Організація роботи вчителя на період карантину

З 12.05.2020 по 15.05.2020 Комунального закладу «Харківська санаторна школа №11»

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

|  |
| --- |
|  |
| **Вівторок** |
| **2-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 12.05 | Біг 30 м з високого старту. Стрибкові вправи. Вправи з малим м’ячем.  | Виконати комплекс вправ ранкової гімнастики. | https://www.youtube.com/watch?v=RldwRyY\_ee4 |
| **3** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 12.05 | 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».  | Виконати комплекс вправ ранкової гімнастики. | https://www.youtube.com/watch?v=RldwRyY\_ee4 |
| **1-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 12.05 | Значення рухливих ігор на розвиток дитини. Рухливі ігри та естафета з використанням великих та малих м’ячів. | Виконати комплекс вправ ранкової гімнастики. | https://www.youtube.com/watch?v=RldwRyY\_ee4 |
| **2-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 12.05 | Ловіння і передача м’яча з місця двома руками від грудей. Передача м’яча двома руками з ударом об підлогу. | Виконати комплекс вправ ранкової гімнастики. | https://www.youtube.com/watch?v=RldwRyY\_ee4 |
| **6** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 12.05 | Метання малого м’яча з місця з положення сидячи на колінах. Метання малого м’яча в стіну з відстані 2-3 м на дальність відскоку. | Повторити комплекс загально розвивальних вправ. | https://www.youtube.com/watch?v=ZgFX-htS2Cw |
| **7-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 12.05 | Шкідливість паління та їх вплив на здоров’я людини. Стрибок у довжину з розбігу способом « зігнувши ноги». | Повторити комплекс загально розвивальних вправ. | https://www.youtube.com/watch?v=ZgFX-htS2Cw |
| **5** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 12.05 | Легкоатлетичні види - метання. Метання малого м’яча на дальність відскоку з місця та з кроком уперед. | Повторити комплекс загально розвивальних вправ. | https://www.youtube.com/watch?v=ZgFX-htS2Cw |

|  |
| --- |
| **Середа** |
|  **6** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 13.05 | Метання малого м’яча способом « з-за спини через плече» , стоячи обличчям до напряму метання.  | Виконати вправи для розвитку спритності. | https://www.youtube.com/watch?v=goaWp\_aJKco |
|  **9** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 13.05 | Шкідливість паління для здоров’я людини. Метання малого м’яча на висоті 2-2,5 м від підлоги з відстані 5-7 м. | Повторити комплекс загально розвивальних вправ. | https://www.youtube.com/watch?v=ZgFX-htS2Cw |
| **3** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 13.05 | 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 | Виконати комплекс вправ для розвитку координації. | https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo |
| **2-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 13.05 | Нестандартний урок. « Веселі естафети». | Виконати комплекс вправ для розвитку координації. | https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo |
| **7-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 13.05 | Метання малого м’яча способом « з-за спини через плече» , стоячи обличчям до напряму метання. | Повторити комплекс загально розвивальних вправ. | https://www.youtube.com/watch?v=ZgFX-htS2Cw |
| **7-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 13.05 | Метання малого м’яча способом « з-за спини через плече» , стоячи обличчям до напряму метання. | Виконати вправи для розвитку спритності. | https://www.youtube.com/watch?v=goaWp\_aJKco |
| **8-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 13.05 |  Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Низький старт. Стрибок у довжину з місця. | Повторити комплекс загально розвивальних вправ. | https://www.youtube.com/watch?v=ZgFX-htS2Cw |
| **Четвер** |
| **2-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 14.05 | Метання малого м’яча з-за голови. Стрибки у довжину з місця. | Виконати комплекс вправ для розвитку координації. | https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo |
| **2-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 14.05 | Метання малого м’яча з-за голови, стоячи обличчям до напряму метання в горизонтальну ціль з відстані 2-3 м. | Виконати вправи для розвитку спритності. Перегляд мультфільму про спорт | <https://www.youtube.com/watch?v=goaWp_aJKco>https://www.youtube.com/watch?v=tXxcPVI7wTA |
| **8-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 14.05 | Особливості дихання під час занять легкою атлетикою. Біг з низького старту в середньому темпі по дистанції до 60 м. Стрибок у довжину з місця. | Виконати вправи для розвитку спритності. | https://www.youtube.com/watch?v=goaWp\_aJKco |
| **5** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 14.05 | Одяг і взуття для занять фізичною культурою. Метання малого м’яча на дальність відскоку з місця та з кроком уперед. Метання малого м’яча на висоті 2-2,5 м від підлоги з відстані 5-7 м. | Виконати вправи для розвитку спритності. | https://www.youtube.com/watch?v=goaWp\_aJKco |
| **9** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 14.05 | Найпростіші прийоми самоконтролю. Метання малого м’яча на висоті 2-2,5 м від підлоги з відстані 5-7 м. | Виконати вправи для розвитку спритності. | https://www.youtube.com/watch?v=goaWp\_aJKco |
| **7-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 14.05 | Біг з низького старту і про бігання зі старту 7-10 м. Метання малого м’яча з трьох кроків. | Виконати комплекс вправ для профілактики плоскостопості. Перегляд фільму про футбол | <https://www.youtube.com/watch?v=LyI7JmqOS_s>https://www.youtube.com/watch?v=yDnZQZJsipE |

|  |
| --- |
| **П’ятниця**  |
| **6** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 15.05 | Легкоатлети Харківщини. Метання малого м’яча з трьох кроків способом « з-за спини через плече». | Виконати комплекс вправ для профілактики плоскостопості. Перегляд фільму про футбол | <https://www.youtube.com/watch?v=LyI7JmqOS_s>https://www.youtube.com/watch?v=yDnZQZJsipE |
| **9** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 15.05 | Метання малого м’яча на висоті 2-2,5 м від підлоги з відстані 5-7 м. Метання малого м’яча способом « з-за спини через плече» , стоячи обличчям до напряму метання. | Виконати комплекс вправ для профілактики плоскостопості. Перегляд фільму про футбол | <https://www.youtube.com/watch?v=LyI7JmqOS_s>https://www.youtube.com/watch?v=yDnZQZJsipE |
| **1-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 15.05 | Метання малого м’яча з-за голови, стоячи обличчям до напряму метання в горизонтальну ціль з відстані 2-3 м. | Виконати комплекс вправ для розвитку координації. | https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo |
| **2-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 15.05 | Нестандартний урок. «Веселі естафети». | Повторити комплекс загально розвивальних вправ. | https://www.youtube.com/watch?v=0Ifhmh0E3-s |
| **5** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 15.05 | Шкідливість паління для здоров’я людини. Метання малого м’яча на висоті 2-2,5 м від підлоги з відстані 5-7 м. | Виконати комплекс вправ для профілактики плоскостопості. Перегляд фільму про футбол | <https://www.youtube.com/watch?v=LyI7JmqOS_s>https://www.youtube.com/watch?v=yDnZQZJsipE |
| **8-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 15.05 | Прийоми самоконтролю за станом здоров’я. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у довжину з розбігу способом « зігнувши ноги». | Виконати комплекс вправ для профілактики плоскостопості. Перегляд фільму про футбол | <https://www.youtube.com/watch?v=LyI7JmqOS_s>https://www.youtube.com/watch?v=yDnZQZJsipE |
| **7-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 15.05 | Біг з низького старту і про бігання зі старту 7-10 м. Метання малого м’яча з трьох кроків. | Виконати вправи для розвитку спритності. Перегляд фільму про футбол | <https://www.youtube.com/watch?v=goaWp_aJKco>https://www.youtube.com/watch?v=yDnZQZJsipE |