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

**10 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 1,2,3,42.Параграф 5,6,7,83.Параграф 9,10,114.Параграф 12,13 | 1. Пройти оффлайн тест<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdsscepKUHpAoQ1MxGv3UET3XOd9TjqPoecz5MsVA0nde9g3w/viewform?usp=sf_link>2. Составить комплекс ОРУ (по примеру) приложение 1  | Сдача норматива на выбор (2 вида)Прыжок в длину с местаЧелночный бегПоднимание туловища из положения лежа (за 1 мин. кол-во раз)Сгибание и разгибание рук в упоре лежаНаклон из положения стоя (см)Бег 2 км (юноши), 1км (девушки) | Согласно учебному графику  |
| 2 полугодие  | 1.Параграф 15-232.Параграф 24,25,26,273.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) | Согласно учебному графику |

Приложение 1

**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 |