СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР директор МБОУСОШ с. Конево

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Каракина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель ШМО Л.В.Орлова

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

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН \_\_7\_\_КЛАССА ПО физической культуре**

**НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

 **с «30» ноября 2020 г. по «04» декабря 2020 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. Работа над ошибками** | **Блок 4. Контрольные задания** |
| Содержание | Содержание | Срок выполнения | Содержание | Срок выполнения | Содержание | Срок выполнения |
| **Урок № 1 Тема: Акробатика, Опорный прыжок** |
| Формировать у учащихся координационные и кондиционные способностиСовершенствование техники выполнения опорного прыжкаСовершенствование ранее пройденных акробатических элементов: стойка на лопатках, кувырок вперёд и назад, мост из положения стояВоспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, товарищества. Воспитывать силу воли, стремление к победе, прививать интерес к систематическим занятиям. | **Опорный прыжок через козла**1)Прыжки на месте толчком двумя ногами;2) Прыжки с гимнастической скамейки в глубину с последующими быстрыми прыжками вверх со взмахом рук;3) С разбега наскок на мостик с последующим максимально высоким отскоком вверх – ноги вместе;4) С разбега наскок на мостик с последующим максимально высоким отскоком вверх – ноги вместе;5) прыжок ноги врозь; - разбег – вскок на мостик, толчок ногами, прыжок вперёд – вверх, приземление; - прыжок ноги врозь с разбега через гимнастического козла (в ширину) высотой 110 см;6) прыжок, согнув ноги, через гимнастического козла в ширину высотой 110 см. Обратить внимание  на энергичный разбег и сильный толчок руками, приземление.**Учитель осуществляет помощь и страховку.** | 01.12.20 | **Повторить**  | 01.12.20. |  |  |
| **Урок № 2 Тема: Упражнения в равновесии, развитие координационных способностей** |
| Закрепить теоретические знания (сила); формировать у учащихся координационные и силовую выносливость. Комплексно развивать координацию, силу, гибкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.Содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия. |  | 02.12.20 | **Выполнить тест письменно****1.** **Гимнастика это:**а) система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие;б) олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания;в) комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов.**2. Назовите упражнение, изображенное на рисунке:**а) стойка на лопатках;б) мост из положения лежа на спине;в) кувырок.**3. Какой из снарядов не относится к гимнастическим:**а) булава;б**)** брусья**;**в) диск.**4.** **При выполнении подтягивания, упражнение считается выполненным если:**а) подбородок окажется ниже перекладины;б) плечи находятся выше перекладины;в) подбородок окажется над перекладиной.**5.** **Какие из упражнений относятся к видам гимнастики:**б) подтягивание в висе;в) бег;г) кувырки;д) метание мячей.**6**. **Назовите упражнение, изображенное на рисунке:**а) кувырок вперед;б) акробатическая комбинация из нескольких упражнений;в) стойка на лопатках.**7.** Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения уп­ражнений?а) страховкой;б) вниманием;в) объяснением.**8. Заниматься на гимнастических снарядах и приспособлениях можно только:**а) с одноклассником;б) с учителем;в) одному.**9. ……………. - спортивный тренажёр кольцевидной формы, используется как один из спортивных снарядов в упражнениях по художественной гимнастике.****10. Ритмическая гимнастика – это:**а) гимнастика для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности;б) один из древнейших видов спорта включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах а также в вольных упражнениях и опорных прыжках;в) разновидность оздоровительной гимнастики, важным элементом является музыкальное сопровождение. | 02.12.20. |  |  |
| **Урок № 3 Тема: Совершенствование висов упоров, опорный прыжок** |
| Формировать у учащихся координационные и кондиционные способностиСовершенствование техники выполнения опорного прыжкаСовершенствование ранее пройденных акробатических элементов: стойка на лопатках, кувырок вперёд и назад, мост из положения стояВоспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, товарищества. Воспитывать силу воли, стремление к победе, прививать интерес к систематическим занятиям. | **Опорный прыжок через козла**1)Прыжки на месте толчком двумя ногами;2) Прыжки с гимнастической скамейки в глубину с последующими быстрыми прыжками вверх со взмахом рук;3) С разбега наскок на мостик с последующим максимально высоким отскоком вверх – ноги вместе;4) С разбега наскок на мостик с последующим максимально высоким отскоком вверх – ноги вместе;5) прыжок ноги врозь; - разбег – вскок на мостик, толчок ногами, прыжок вперёд – вверх, приземление; - прыжок ноги врозь с разбега через гимнастического козла (в ширину) высотой 110 см;6) прыжок, согнув ноги, через гимнастического козла в ширину высотой 110 см. Обратить внимание  на энергичный разбег и сильный толчок руками, приземление.**Учитель осуществляет помощь и страховку.** | 03.12.20. | **Повторить**  Комплекс ОРУ с набивными мячами 1.Стоя, ноги вместе, мяч вверху Согнув руки, завести мяч за голову, вернуться в И.П.; 2.Стоя, ноги вместе, мяч внизу Поднять прямые руки вверх, прогнуться, вернуться в И.П.; 3. Ноги на ширине плеч, руки с мячом подняты вверх Наклоны туловища в стороны; 4. Ноги на ширине плеч, мяч над головой Наклоны вперед к правой ноге, перед собой, к левой ноге; 5. Ноги на ширине плеч, мяч над головой Круговые движения туловища в одну и другую стороны; 6. Сесть, ноги врозь, мяч сбоку Выполнять повороты туловища вправо – назад и влево – назад касаясь мячом пола за спиной; 7. Стоя, ноги вместе, мяч внизу Выпад правой (левой) ногой вперед, руки вверх; 8. Стоя, ноги вместе, мяч внизу Глубоко присесть, подняв руки; 9. Стоя, ноги вместе, мяч вверху Подскоки с мячом в руках – мягкие, на передней части стопы; 10. Стоя, ноги вместе, руки внизу Мяч на полу впереди. Прыжки через мяч вперед – назад на передней части стопы.  | 03.12.20. |  |  |