**Индивидуальный план для обучающихся по форме: самообразование, семейное обучение**

**9 класса МБВ(с)ОУО(с)ОШ№1**

**для самостоятельной работы на 2023-2024 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/1FAIpQLSeONrm41282lJieJ603UyVM25EBgP9bnCYzwqOlLT0E7Y62eA/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 1 км (юноши), 500м (девушки) | Согласно учебному графику |
| 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) | Согласно учебному графику |