Організація роботи вчителя на період карантину

З 11.05.2020 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 | | 12.052020 | Значення рухливих ігор на розвиток дитини. Рухливі ігри та естафета використанням з великих та малих м’ячів. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | | <https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s> | |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 15.05.  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.  Перегляд відео матеріалу. | | <https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s>  <https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> | |
| Додатково: перегляд мультфільмів про спорт «Тихая поляна» <https://www.youtube.com/watch?v=T8OB1M33stU>  «Кто первый» <https://www.youtube.com/watch?v=gxjDxQg4l-w> | | | | | | | | | |
| **1-Б** | | | | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 12.052020 | Значення рухливих ігор на розвиток дитини. Рухливі ігри та естафета використанням з великих та малих м’ячів. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | | <https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s> | |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 13.05.2020 | 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.  Перегляд відео матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s>  <https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> | |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 14.05.2020 | Особиста гігієна. 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.  Перегляд відео матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s>  <https://www.youtube.com/watch?v=E-u6ext-Zog>  <https://www.youtube.com/watch?v=UbLVCFrAQyg> | |
| Додатково: перегляд мультфільмів про спорт «Тихая поляна» <https://www.youtube.com/watch?v=T8OB1M33stU>  «Кто первый» <https://www.youtube.com/watch?v=gxjDxQg4l-w> | | | | | | | | | |
| **2-А** | | | | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 14.05.2020 | Метання малого м’яча з місця з-за голови.  Стрибки у довжину з місця. | Виконати руханку.  Перегляд відео мавтеріалу  «Корисні підказки». | | <https://www.youtube.com/watch?v=SQZd5_04oc0>  <https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo>  <https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM> | |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 15.05.2020 | Рухливі ігри та естафета використанням з великих та малих м’ячів. | Виконати руханку | | <https://www.youtube.com/watch?v=3sg5oJQmlBY> | |
| Додатково: перегляд мультфільмів про спорт «Спортландия» <https://www.youtube.com/watch?v=8hHvLaLbKX8> | | | | | | | | | |
| **2-Б** | | | | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 12.052020 | Біг 30 м з високого старту.  Стрибкові вправи.  Вправи з малим м’ячем. | Виконати руханку .  Перегляд відео матеріалу. | | <https://www.youtube.com/watch?v=3sg5oJQmlBY>  <https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo>  <https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM> | |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 13.052020 | Рухливі ігри та естафета використанням з великих та малих м’ячів. | Виконати руханку | | <https://www.youtube.com/watch?v=3sg5oJQmlBY> | |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 14.052020 | Метання малого м’яча з місця з-за голови.  Стрибки у довжину з місця. | Виконати руханку.  Перегляд відео мавтеріалу  «Корисні підказки». | | <https://www.youtube.com/watch?v=3sg5oJQmlBY>  <https://www.youtube.com/watch?v=Dh_8PNxAjuo>  <https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I> | |
| Додатково: перегляд мультфільмів про спорт «Спортландия» <https://www.youtube.com/watch?v=8hHvLaLbKX8> | | | | | | | | | |
| **3 клас** | | | | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 12.05.2020 | Біг із високого старту на 300 м. у чергуванні з ходьбою. Метання малого м’яча на дальність з місця способом «із-за спини через плече». | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Перегляд відео матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE>  <https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM>  <https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I> | |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 13.05.2020 | Метання малого м’яча на дальність з місця способом «із-за спини через плече». Ведення футбольного м’яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи. | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Перегляд відео матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE>  <https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I>  <https://www.youtube.com/watch?v=EuMp8uUe-Q>  https://www.youtube.com/watch?v=MiNKn8u1umM | |
| Додатково: перегляд мультфільмів про спорт «Як Козаки Олімпійцями стали» <https://www.youtube.com/watch?v=XatB-lU3nec>  «Як Козаки у футбол грали» <https://www.youtube.com/watch?v=TXFk76dkmNY>  «Як Козаки у хокей грали» <https://www.youtube.com/watch?v=mz9ECSLn-TE> | | | | | | | | | |
| **4-А** | | | | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є  Шеломкова Н.Ю. | Фізична культура | | 14.05.  2020 | Підрахунок ЧСС і дихання.  Метання малого м’яча «із-за спини через плече» у вертикальну ціль на висоті 2м. з відстані 3-4 м. на дальність відскоку. | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Теоретичний матеріал: | | <https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE>  <https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I> | |
| 2 | Кулик Н.Є.  Шеломкова Н.Ю. | Фізична культура | | 15.05  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.  Перегляд відео матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE>  <https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw>  <https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> | |
| Додатково: перегляд мультфільмів про спорт «В гостях у лета» <https://www.youtube.com/watch?v=1foiT3vtz5E> | | | | | | | | | |
| **4-Б** | | | | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є  Шеломкова Н.Ю. | Фізична культура | | 14.05.  2020 | Підрахунок ЧСС і дихання.  Метання малого м’яча «із-за спини через плече» у вертикальну ціль на висоті 2м. з відстані 3-4 м. на дальність відскоку. | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Теоретичний матеріал: | | <https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE>  <https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I> | |
| 2 | Кулик Н.Є.  Шеломкова Н.Ю. | Фізична культура | | 15.05  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.  Перегляд відео матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE>  <https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw>  <https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> | |
| Додатково: перегляд мультфільмів про спорт «В гостях у лета» <https://www.youtube.com/watch?v=1foiT3vtz5E> | | | | | | | | | |
| **5 клас (II група - дівчата)** | | | | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | | Фізична культура | 12.04.2020 | Легкоатлетичні види – метання.  Метання малого м’яча в стіну на дальність відскоку з місця та з кроком уперед. | | Провести руханку  Перегляд відео матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=cFq3UcfW4J0&t=5s>  <https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I> |
| Легка атлетика - вид спорту, що поєднує такі дисципліни як: ходьба, біг, стрибки (у довжину, висоту, потрійний, з жердиною), метання (диск, спис, молот, іштовхання ядра) і легкоатлетичні багатоборства. Один з основних і найбільш масових видів спорту. Легка атлетика відноситься до вельми консервативним видами спорту. Так програма чоловічих дисциплін в програмі Олімпійських ігор (24 види) не змінювалася з 1956 року. У програму жіночих видів входить 23 види. Єдина різниця це ходьба на 50 км, якої немає в жіночому списку. Таким чином, легка атлетика є найбільш медалеемкім видом серед всіх олімпійських видів спорту.  Програма чемпіонатів у приміщенні складається з 26 видів (13 чоловічих і 13 жіночих). На офіційних змаганнях чоловіки і жінки не беруть участь у спільних стартах. В англомовних країнах легка атлетика поділяється на дві групи змагань: "трекові" і "польові". Кожен вид легкої атлетики має свою історію, свої тріумфи, свої рекорди, свої імена. Види легкої атлетики прийнято поділяти на п'ять розділів: ходьбу, біг, стрибки, метання і багатоборства. Кожен з них, у свою чергу, підрозділяється на різновиди.  Метання - штовхання ядра, метання списа, метання диска і метання молота. У 1896 р. в програму Ігор включили метання диска і штовхання ядра; в 1900 р. - метання молота, в 1906 р. - метання списа.  **Метання** – фізичні вправи швидкісно-силового характеру, метою яких є переміщення легкоатлетичного снаряда в просторі на якомога більшу відстань. Метання характеризуються міцними, короткочасними (вибуховими) зусиллями, у яких задіяні різні групи м’язів: рук, ніг, плечового поясу та тулуба. Метання розвивають силу, швидкість, координацію рухів.   У залежності від способу виконання легкоатлетичні метання розподіляють на три види:   1) кидком із-за голови (спис, граната);   2) з поворотом (диск, ядро, молот);   3) поштовхом (ядро).  Способи метань зумовляються формою і масою приладів. Легкі прилади, які зручно тримати в русі, метають із-за голови; більш важкі плоскої форми і приладі, які мають спеціальну ручку для держання, метають з поворотом для нарощування швидкості; прилади, що не мають ручки, штовхають.  **Легкоатлетичні метання** - група видів легкої атлетики, в основі об’єднання якої лежить фактор переміщення у просторі і часі легкоатлетичних приладів, до яких відносять малий м’яч, гранату, ядро, спис, диск та молот.  **Штовхання ядра Метання списа Метання диска Метання молота Метання малого м’яча**  Украинский толкатель ядра подозревается в применении допинга на ЧМ ... ТОП-5 спортсменів з Криму, які залишилися вірними Україні (ФОТО+ ... Лёгкая атлетика. КЧЕ-2019. Семёнова заняла шестое место в метании ... Сайт федерації легкої атлетики України мал. 1.jpg | | | | | | | | | |
| **6 клас (II група - дівчата)** | | | | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | | Фізична культура | 13.05.2020 | Метання малого м’яча з місця з положення стоячи на колінах.  Метання малого м’яча з місця в стіну з відстані 2 – 3 м. на дальність відскоку. | | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Перегляд навчального матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo&t=89s>  <https://www.youtube.com/watch?v=NMm3qkpxoHQ>  <https://www.youtube.com/watch?v=eNRig3MvrXo> |
| 2 | Кулик Н.Є. | | Фізична культура | 15.05.2020 | Метання малого м’яча способом «з-за спини через плече», стоячи обличчям до напряму метання. | | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Перегляд навчального матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo&t=89s>  <https://www.youtube.com/watch?v=NMm3qkpxoHQ>  <https://www.youtube.com/watch?v=eNRig3MvrXo> |
| **8-А** | | | | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | | Фізична культура | 12.05.2020 | Види легкої атлетики.  Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». | | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Перегляд навчального матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=72F1Rnhc7y8&t=184s>  <https://www.youtube.com/watch?v=yNW8cWT_BYk>  <https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY> |
| 2 | Кулик Н.Є. | | Фізична культура | 13.05.2020 | Метання малого м’яча з місця способом «з-за спини через плече», стоячи обличчям до напряму метання. | | 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> |
| **9 клас (II група - дівчата)** | | | | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | | Фізична культура | 13.05.2020 | Шкідливість паління для здоров’я людини. Метання малого м’яча в стіну на дальність відскоку з місця та з кроком уперед. Метання малого м’яча в ціль на висоті 2 – 2,5 м. від підлоги з відстані | | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Перегляд теоретичного та навчального матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=IKRQdF3fS5s&t=141s>  <https://www.youtube.com/watch?v=JzpWbtMsfvE>  <https://www.youtube.com/watch?v=eNRig3MvrXo>  <https://www.youtube.com/watch?v=3sPBOU-Cxfc> |
| 2 | Кулик Н.Є. | | Фізична культура | 14.05.2020 | Найпростіші прийоми самоконтролю  Метання малого м’яча в ціль на висоті 2 – 2,5 м. від підлоги з відстані | | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Перегляд матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=IKRQdF3fS5s&t=141s>  <https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY>  <https://www.youtube.com/watch?v=eNRig3MvrXo> |
| 3 | Кулик Н.Є. | | Фізична культура | 15.05.2020 | Метання малого м’яча в ціль на висоті 2 – 2,5 м. від підлоги з відстані  Метання 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=NMm3qkpxoHQ>  <https://www.youtube.com/watch?v=eNRig3MvrXo>  <https://www.youtube.com/watch?v=3sPBOU-Cxfc> |
| **Основні прийоми самоконтролю**  Кожна людина, яка займається фізичними вправами, повинна вміти користуватися найпростішими прийомами самоконтролю. Це дає змогу правильно регулювати навантаження під час виконання фізичних вправ, дозуючи кількість тренувальних занять, їх інтенсивність.  Найпростіші прийоми самоконтролю умовно поділяють на об'єктивні та суб'єктивні.  До об'єктивних належать: спостереження за зростом, масою тіла, життєвою ємністю легень, частотою серцевих скорочень, гнучкістю, силою і  витривалістю окремих м'язових груп.  До суб'єктивних прийомів самоконтролю належать такі: оцінка загального самопочуття, сну, апетиту, самопочуття після фізичних навантажень  та дотримання режиму дня.  Дані самоконтролю бажано записувати в зошити-щоденники, щоб мати змогу їх періодично аналізувати і за потреби вносити необхідні зміни.  Біль у м 'язах після перших занять фізичними вправами - цілком природна реакція на незвичне навантаження. Для фізичної перенапруги характерний біль у правому боці, слабкість, запаморочення. Заняття у цьому випадку продовжують, але інтенсивність навантаження тимчасово знижують, доки не зникне біль у м'язах (через декілька днів). Ще швидше зникне біль, якщо використовувати теплові процедури (душ, ванна) і масаж.  Спостерігаючи за змінами маси тіла, ми повинні записати в щоденник, наскільки вона зменшилася в перші дні занять, а згодом збільшилася і стабілізувалася. Це відбувається внаслідок зменшення кількості жирової тканини й води в організмі та збільшення м'язової маси. Частоту пульсу (ЧСС) вимірюють протягом 1 хв, 30 або 15 с із наступним множенням результату на 2 або 4. Що більше тренований організм, то швидше ЧСС після навантаження досягає вихідних параметрів. Оптимальним вважають навантаження, за якого ЧСС після занять досягає параметрів ЧСС перед заняттями за нетривалий час навантаження. З метою вимірювання частоти пульсу використовують пальпаторний метод на променевій або сонній артерії. | | | | | | | | | |