СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР директор МБОУСОШ с. Конево

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

Руководитель ШМО Л.В.Орлова

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

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН \_\_8\_\_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: 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 | 01.12.20. |  | 01.12.20. |  |  |
| Урок № 2 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** | 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: Упражнения в равновесии, развитие координационных способностей |
| Формирование навыков и умений в выполнении упражнений на равновесие, общаться со сверстниками в игровой деятельности проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной целиУкреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.Развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.  |  | 04.12.20. |  | 04.12.20. |  |  |