении бугра. Обучить учащихся технике разгибания рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе.Развивать физические качества учащихся (силу, ловкость, выносливость, координацию движений). Формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни, воспитывать чувство ответственности, упорства в достижении поставленной цели. | **Торможение.** Торможение упором двумя лыжами, называемое «плугом», выполняется за счет сведения носков лыж и разведения пяток в стороны, при этом ноги слегка сгибаются в коленях. Применяется этот способ при спусках с небольших, пологих склонов.*Ошибки,* допускаемые при торможении «плугом»: недостаточное разведение пяток лыж в стороны, разведение пяток лыж рывком, носки лыж не сближены, перекрещивание носков лыж.*Грубейшей ошибкой* считается вынесение палок вперед кольцами, потому что лыжник может нечаянно наткнуться на палки и получить серьезные травмы.*Мелкие ошибки:* выдвижение одного носка лыжи не- сколько вперед относительно другого и нарушение прямо- линейности спуска, случайная потеря равновесия.* Освоить торможение упором помогут следующие подготовительные упражнения: приседания в положении плуга на ровном месте (с лыжами на ногах);
* спуск с пологого склона, приняв положение «плуга»;
* спуск с горы в основной стойке до половины ее склона, а к концу склона принять положение «плуга» до полной остановки лыж.
 | Имитация изученных движений сочетание работы рук и ног |
|  |
|  |  |  |