Організація роботи вчителя на період карантину

З 18.05.2020 по 22.05.2020 Комунального закладу «Харківська санаторна школа №11»

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

|  |
| --- |
| **Понеділок** |
| **1-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 18.05 | Особиста гігієна. Метання малого м’яча з місця , стоячи обличчям у напрямі метання, в горизонтальну ціль з відстані 2-3 м. | Виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості. | https://www.youtube.com/watch?v=0qC4EXupopU |
| **3** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 18.05 | Рухова активність протягом дня. Рухливі ігри з великим та малим м’ячем.  | Виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості. | https://www.youtube.com/watch?v=0qC4EXupopU |
| **2-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 18.05 | Метання малого м’яча з місця , стоячи обличчям у напрямі метання, в горизонтальну ціль з відстані 2-3 м. | Виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості. | https://www.youtube.com/watch?v=0qC4EXupopU |
| **7-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 18.05 | Рухові якості , що розвиваються засобами легкої атлетики. Метання малого м’яча з трьох кроків. | Виконати комплекс вправ ранкової гімнастики. | https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0 |
| **Вівторок** |
| **2-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 19.05 | Видатні спортсмени України. Метання малого м’яча з місця , стоячи обличчям у напрямі метання, в горизонтальну ціль з відстані 2-3 м. | Виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості. | https://www.youtube.com/watch?v=0qC4EXupopU |
| **3** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 19.05 | 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 | 19.05 | Значення рухливих ігор на розвиток дитини. Рухлива гра «Кіт та мишеня», «Совонька», «Космонавти», «Повітряна кулька» | 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 | 19.05 | Видатні спортсмени України. Метання малого м’яча з місця , стоячи обличчям у напрямі метання, в горизонтальну ціль з відстані 2-3 м. | Повторити комплекс загально розвивальних вправ. | https://www.youtube.com/watch?v=RAiDAFdMRa4 |
| **6** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 19.05 | Шкідливі звички та їх вплив на здоров’я людини. Метання малого м’яча з трьох кроків способом «з-за спини через плече». | Виконати комплекс вправ ранкової гімнастики. | https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0 |
| **7-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 19.05 | Рухові якості , що розвиваються засобами легкої атлетики. Метання малого м’яча з трьох кроків. | Виконати комплекс вправ ранкової гімнастики. | https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0 |
| **5** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 19.05 | Руховий режим молодшого підлітка. Метання малого м’яча способом «з-за спини через плече», стоячи обличчям до напряму метання. | Виконати комплекс вправ ранкової гімнастики. | https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0 |

 **Середа**

|  |
| --- |
|  |
| **6** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 20.05 | Шкідливі звички та їх вплив на здоров’я людини. Метання малого м’яча з п’яти кроків способом «з-за спини через плече». | Виконати комплекс вправ для пресу. | <https://www.youtube.com/watch?v=n3FjEZTgxEY> |
|  **9** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 20.05 | Руховий режим молодшого підлітка. Метання малого м’яча способом «з-за спини через плече», стоячи обличчям до напряму метання. | Виконати комплекс вправ ранкової гімнастики. | https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0 |
| **3** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 20.05 | Ведення футбольного м’яча внутрішньою частиною підйому. Удари середньою частиною підйому по нерухомому м’ячу.  | 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 | 20.05 | Основні правила загартування організму дитини. Метання малого м’яча з місця , стоячи обличчям у напрямі метання, в горизонтальну ціль з відстані 2-3 м. | Повторити комплекс загально розвивальних вправ. | https://www.youtube.com/watch?v=RAiDAFdMRa4 |
| **7-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 20.05 | Біг з низького старту у середньому темпі до 60 м. Метання малого м’яча з трьох кроків. | Виконати комплекс вправ для пресу.  | <https://www.youtube.com/watch?v=n3FjEZTgxEY> |
| **7-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 20.05 | Біг з низького старту у середньому темпі до 60 м. Метання малого м’яча з трьох кроків. | Виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості. | https://www.youtube.com/watch?v=bq1EvFMGRWY |
| **8-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 20.05 |  Види легкої атлетики. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».  | Виконати комплекс вправ ранкової гімнастики. | https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0 |
| **Четвер** |
| **2-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 21.05 | Основні правила загартування організму дитини. Метання малого м’яча з місця , стоячи обличчям у напрямі метання, в горизонтальну ціль з відстані 2-3 м. | 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 | 21.05 | Метання малого м’яча в щит з відстані 3 м. Стрибки у довжину з місця.  | 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 | 21.05 | Метання малого м’яча способом «з-за спини через плече», стоячи обличчям до напряму метання. | Виконати комплекс вправ для пресу. | https://www.youtube.com/watch?v=n3FjEZTgxEY |
| **5** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 21.05 | Метання малого м’яча способом «з-за спини через плече», стоячи обличчям до напряму метання. | Виконати комплекс вправ для пресу. | <https://www.youtube.com/watch?v=n3FjEZTgxEY> |
| **9** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 21.05 | 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 шириною 10м.  | Виконати комплекс вправ для пресу | <https://www.youtube.com/watch?v=n3FjEZTgxEY> |
| **7-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 21.05 | Метання малого м’яча з трьох кидкових кроків у повільному темпі способом «з-за спини через плече».  | Виконати комплекс вправ для пресу.  | <https://www.youtube.com/watch?v=n3FjEZTgxEY> |

|  |
| --- |
| **П’ятниця** |
| **6** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 22.05 | Найпростіші прийоми самоконтролю. Метання малого м’яча з п’яти кроків способом «з-за спини через плече». | Виконати комплекс загальнорозвивальних вправ. Виконати вправи з м'ячем. | https://www.youtube.com/watch?v=5nLCpVu8MjQ |
| **1-A** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 22.05 | Метання малого м’яча з місця , стоячи обличчям у напрямі метання, в горизонтальну ціль з відстані 2-3 м. | Виконати комплекс загальнорозвивальних вправ. Виконати вправи з м'ячем. | https://www.youtube.com/watch?v=5nLCpVu8MjQ |
| **2-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 22.05 | «Правила загартування організму людини. Рухливі ігри з малим м’ячем: «М’яч сусідові», «Влучно в ціль», та гра на увагу « Вгадай по голосу». | Виконати комплекс загальнорозвивальних вправ. Виконати вправи з м'ячем. | https://www.youtube.com/watch?v=5nLCpVu8MjQ |
| **5** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 22.05 | Здоровий спосіб життя. Метання малого м’яча способом «з-за спини через плече», стоячи обличчям до напряму метання. | Виконати комплекс загальнорозвивальних вправ. Виконати вправи з м'ячем. | https://www.youtube.com/watch?v=5nLCpVu8MjQ |
| **8-Б** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 22.05 | Метання малого м’яча на дальність у коридорі шириною 10м. Метання малого м’яча з трьох кидкових кроків у повільному темпі способом «з-за спини через плече». | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=GoDkzdxphks> |
| **9** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 22.05 | Метання малого м’яча способом «з-за спини через плече» стоячи обличчям і боком до напряму метання. | Провести комплекс ранкової гімнастики.  | <https://www.youtube.com/watch?v=GoDkzdxphks>https://gidonline.io/film/ya-bolt/ |
| **7-А** | ПоповЕ. О. | Фізична культура | 22.05 | Метання малого м’яча з трьох кидкових кроків у повільному темпі способом «з-за спини через плече». | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=GoDkzdxphks> |