Організація роботи вчителя на період карантину

З 18.05.2020 Комунального закладу «Харківська санаторна школа №11»

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | ПІБ | Предмет | Дата | Тема | Домашнє завдання | Он-лайн ресурс, який використовуєте |
| **1-А**  |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 18.052020 | Особиста гігієна.иМетання малого м’яча з місця з-за голови, стоячи обличчям у напрямі метання, в горизонтальну ціль з відстані 2-3 м. | Провести комплекс ранкової гімнастики: «Фикси-Зарядка с Ноликом»Перегляд відео матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=SQZd5_04oc0> Додаток<https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 19.05.2020 | Значення рухливих ігор на розвиток дитини.иРухлива гра «Кіт і мишеня», «Совонька», «Космонавти», «Повітряна кулька». | Провести комплекс ранкової гімнастики: «Фикси-Зарядка с Ноликом» | <https://www.youtube.com/watch?v=SQZd5_04oc0> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 22.05.2020 | Метання малого м’яча з місця з-за голови, стоячи обличчям у напрямі метання, в горизонтальну ціль з відстані 2-3 м. | Провести комплекс ранкової гімнастики: «Фикси-Зарядка с Ноликом»Перегляд відео матеріалу. | <https://www.youtube.com/watch?v=SQZd5_04oc0><https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> |
| Додаток**Особиста гігієна школяра включає в себе правила, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дитини. Для їх виконання необхідно дотримуватися раціонального режиму дня, правильного харчування, чергування фізичної та розумової праці, праці й активного відпочинку, а також дотримання особистої гігієни, у вузькому розумінні цього слова. Крім усього, гігієнічне виховання – це складова частина загального виховання, в процесі якого дитині прищеплюються гігієнічні навички, що є невід'ємною складовою культурної поведінки людини.**/Files/images/4699903-26e29cebd481d4c0.jpg**ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГІГІЄНИ** Особиста гігієна учня є першочерговим правилом, яке полягає у вимогах до змісту в чистоті тіла, одягу, а також житла. Дитину необхідно привчати щоранку вмивати обличчя, руки, шию, чистити зуби. Вмиватися також необхідно і після прогулянки. Увечері, перед сном, слід прийняти водні процедури і одягнути чисту білизну. Особливого догляду вимагають руки, а також нігті на пальцях рук і ніг. Для того, щоб під довгими нігтями не накопичувалася бруд, їх необхідно акуратно підстригати 1 раз на 2 тижні або частіше за потребою. Дуже важливо мити руки перед їжею, після якої-небудь брудної роботи, після відвідування туалету і різних громадських місць. Особиста гігієна також включає в себе дотримання гігієни побуту – провітрювання приміщення, догляд за особистим одягом і постільними речами, створення сприятливих умов для сну і відпочинку.1. Основною вимогою гігієни харчування школярів є те, що прийом їжі повинен здійснюватися щодня в строго певний час. Учням слід приймати їжу не менше 4 разів на добу. Їжа повинна бути свіжоприготована, збалансована, а також володіти приємним запахом і виглядом. Є необхідно не поспішаючи, при цьому ретельно пережовуючи, а також під час їжі школяр не повинен відволікатися й розмовляти.
2. Ще одним правилом, яке повинен дотримуватися кожен школяр є гігієна розумової праці. Основна мета даної гігієни – тривале збереження високої розумової працездатності і запобігання швидкій стомлюваності. Для цього дитині необхідно дотримувати певний режим дня. Починати роботу слід поступово, при цьому дотримуватися послідовність і систематичність. Також, ефективність розумової праці підвищується при зосередженому увазі, посидючості й акуратності.
3. Слід не забувати про чергування роботи і відпочинку. Для дотримання даного правила велике значення має гігієна робочого місця школяра. Дуже важливо створити на робочому місці учня сприятливу обстановку для продуктивної роботи. У першу чергу повинна бути забезпечена правильна робоча поза, яка залежить від раціональності конструкції столу і стільця. Робоче місце має бути достатньо освітлене, а в приміщення повинен бути чисте повітря і сприятлива температура.
4. Якщо ваші діти будуть завжди дотримуватися даних правил, думаю, вони завжди будуть здоровими, чистими і охайними.
 |
| **1-Б** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 19.052020 | Значення рухливих ігор на розвиток дитини. Рухлива гра «Кіт і мишеня», «Совонька», «Космонавти», «Повітряна кулька». | Провести комплекс ранкової гімнастики: «Фикси-Зарядка с Ноликом» | <https://www.youtube.com/watch?v=SQZd5_04oc0> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 20.05.2020 | Метання малого м’яча з місця з-за голови, стоячи обличчям у напрямі метання, в горизонтальну ціль з відстані 2-3 м. | Провести комплекс ранкової гімнастики: «Фикси-Зарядка с Ноликом»Перегляд відео матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=SQZd5_04oc0><https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 21.05.2020 | Постава як основа здоров’я.Метання малого м’яча з місця з-за голови, стоячи обличчям у напрямі метання, в горизонтальну ціль з відстані 2-3 м. | Провести комплекс ранкової гімнастики: «Фикси-Зарядка с Ноликом»Перегляд відео матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=SQZd5_04oc0><https://www.youtube.com/watch?v=F3quCwcmIA4><https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> |
| **2-А** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 18.05.2020 | Метання малого м’яча з місця з-за голови, стоячи обличчям у напрямі метання, в горизонтальну ціль з відстані 2-3м. | Провести комплекс ранкової гімнастики: «Фикси-Зарядка с Файером»Перегляд відео мавтеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=AvkKKUSaRbA> <https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 21.05.2020 | Видатні спортсмени України.Метання малого м’яча з місця з-за голови, стоячи обличчям у напрямі метання, в горизонтальну ціль з відстані 2-3м. | Провести комплекс ранкової гімнастики: «Фикси-Зарядка с Файером» Перегляд відео мавтеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=AvkKKUSaRbA> <https://www.youtube.com/watch?v=ATBxtGJn5X0><https://www.youtube.com/watch?v=CFgkx3FaiJU><https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 22.05.2020 | Основні правила загартування організму дитини.Метання малого м’яча з місця з-за голови, стоячи обличчям у напрямі метання, в горизонтальну ціль з відстані 2-3м. | Провести комплекс ранкової гімнастики: «Фикси-Зарядка с Файером» Перегляд відео мавтеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=AvkKKUSaRbA> <https://www.youtube.com/watch?v=9UqtJBzGbjc><https://www.youtube.com/watch?v=7RSmReYh0NI&t=430s><https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> |
| **2-Б** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 19.052020 | Видатні спортсмени України.Метання малого м’яча з місця з-за голови, стоячи обличчям у напрямі метання, в горизонтальну ціль з відстані 2-3м. | Провести комплекс ранкової гімнастики: «Фикси-Зарядка с Файером» Перегляд відео мавтеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=AvkKKUSaRbA> <https://www.youtube.com/watch?v=ATBxtGJn5X0><https://www.youtube.com/watch?v=CFgkx3FaiJU><https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 20.052020 | Основні правила загартування організму дитини.Метання малого м’яча з місця з-за голови, стоячи обличчям у напрямі метання, в горизонтальну ціль з відстані 2-3м. | Провести комплекс ранкової гімнастики: «Фикси-Зарядка с Файером» Перегляд відео мавтеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=AvkKKUSaRbA> <https://www.youtube.com/watch?v=9UqtJBzGbjc><https://www.youtube.com/watch?v=7RSmReYh0NI&t=430s><https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 21.052020 | Метання малого м’яча в щит з відстані 3м.Стрибки у довжину з місця. | Провести комплекс ранкової гімнастики: «Фикси-Зарядка с Файером»Перегляд відео мавтеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=AvkKKUSaRbA><https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM><https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo><https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I> |
| **3 клас** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 18.05.2020 | Рухова активність протягом дня.Рухливі ігри та естафети з великим або малим м’ячем. | Провести комплекс ранкової гімнастики «Фикси-Зарядка со Шпулей (1)» | <https://www.youtube.com/watch?v=JVOFVLkDYQ8>  |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 19.05.2020 | Ведення футбольного м’яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи. | Провести комплекс ранкової гімнастики «Фикси-Зарядка со Шпулей (1)»Перегляд відео матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=JVOFVLkDYQ8> <https://www.youtube.com/watch?v=MiNKn8u1umM>Додаток 1 |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 20.05.2020 | Ведення футбольного м’яча внутрішньою частиною підйому. Удари середньою частиною підйому по нерухомому м’ячу.  | Провести комплекс ранкової гімнастики «Фикси-Зарядка со Шпулей (1)»Перегляд відео матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=JVOFVLkDYQ8> Додаток 2 https://www.youtube.com/watch?v=MiNKn8u1umM |
| Додаток **Зупинка м'яча** Зупинка м'яча - один з головних прийомів, якими повинен володіти футболіст.Тому не шкодуй часу на оволодіння цим прийомом. Дуже уважно стеж за м'ячем. Пересувайся по полю так, щоб опинитися з м'ячем на одній лінії.Не чекай, щоб м'яч потрапив тобі просто в ноги. Рухайся йому назустріч. Швидко вирішуй, як ти його зупиниш.Доторкнувшись до м'яча, намагайся прийняти його м'яко, щоб він не відскочив від ніг.**Зупинки м'яча підошвою**Дві колони гравців стають одна навпроти другої. Відстані між ними - 10 м, із зміщенням на 1 м.  Двоє ведучих з кожної колони прямують з м'ячами, щоб одночасно зупинитися в центрі. Зупиняють м'яч підошвою, міняються м'ячами і прямують назад до своїх колон. Інші гравці по черзі вико­нують цю вправу.З відстані 5-6 м спрямовуй до стіни м'яч, а коли він відскочить, зроби 2-3 кроки йому назустріч і зупиняй підошвою чи внутрішньою стороною ступні. Виконай вправу по 20-25 разів. https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/3rik/u06.files/image001.jpghttps://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/3rik/u06.files/image002.jpg https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/3rik/u06.files/image003.jpg **Зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні**https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/3rik/u06.files/image004.jpgТри групи гравців розташовуються трикутником на відстані 7~8 м одна від одної. Перший гравець однієї з груп тримає м'яч. Він робить передачу гравцю з групи, яка стоїть поруч, і стає в кінець колони. Гравець, який отримує м'яч, робить два-три кроки назустріч йому і зупиняє м'яч внутрішньою стороною ступні. М'яч https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/2rik/u05.files/image001.jpgрухається за годинниковою стрілкою.Додаток 2 **УДАРИ ПО М'ЯЧУ НОГОЮ**https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/2rik/u05.files/image002.jpg **Удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу**Зовнішня частина підйомуПід час матчу рідко з'являється можливість нанести простий удар. Іноді доводиться зробити щось особливе, аби забити гол. Крім простих ударів застосовують ряд складних. До них належить і удар зовнішньою частиною підйому.Розбігайся під невеличким кутом, щоб було зручно вдарити по м'ячу. Перед ударом розверни носок ноги, що б'є, всередину. Бий під середину м'яча, після удару продовжуй рух. Якщо ти володієш цим ударом, можеш вважати себе нападником. **Виконуй самостійно**1.      Стань перед м'ячем. Замахнися ногою так, щоб влучити зовнішньою частиною підйому під середину м'яча, але не бий, а тільки чітко підведи ногу до м'яча.2.      Бий по нерухомому м'ячу з місця об стіну з відстані 7 м.Зроби 20-25 спроб. Посилаючи м'яч, намагайся точно влучити унамічену тобою частину стіни. Сила удару помірна.**Удар внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться**Удар внутрішньою частиною підйому використовується для передачі м'яча на короткі, https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/2rik/u05.files/image003.jpgсередні та довгі дистанції, а також для виконання ударів по воротах, для штрафних та кутових ударів. Поради:·       наближайся до м'яча під кутом 45° до напрямку удару;·       бий по м'ячу,  намагаючись влучити внутрішнім боком підйому;·       розбіг здійснюй з прискоренням по дузі. **Виконуй разом з друзями**Станьте колом на відстані кількох метрів один від одного. Передавайте м’яч почергово одне одному через середину кола. Кожен гравець повинен зробити не більше одного торкання м’яча. Перед тим як зробити передачу, визнач кому вона адресується. **Удар середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться**Удар середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, застосовують для передачі м'яча на середні та довгі дистанції, при "обстрілі" воріт та для виконання штрафних https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/2rik/u05.files/image005.jpgударів.  Поради:·       перед ударом постав опорну ногу на носок, щоб ногою, якою битимеш по м'ячу, не зачепити землю;·       бий точно у центр м'яча;·       розбіг виконуй по прямій, що збігається з напрямком бажаного польоту м'яча.·       після засвоєння, удару середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, переходь до виконання більш складних вправ.  |
| **4-А** |
| 1 | Кулик Н.ЄШеломкова Н.Ю. | Фізична культура | 18.05.2020 | Значення активного відпочинку на організм дитини. Рухливі ігри «Саджання картоплі», «Карлики - велетні», «Мисливці та качки», естафета «Кокосовий теніс». | Провести комплекс ранкової гімнастики «Фиксики - Зарядка с Симкой (1)» | <https://www.youtube.com/watch?v=Qew7wW2K9Dw> |
| 2 | Кулик Н.Є.Шеломкова Н.Ю. | Фізична культура | 21.052020 | Найпростіші прийоми самоконтролю.Біг 500 м. із чергуванням з ходьбою.Метання малого м’яча на дальність, стоячи боком до напряму метання. | Провести комплекс ранкової гімнастики «Фиксики - Зарядка с Симкой (1)»Перегляд відео матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=Qew7wW2K9Dw><https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I><https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw><https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> |
| 3 | Кулик Н.Є.Шеломкова Н.Ю. | Фізична культура | 22.052020 | Основні прийоми самоконтролю.Метання малого м’яча з місця, стоячи боком до напряму метання.Метання малого м’яча з розбігу. | Провести комплекс ранкової гімнастики «Фиксики - Зарядка с Симкой (1)»Перегляд відео матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=Qew7wW2K9Dw><https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I><https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> |
| **4-Б** |
| 1 | Кулик Н.ЄШеломкова Н.Ю. | Фізична культура | 18.05.2020 | Метання малого м’яча з місця у вертикальну ціль, розміщену на висоті 2 м. з відстані 3-4 м. на дальність відскоку.Метання малого м’яча «із-за спини через плече» стоячи лицем і боком до напряму метання. | Провести комплекс ранкової гімнастики «Фиксики - Зарядка с Симкой (1)»Теоретичний матеріал:  | <https://www.youtube.com/watch?v=Qew7wW2K9Dw><https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I><https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> |
| 2 | Кулик Н.Є.Шеломкова Н.Ю. | Фізична культура | 21.052020 | Значення активного відпочинку на організм дитини. Рухливі ігри «Саджання картоплі», «Карлики - велетні», «Мисливці та качки», естафета «Кокосовий теніс». | Провести комплекс ранкової гімнастики «Фиксики - Зарядка с Симкой (1)» | <https://www.youtube.com/watch?v=Qew7wW2K9Dw> |
| 3 | Кулик Н.Є.Шеломкова Н.Ю. | Фізична культура | 22.052020 | Найпростіші прийоми самоконтролю. Біг 500 м. із чергуванням з ходьбою.Метання малого м’яча на дальність, стоячи боком до напряму метання. | Провести комплекс ранкової гімнастики «Фиксики - Зарядка с Симкой (1)»Перегляд відео матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=Qew7wW2K9Dw><https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw><https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> |
| **5 клас (II група - дівчата)** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 19.05.2020 | Руховий режим молодшого підлітка. Метання малого м’яча способом «з-за спини через плече», стоячи обличчям до напряму метання. | Провести руханкуПерегляд відео матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=cFq3UcfW4J0&t=5s><https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I>  |
| **6 клас (II група - дівчата)** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 20.05.2020 | Шкідливі звички та їх вплив на здоров’я людини.Метання малого м’яча з трьох кроків способом « з-за спини через плече». | Провести комплекс ранкової гімнастики.Перегляд навчального матеріалу  | <https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo&t=89s><https://www.youtube.com/watch?v=JzpWbtMsfvE><https://www.youtube.com/watch?v=NMm3qkpxoHQ><https://www.youtube.com/watch?v=eNRig3MvrXo> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 22.05.2020 | Шкідливі звички та їх вплив на здоров’я людини.Метання малого м’яча з трьох кроків способом « з-за спини через плече».. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Перегляд навчального матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo&t=89s><https://www.youtube.com/watch?v=JzpWbtMsfvE><https://www.youtube.com/watch?v=NMm3qkpxoHQ><https://www.youtube.com/watch?v=eNRig3MvrXo> |
| **8-А** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 18.05.2020 | Метання малого м’яча в коридорі шириною 10 м. на дальність. Метання малого м’яча з трьох кидкових кроків у повільному темпі способом «з-за спини через плече». | Провести комплекс ранкової гімнастики.Перегляд навчального матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=72F1Rnhc7y8&t=184s><https://www.youtube.com/watch?v=eNRig3MvrXo> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 19.05.2020 | Метання малого м’яча з трьох кидкових кроків у повільному темпі способом «з-за спини через плече». | Провести комплекс ранкової гімнастики.Перегляд навчального матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=72F1Rnhc7y8&t=184s><https://www.youtube.com/watch?v=eNRig3MvrXo><https://www.youtube.com/watch?v=3sPBOU-Cxfc> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 20.05.2020 | Шкідливість паління для здоров’я людини. Метання малого м’яча з п’яти кидкових кроків у повільному темпі способом «з-за спини через плече». | Провести комплекс ранкової гімнастики.Перегляд навчального матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=72F1Rnhc7y8&t=184s><https://www.youtube.com/watch?v=JzpWbtMsfvE><https://www.youtube.com/watch?v=eNRig3MvrXo><https://www.youtube.com/watch?v=3sPBOU-Cxfc> |
| **9 клас (II група - дівчата)** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 20.05.2020 | Руховий режим молодшого підліткаМетання малого м’яча способом «з-за спини через плече», стоячи обличчям до напряму метання | Провести комплекс ранкової гімнастики.Перегляд теоретичного та навчального матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=IKRQdF3fS5s&t=141s><https://www.youtube.com/watch?v=eNRig3MvrXo><https://www.youtube.com/watch?v=3sPBOU-Cxfc> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 21.05.2020 | Здоровий спосіб життяМетання малого м’яча способом «з-за спини через плече», стоячи обличчям до напряму метання | Провести комплекс ранкової гімнастики.Перегляд матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=IKRQdF3fS5s&t=141s><https://www.youtube.com/watch?v=eNRig3MvrXo> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 22.05.2020 | Метання малого м’яча способом «з-за спини через плече», стоячи обличчям і боком до напряму метання.Метання малого м’яча на дальність у коридорі 10 м. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Перегляд матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=IKRQdF3fS5s&t=141s><https://www.youtube.com/watch?v=NMm3qkpxoHQ><https://www.youtube.com/watch?v=eNRig3MvrXo><https://www.youtube.com/watch?v=3sPBOU-Cxfc> |