Організаційна робота вчителя фізичної культури **Кулик Н.Є.** на період карантину
З 05.04.20 по 09.04.20 року 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 | 05.04.2021 | Вправи для формування правильної постави. Вправи з великим м’ячем: удари м’яча об підлогу однією та двома руками. | Виконати комплекс вправ «Вправи для бездоганної постави» | Дивись додаток №1 |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 07.04.2021 | «Що таке фізкультхвилинка?»Рухлива гра: «Швидко на місця», «Біг парами в обручах», «М’яч сусідові», естафета «Збирання ананасів». | Ознайомитися з теоретичним матеріалом.Провести комплекс ранкової гімнастики. | Дивись додаток №2<https://www.youtube.com/watch?v=vre4MVRIq4k>  |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 08.04.2021 | Вправи з великим м’ячем: удари м’яча об підлогу однією та двома руками. Вправи з малим м’ячем. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=vre4MVRIq4k>  |
| **Додаток №1****Вправи для бездоганної постави** Правильний комплекс вправ для бездоганної постави допоможе уникнути небажаних проблем зі спиною та позбавить сутулості. Але варто пам’ятати, що універсальних вправ немає, адже варто враховувати вік, зріст, вагу та загальний розвиток дитини. А якщо вам здається, що у дитини вже порушена постава — зверніться до лікаря, адже лише спеціаліст може відрізнити патологію від норми та вибрати необхідну саме вашій дитині гімнастику.**Вправи, які рекомендовано, позитивно впливають на загальний стан здоров’я та зміцнюють м’язи спини.****Одна з найпростіших вправ для ідеальної постави — стояти рівно**. Нехай дитина стане рівно біля стінки так, щоб потилиця, лопатки, сідниці та п’ятки торкалися стінки, постоїть так п’ять секунд, зробить крок уперед, не міняючи положення тіла. Повторити п’ять разів.**Позитивний вплив на спину має вис на перекладині.** Ця вправа корисна як хлопчикам, так і дівчаткам. У стоячому та сидячому положенні хребет знаходиться під тиском, і щоб його знизити, варто висіти на перекладині. Хлопчикам також корисно висіти на одній руці та підтягуватися.**Наступна вправа, яка відмінно формує правильну поставу — «кішка».** Дитина має стати на коліна та долоньки, опустити голову вниз та вигнути дугою спину, а потім підняти голову та прогнути спину, наче кішечка. Повторити п’ять разів.**Ще одна вправа, яка більше походить на гру — ходьба на руках.** Нехай дитина ляже на підлогу животиком униз, а ви візьміть його за ніжки. Для укріплення м’язів достатньо погуляти так 2–3 хвилинки.**Проста вправа для дівчаток, які прагнуть мати королевську поставу — прогулянки з книжкою.** Юній принцесі треба ходити навшпиньках з книгою на голові. Можна навіть влаштовувати домашні змагання. Цю вправу також виконують і хлопчики. Повторити п’ять разів.**Для іншої вправи** треба лягти на живіт та витягнути руки вперед. Одночасно піднімати руки та ноги, прогинаючи поперек. Повторити п’ять разів.**Щоб виконати наступну вправу** треба повернутися з животику на спину та по черзі піднімати ноги, затримуючи їх у повітрі на 5 секунд. Повторити п’ять разів.**Додаток №2****«Що таке фізкультхвилинка?»**«Рух – це життя», - ці слова відомі практично кожній людині. Фізкультхвилинка як форма активного відпочинку під час малорухомих занять досить широко застосовується під час освітнього процесу. Мета проведення фізкультхвилинки – підвищити або утримати розумову працездатність здобувачів освіти на заняттях, забезпечити короткочасний активний відпочинок для дітей під час занять, коли значне навантаження відчувають органи зору і слуху; м'язи тулуба, особливо спини, що знаходяться в статичному стані; м'язи кисті працюючої руки.Виходячи з цього, для фізкультхвилинки складають комплекс, який включає в себе 3-4 простих вправи для великих груп м'язів (ніг, рук, плечового поясу, тулуба), активізують дихання і кровообіг. Виконуються вони протягом 1,5-2 хвилин.**Виросли дерева в полі**Виросли дерева в полі, (потягнутися, року розвести в боки)Добре їм рости на волі! Кожне сили прикладає (потягнутися, руки в гору)і до неба виростає. Пустотливий вітер, друже, (діти машуть руками)розгойдай гілки ще дужче, навіть товсті стовбури нахили ти до землі. (нахил тулуба до підлогиВправо, вліво і вперед (нахили праворуч, ліворуч, вперед)так дерева вітер гне.Він їх вертить, (оберти тулуба) він їх крутить.Відпочинку їм не буде. (плечі підняти та опустити) |
| №з/п | ПІБ | Предмет | Дата | Тема | Домашнє завдання | Он-лайн ресурс, який використовуєте |
| **1-Б**  |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 05.04.2021 | Вправи для формування правильної постави. Вправи з великим м’ячем: удари м’яча об підлогу однією та двома руками. | Виконати комплекс вправ «Вправи для бездоганної постави» | Дивись додаток №1 |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 06.04.2021 | «Що таке фізкультхвилинка?»Рухлива гра: «Швидко на місця», «Біг парами в обручах», «М’яч сусідові», естафета «Збирання ананасів». | Ознайомитися з теоретичним матеріалом.Провести комплекс ранкової гімнастики. | Дивись додаток №2<https://www.youtube.com/watch?v=vre4MVRIq4k>  |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 09.04.2021 | Вправи з великим м’ячем: удари м’яча об підлогу однією та двома руками. Вправи з малим м’ячем. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=vre4MVRIq4k>  |
| **Додаток №1****«Що таке фізкультхвилинка?»**«Рух – це життя», - ці слова відомі практично кожній людині. Фізкультхвилинка як форма активного відпочинку під час малорухомих занять досить широко застосовується під час освітнього процесу. Мета проведення фізкультхвилинки – підвищити або утримати розумову працездатність здобувачів освіти на заняттях, забезпечити короткочасний активний відпочинок для дітей під час занять, коли значне навантаження відчувають органи зору і слуху; м'язи тулуба, особливо спини, що знаходяться в статичному стані; м'язи кисті працюючої руки.Виходячи з цього, для фізкультхвилинки складають комплекс, який включає в себе 3-4 простих вправи для великих груп м'язів (ніг, рук, плечового поясу, тулуба), активізують дихання і кровообіг. Виконуються вони протягом 1,5-2 хвилин.**Виросли дерева в полі**Виросли дерева в полі, (потягнутися, року розвести в боки)Добре їм рости на волі! Кожне сили прикладає (потягнутися, руки в гору)і до неба виростає. Пустотливий вітер, друже, (діти машуть руками)розгойдай гілки ще дужче, навіть товсті стовбури нахили ти до землі. (нахил тулуба до підлогиВправо, вліво і вперед (нахили праворуч, ліворуч, вперед)так дерева вітер гне.Він їх вертить, (оберти тулуба) він їх крутить.Відпочинку їм не буде. (плечі підняти та опустити).**Додаток №2****Вправи для бездоганної постави** Правильний комплекс вправ для бездоганної постави допоможе уникнути небажаних проблем зі спиною та позбавить сутулості. Але варто пам’ятати, що універсальних вправ немає, адже варто враховувати вік, зріст, вагу та загальний розвиток дитини. А якщо вам здається, що у дитини вже порушена постава — зверніться до лікаря, адже лише спеціаліст може відрізнити патологію від норми та вибрати необхідну саме вашій дитині гімнастику.**Вправи, які рекомендовано, позитивно впливають на загальний стан здоров’я та зміцнюють м’язи спини.****Одна з найпростіших вправ для ідеальної постави — стояти рівно**. Нехай дитина стане рівно біля стінки так, щоб потилиця, лопатки, сідниці та п’ятки торкалися стінки, постоїть так п’ять секунд, зробить крок уперед, не міняючи положення тіла. Повторити п’ять разів.**Позитивний вплив на спину має вис на перекладині.** Ця вправа корисна як хлопчикам, так і дівчаткам. У стоячому та сидячому положенні хребет знаходиться під тиском, і щоб його знизити, варто висіти на перекладині. Хлопчикам також корисно висіти на одній руці та підтягуватися.**Наступна вправа, яка відмінно формує правильну поставу — «кішка».** Дитина має стати на коліна та долоньки, опустити голову вниз та вигнути дугою спину, а потім підняти голову та прогнути спину, наче кішечка. Повторити п’ять разів.**Ще одна вправа, яка більше походить на гру — ходьба на руках.** Нехай дитина ляже на підлогу животиком униз, а ви візьміть його за ніжки. Для укріплення м’язів достатньо погуляти так 2–3 хвилинки.**Проста вправа для дівчаток, які прагнуть мати королевську поставу — прогулянки з книжкою.** Юній принцесі треба ходити навшпиньках з книгою на голові. Можна навіть влаштовувати домашні змагання. Цю вправу також виконують і хлопчики. Повторити п’ять разів.**Для іншої вправи** треба лягти на живіт та витягнути руки вперед. Одночасно піднімати руки та ноги, прогинаючи поперек. Повторити п’ять разів.**Щоб виконати наступну вправу** треба повернутися з животику на спину та по черзі піднімати ноги, затримуючи їх у повітрі на 5 секунд. Повторити п’ять разів. |
| **2-А** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 06.04.2021 | Одяг для занять фізичною культурою.Ловіння і передача м’яча двома руками від грудей з місця, з кроком, зі зміною місць. Ведення м’яча. | Ознайомитися з теоретичним матеріалом.Провести комплекс ранкової гімнастики. | Дивись додаток №1<https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 07.04.2021 | Ловіння і передача м’яча двома руками від грудей з місця, передача м’яча двома руками з ударом об підлогу.Ведення м’яча. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 08.04.2021 | Гігієнічні заходи після уроку фізичної культури. Ловіння і передача м’яча двома руками від грудей з місця з кроком, зі зміною місць. Ведення м’яча. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Вправи з м'ячем | <https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U><https://www.youtube.com/watch?v=hYVpXKiUAzs&list>=RDCMUCynfLvOK2gE9sN4JCdRzuJg&index=1 |
| **Додаток №1****Загальні вимоги до одягу і взуття для занять фізкультури.**Загальні вимоги до одягу і взуття для занять фізичними вправами передбачають, перш за все, здат­ність захищати організм від несприятливих умов, механічних пошкоджень і забруднення. Одяг для занять фізичними вправами повинен відповідати характеру занять (виду спорту) і темпера­турним умовам, бути легким, зручним, відповідати зросту, розміру й повноті.Одяг має добре зберігати тепло, бути повітропроникним, еластичним, водонепроник­ним. Улітку та у приміщенні під час занять найкраще використовувати костюми відкритого типу, що забезпечують тепловіддачу тіла: майки, труси, футболки, шорти, легкий бавовняний костюм, за по­треби — сонцезахисні головні убори. У прохолодну погоду і в зимовий період під час занять фізкуль­турою та спортом слід використовувати одяг із високими тепло- і вітрозахисними властивостями: ко­стюми з натуральних тканин, шапочки, рукавички. За сильного вітру — вітрозахисну куртку. Одяг із синтетичних тканин рекомендують використовувати лише для захисту від дощу, снігу, вітру. Взуття повинно добре зберігати тепло, а також не пропускати воду, бути міцним, м’яким, водостійким і мати за потреби спеціальні пристосування (захисні й амортизаційні, наприклад, щитки, прокладки, шипи тощо). Улітку на свіжому повітрі або у приміщенні можна займатися босоніж чи в кедах, кросів­ках. Черевики для лиж та ковзанів повинні бути дещо більшими за повсякденне взуття для того, щоб додатково можна було надягнути шерстяні шкарпетки (за потреби дві пари — бавовняні й шерстяні). Одяг для занять фізичними вправами необхідно часто прати, він має бути чистим і охайним. |
| **2-Б** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 06.04.2021 | Одяг для занять фізичною культурою.Ловіння і передача м’яча двома руками від грудей з місця, з кроком, зі зміною місць. Ведення м’яча. | Ознайомитися з теоретичним матеріалом.Провести комплекс ранкової гімнастики. | Дивись додаток №1<https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 07.04.2021 | Ловіння і передача м’яча двома руками від грудей з місця, передача м’яча двома руками з ударом об підлогу.Ведення м’яча. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 08.04.2021 | Гігієнічні заходи після уроку фізичної культури. Ловіння і передача м’яча двома руками від грудей з місця з кроком, зі зміною місць. Ведення м’яча. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Вправи з м'ячем | <https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U><https://www.youtube.com/watch?v=hYVpXKiUAzs&list>=RDCMUCynfLvOK2gE9sN4JCdRzuJg&index=1 |
| **Додаток №1****Загальні вимоги до одягу і взуття для занять фізкультури.**Загальні вимоги до одягу і взуття для занять фізичними вправами передбачають, перш за все, здат­ність захищати організм від несприятливих умов, механічних пошкоджень і забруднення. Одяг для занять фізичними вправами повинен відповідати характеру занять (виду спорту) і темпера­турним умовам, бути легким, зручним, відповідати зросту, розміру й повноті.Одяг має добре зберігати тепло, бути повітропроникним, еластичним, водонепроник­ним. Улітку та у приміщенні під час занять найкраще використовувати костюми відкритого типу, що забезпечують тепловіддачу тіла: майки, труси, футболки, шорти, легкий бавовняний костюм, за по­треби — сонцезахисні головні убори. У прохолодну погоду і в зимовий період під час занять фізкуль­турою та спортом слід використовувати одяг із високими тепло- і вітрозахисними властивостями: ко­стюми з натуральних тканин, шапочки, рукавички. За сильного вітру — вітрозахисну куртку. Одяг із синтетичних тканин рекомендують використовувати лише для захисту від дощу, снігу, вітру. Взуття повинно добре зберігати тепло, а також не пропускати воду, бути міцним, м’яким, водостійким і мати за потреби спеціальні пристосування (захисні й амортизаційні, наприклад, щитки, прокладки, шипи тощо). Улітку на свіжому повітрі або у приміщенні можна займатися босоніж чи в кедах, кросів­ках. Черевики для лиж та ковзанів повинні бути дещо більшими за повсякденне взуття для того, щоб додатково можна було надягнути шерстяні шкарпетки (за потреби дві пари — бавовняні й шерстяні). Одяг для занять фізичними вправами необхідно часто прати, він має бути чистим і охайним. |
| **3-А клас** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 05.04.2021 | Стрибок у довжину з місця.Вправи з малими м’ячами. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Вправи з м'ячем | <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA><https://www.youtube.com/watch?v=hYVpXKiUAzs&list>=RDCMUCynfLvOK2gE9sN4JCdRzuJg&index=1 |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 07.04.2021 | Твоя особиста гігієна.Рухливі ігри: «Мисливці та качки», «Світлофор», «Кокосовий теніс» | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 09.04.2021 | Вправи з малими м’ячами.Метання малого м’яча стоячи боком до напряму метання. | Провести комплекс ранкової гімнастики. |  <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA> |
| **3-Б клас** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 06.04.2021 | Правила особистої гігієни. Кидки м’яча в кошик з різних вихідних положень. Стрибок у довжину з місця. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Вправи з м'ячем | <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA><https://www.youtube.com/watch?v=hYVpXKiUAzs&list>=RDCMUCynfLvOK2gE9sN4JCdRzuJg&index=1 |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 07.04.2021 | Поняття про ознаки здоров’я. Стрибок у довжину з місця.Вправи з малими м’ячами. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA><https://www.youtube.com/watch?v=hYVpXKiUAzs&list>=RDCMUCynfLvOK2gE9sN4JCdRzuJg&index=1 |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 09.04.2021 | Стрибок у довжину з місця.Вправи з малими м’ячами. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Вправи з м'ячем |  <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA><https://www.youtube.com/watch?v=hYVpXKiUAzs&list>=RDCMUCynfLvOK2gE9sN4JCdRzuJg&index=1 |
| **4 клас** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 06.04.2021 | Ведення м’яча по прямій та по колу. Зупинка м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Ознайомитися з теоретичним матеріалом. | <https://www.youtube.com/watch?v=iVaMGTVWXDY><https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1920> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 08.04.2021 | Ведення м’яча та зупинка його стопою у русі. Удари по м’ячу що рухається середньою та внутрішньою частиною підйому. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Теоретичний матеріал: * ведение мяча;
* удар внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу
 | <https://www.youtube.com/watch?v=iVaMGTVWXDY><https://www.youtube.com/watch?v=K7uy2GyUep4>https://www.youtube.com/watch?v=icwEAJm3U7k |
| 3 | Кулик Н.Є | Фізична культура | 09.04.2021 | Удари по м’ячу що рухається середньою та внутрішньою частиною підйому. Передачі м’яча в парах і трійках | Теоретичний матеріал: удар внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу | <https://www.youtube.com/watch?v=icwEAJm3U7k>https://www.youtube.com/watch?v=uKAWsQ1qOTY |
| **9 клас (II група - дівчата)** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 05.04.2021 | Техніка прямої верхньої подачі. Гра на три зони. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Перегляд матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=4M_1Lbk1-Eg><https://www.youtube.com/watch?v=7qWWQiMQdb0> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 07.04.2021 | Пересування по майданчику у стійці волейболіста. Прийом та передача м’яча обома руками знизу в парах. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Перегляд матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=4M_1Lbk1-Eg><https://www.youtube.com/watch?v=7qWWQiMQdb0> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 09.04.2021 | Верхня пряма подача.Взаємодія гравців передньої і задньої лінії під час гри. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0> |