Організація роботи вчителя на період карантину

З 27.04.2020 по 30.04.2020 Комунального закладу «Харківська санаторна школа №11»

Харківської обласної ради у **відповідності до розкладу уроків**

|  |
| --- |
| **Понеділок** |
| **1-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 27.04 | Вправи з малим м’ячем. Метання малого м’яча правою і лівою рукою, стоячи на місці. | Виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості. | https://www.youtube.com/watch?v=0qC4EXupopU |
| **3** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 27.04. | Стрибок у довжину з місця, з короткого розбігу. Метання малого м’яча у вертикальну цільна висоті 2 м. з відстані до 8 м. (хлопці) та до 6 м. (дівчата). | Виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості. | https://www.youtube.com/watch?v=0qC4EXupopU |
| **2-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 27.04. | Вправи з великим м’ячем. Удар внутрішньою стороною стопи. Зупинка м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи. | Виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості. | https://www.youtube.com/watch?v=0qC4EXupopU |
| **7-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 27.04 | Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Гігієна одягу та взуття. Біг з високого старту по дистанції 30 м. у рівномірному темпі.  | Виконати комплекс вправ ранкової гімнастики. | https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0 |
| **Вівторок** |
| **2-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 28.04 | Значення занять фізичними вправами на свіжому повітрі. Рухливі ігри: «М’яч сусідові», «М’яч середньому» та естафета « Збирання ананасів». | Виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості. | https://www.youtube.com/watch?v=0qC4EXupopU |
| **3** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 28.04. | Стрибок у довжину з місця, з короткого розбігу. Метання малого м’яча з місця через високо розміщені перешкоди з відстані 3-5 м. | Повторити комплекс загально розвивальних вправ. | https://www.youtube.com/watch?v=RAiDAFdMRa4 |
| **1-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 28.04. | Правила загартування організму. Рухлива гра: «Гарячий м’яч », естафети з великим та малим м’ячем. | Виконати вправи для розвитку спритності. Перегляд мультфільму про баскетбол. | <https://www.youtube.com/watch?v=BA7w4b6rkOg>https://www.youtube.com/watch?v=BA7w4b6rkOg |
| **2-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 28.04. | Ловіння і передача м’яча з місця двома руками від грудей. Передача м’яча двома руками з ударом об підлогу. | Повторити комплекс загально розвивальних вправ. | https://www.youtube.com/watch?v=RAiDAFdMRa4 |
| **6** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 28.04 | Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Гігієна одягу та взуття для занять спортом. Високий старт. | Виконати комплекс вправ ранкової гімнастики. | https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0 |
| **7-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 28.04. | Верхня пряма подача в стіну , на партнера. Навчальна гра волейбол. | Виконати комплекс вправ ранкової гімнастики. | https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0 |
| **5** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 28.04. | Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Біг по дистанції до 50 м. з чергуванням на ходьбу. | Виконати комплекс вправ ранкової гімнастики. | https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0 |

 **Середа**

|  |
| --- |
|  |
|  **6** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 29.04 | Легкоатлетичні види – біг, стрибки. Високий старт. Стрибок у довжину з місця. | Виконати комплекс вправ для пресу. Перегляд фільму про хокей | <https://www.youtube.com/watch?v=n3FjEZTgxEY>https://www.kinopoisk.ru/film/601564/?from=discovery\_player |
|  **9** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 29.04 | Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Низький старт. Стрибок у довжину з місця. | Виконати комплекс вправ ранкової гімнастики. | https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0 |
| **3** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 29.04 | Стрибок у довжину з місця, з короткого розбігу. Метання малого м’яча з місця через високо розміщені перешкоди з відстані 3-5 м. | Виконати вправи для розвитку спритності. Перегляд мультфільму про баскетбол. | <https://www.youtube.com/watch?v=BA7w4b6rkOg>https://www.youtube.com/watch?v=BA7w4b6rkOg |
| **2-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 29.04 | Основні правила гри у футбол. Удари внутрішньою стороною стопи по м’ячу, що котиться. Зупинка м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи. | Повторити комплекс загально розвивальних вправ. | https://www.youtube.com/watch?v=RAiDAFdMRa4 |
| **7-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 29.04. | Легка атлетика як спосіб фізичного виховання. Низький старт. Біг з низького старту до 60 м. у середньому темпі. | Виконати комплекс вправ для пресу. Перегляд фільму про хокей | <https://www.youtube.com/watch?v=n3FjEZTgxEY>https://www.kinopoisk.ru/film/601564/?from=discovery\_player |
| **7-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 29.04. | Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Гігієна одягу та взуття. Біг з високого старту по дистанції 30 м. у рівномірному темпі. | Виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості. | https://www.youtube.com/watch?v=bq1EvFMGRWY |
| **8-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 29.04. |  Чергування прийому та передачі м’яча. Виконання прямої верхньої подачі. Нападаючий удар з власного підкидання. | Виконати комплекс вправ ранкової гімнастики. | https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0 |
| **Четвер** |
| **2-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 30.04 | Біг 30 м. з високого старту. Стрибкові вправи. Вправи з малим м’ячем.  | Виконати вправи для розвитку спритності. Перегляд мультфільму про баскетбол. | <https://www.youtube.com/watch?v=BA7w4b6rkOg>https://www.youtube.com/watch?v=kxHoet2vyps |
| **2-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 30.04. | Вправи з великим м’ячем. Удар внутрішньою стороною стопи. Зупинка м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи. | Виконати вправи для розвитку спритності. Перегляд мультфільму про баскетбол. | <https://www.youtube.com/watch?v=BA7w4b6rkOg>https://www.youtube.com/watch?v=kxHoet2vyps |
| **8-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 30.04. | Чергування прийому та передачі м’яча. Виконання прямої верхньої подачі. Нападаючий удар з власного підкидання. | Виконати комплекс вправ для пресу. Перегляд фільму про хокей | https://www.youtube.com/watch?v=n3FjEZTgxEY |
| **5** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 30.04. | Легкоатлетичні види – біг, стрибки. Високий старт. Біг по дистанції до 50 м. з чергуванням на ходьбу. Стрибок у довжину з місця. | Виконати комплекс вправ для пресу. Перегляд фільму про хокей | <https://www.youtube.com/watch?v=n3FjEZTgxEY>https://www.kinopoisk.ru/film/601564/?from=discovery\_player |
| **9** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 30.04 | Особливості дихання під час занять легкою атлетикою. Високий старт. Біг з високого старту в середньому темпі по дистанції до 60 м. Стрибок у довжину з місця. | Виконати комплекс вправ для пресу. Перегляд фільму про хокей | <https://www.youtube.com/watch?v=n3FjEZTgxEY>https://www.kinopoisk.ru/film/601564/?from=discovery\_player |
| **7-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 30.04. | Легка атлетика як спосіб фізичного виховання. Низький старт. Біг з низького старту до 60 м. у середньому темпі. | Виконати комплекс вправ для пресу. Перегляд фільму про хокей | <https://www.youtube.com/watch?v=n3FjEZTgxEY>https://www.kinopoisk.ru/film/601564/?from=discovery\_player |