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 способности  Совершенствование техники выполнения опорного прыжка  Совершенствование ранее пройденных акробатических элементов: стойка на лопатках, кувырок вперёд и назад, мост из положения стоя  Воспитывать 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 способности  Совершенствование техники выполнения опорного прыжка  Совершенствование ранее пройденных акробатических элементов: стойка на лопатках, кувырок вперёд и назад, мост из положения стоя  Воспитывать 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. |  |  |