

Индивидуальный план для обучающихся по форме самообразование, семейное обучение

11 класса МБВ(с)ОУО(с)ОШ№1

для самостоятельной работы на 2020-2021 учебный год

Предмет: физическая культура

Учитель: Стоян Дина Григорьевна

Учебник: Лях Владимир Иосифович, Просвещение, 2019г

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Промежуточный контроль	Вид проверочной работы	Сроки промежуточной аттестации
1 полугодие	1.Параграф 1,2,3,4 2.Параграф 5,6,7,8 3.Параграф 9,10,11 4.Параграф 12,13	Пройти оффлайн тест https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdPdVy_1Ug9HKTBMW6xm4C3gDR4Lm_d8Pm-09I-I5xa9RVvUQ/viewform?usp=sf_link	Сдача норматива на выбор (2) Прыжок в длину с места Челночный бег Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин. кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Наклон из положения стоя (см) Бег 3 км	12.10.2020 – 24.10.2020
2 полугодие	1.Параграф 15-23 2.Параграф 24,25,26,27 3.Параграф 28-33	Сделать презентацию по базовым видам спорта школьной программы на выбор (минимум 10 слайдов)	Сдача норматива - лыжная подготовка (ходьба на лыжах разными ходами 3км)	08.02.2021-20.02.2021

Индивидуальный план для обучающихся по форме самообразование, семейное обучение

10 класса МБВ(с)ОУО(с)ОШ№1

для самостоятельной работы на 2020-2021 учебный год

Предмет: физическая культура

Учитель: Стоян Дина Григорьевна

Учебник: Лях Владимир Иосифович, Просвещение, 2019г

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Промежуточный контроль	Вид проверочной работы	Сроки промежуточной аттестации
1 полугодие	1.Параграф 1,2,3,4 2.Параграф 5,6,7,8 3.Параграф 9,10,11 4.Параграф 12,13	1. Пройти оффлайн тест https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdsscepKUHpAoQ1MxGv3UET3XOd9TjqPoez5MsVA0nde9g3w/view?usp=sf_link 2. Составить комплекс ОРУ (по примеру) приложение 1	Сдача норматива на выбор (2) Прыжок в длину с места Челночный бег Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин. кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Наклон из положения стоя (см) Бег 2 км	07.12.2020 – 19.12.2020 –
2 полугодие	1.Параграф 15-23 2.Параграф 24,25,26,27 3.Параграф 28-33	Пройти оффлайн тест https://docs.google.com/forms/d/1YCpBp3sigWzHZdVA48BCfi4Dj_QSPnuWsLcCpadASY8/edit 2. Сделать презентацию по разделу на выбор: Легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка	Сдача норматива - лыжная подготовка (ходьба на лыжах разными ходами 2км)	10.03. 2021- 24.03.2021

Комплекс ОРУ без предмета

№ П/П	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ	ХОД ВЫПОЛНЕНИЯ	ДОЗИРОВКА
1	основная стойка	1 - левая рука вперед-вверх, правая нога назад на носок; 2 - И. п.; 3 - то же другой рукой – ногой; 4 – И.п.	6-8 раз
2	средняя стойка, руки за спиной в замок	1 - наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину; 2-3 - сделать два пружинящих наклона влево; 4 - И.п. то же в другую сторону	6-8 раз
3	упор, лежа на животе	1-2 - захватить руками голень; 3 – прогнуться; 4 - И.п.	6-8 раз
4	средняя стойка, руки на поясе	1-2-3 – наклон к левой, в середину, к правой ноге (кончиками пальцев касаясь пола); 4 – И.п.	6-8 раз
5	основная стойка, руки на поясе	1 - выпад левой ногой; 2 - поворот туловища вправо, руки вперед; 3 – поворот влево, руки на пояс; 4 - И.п. то же правой ногой	6-8 раз каждой ногой
6	выпад левой (правой) вперед, руки в стороны	1-2 - пружинистые покачивания (вверх и вниз); 3 - выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперед, ладони вниз, махом правой ногой коснуться стопой ладони, опустить правую ногу; 4 - И.п. то же другой ногой	6-8 раз
7	упор сидя, ноги прямые	1 - поднять ноги (носки оттянуты); 2-3 - развести в стороны; 4 - И.п.	6-8 раз
8	лежа на спине, руки вдоль тела	1-4 – попеременные махи ногами в стороны (ножницы)	6-8 раз
9	лежа на спине, руки вдоль тела	1 - поднять ноги, сделать хлопок в ладони под обоими бедрами; 2 - И. п.	8-12 раз
10	средняя стойка, руки опущены	1 – прыжки «звезда» (ноги врозь – руки вверх, ноги вместе – руки опустить)	10- 12 раз

Индивидуальный план для обучающихся по форме самообразование, семейное обучение

9 класса МБВ(с)ОУО(с)ОШ№1

для самостоятельной работы на 2020-2021 учебный год

Предмет: физическая культура

Учитель: Стоян Дина Григорьевна

Учебник: Лях Владимир Иосифович, Просвещение, 2019г

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Промежуточный контроль	Вид проверочной работы	Сроки промежуточной аттестации
1 полугодие	1.Параграф 1,2,3,4 2.Параграф 5,6,7,8 3.Параграф 9,10,11 4.Параграф 12,13	1. Пройти оффлайн тест https://forms.gle/sfvBPap7tvjKTGEp6 https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeONrm41282IJieJ603UyVM25EBgP9bnCYzwqOILT0E7Y62eA/viewform 2. Составить комплекс ОРУ (по примеру https://drive.google.com/drive/my-drive)	Сдача норматива на выбор (2) Прыжок в длину с места Челночный бег Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин. кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Наклон из положения стоя (см) Бег 2 км	23.11.2020 – 06.12.2020
2 полугодие	1.Параграф 15-23 2.Параграф 24,25,26,27 3.Параграф 28-33	Пройти оффлайн тест https://forms.gle/3czbYVMPt3WEqheW6 https://forms.gle/V2ir4a8JZrVCxBKX9	Сдача норматива - лыжная подготовка (ходьба на лыжах разными ходами 2км)	22.02. 2021- 05.03.2021