Організація роботи вчителя фізичної культури Кулик Н.Є. на період карантину

з 12.04.2021 по 16.04.2021 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 | 12.04.2021 | Видатні легкоатлети України. Вправи з малим м’ячем. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s>  |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 14.04.2021 | Вправи для формування пози.Вправи з малим м’ячем. | Виконати комплекс вправ «Вправи для бездоганної постави»Провести комплекс ранкової гімнастики. | Додаток №1<https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s>  |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 15.04.2021 | Вправи для профілактики плоскостопості. Вправи з малим м’ячем. | Виконати комплекс вправ для профілактики плоскостопостіПровести комплекс ранкової гімнастики. | Додаток №2<https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s>  |
| Додатково: перегляд мультфільмів про спорт <https://www.youtube.com/watch?v=UnZ14AHLVeg>**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****Вправи для профілактики плоскостопості**Вправи від плоскостопостіДо комплексу входять наступні вправи для профілактики плоскостопості:* ходьба на носочках;
* ходьба на п'ятах;
* поперечна ходьба по дерев'яному брусу;
* захоплення дрібних предметів ступнями і їх перекладання;
* ходьба на зовнішній і внутрішній стороні стопи, при цьому пальці загнуті всередину.
* малювання кіл. Одну ногу потрібно закинути на іншу і натягнутим носком малювати кола. Те ж саме повторити на іншу ногу;
* катання по підлозі спеціальних гумових валиків або м'ячиків з шипами – це приємні і ефективні вправи від плоскостопості для дорослих.

Цей комплекс виконується протягом 5-10 хвилин.  |
| **1-Б** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 12.04.2021 | Видатні легкоатлети України. Вправи з малим м’ячем. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s>  |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 13.04.2021 | Вправи для формування пози.Вправи з малим м’ячем. | Виконати комплекс вправ «Вправи для бездоганної постави»Провести комплекс ранкової гімнастики. | Додаток №1<https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s>  |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 16.04.2021 | Вправи для профілактики плоскостопості. Вправи з малим м’ячем. | Виконати комплекс вправ для профілактики плоскостопостіПровести комплекс ранкової гімнастики. | Додаток №2<https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s>  |
| Додатково: перегляд мультфільмів про спорт <https://www.youtube.com/watch?v=UnZ14AHLVeg>**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****Вправи для профілактики плоскостопості**Вправи від плоскостопостіДо комплексу входять наступні вправи для профілактики плоскостопості:* ходьба на носочках;
* ходьба на п'ятах;
* поперечна ходьба по дерев'яному брусу;
* захоплення дрібних предметів ступнями і їх перекладання;
* ходьба на зовнішній і внутрішній стороні стопи, при цьому пальці загнуті всередину.
* малювання кіл. Одну ногу потрібно закинути на іншу і натягнутим носком малювати кола. Те ж саме повторити на іншу ногу;
* катання по підлозі спеціальних гумових валиків або м'ячиків з шипами – це приємні і ефективні вправи від плоскостопості для дорослих.

Цей комплекс виконується протягом 5-10 хвилин.  |
| **2-А** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 13.04.2021 | Повільний біг до 300 м. Вправи на координацію, гнучкість, силу. | Виконати сучасну дитячу руханку – танець "Hare Dance" | <https://www.youtube.com/watch?v=3sg5oJQmlBY>зробити 2-3 рази руханку |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 14.04.2021 | Бесіда: «Фізичні вправи — обов’язкова частина побуту стародавніх людей». Ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Зупинка м’яча підошвою. | Виконати сучасну дитячу руханку – танець "Hare Dance" | <https://www.youtube.com/watch?v=3sg5oJQmlBY>зробити 2-3 рази руханку |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 15.04.2021 | Ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Зупинка м’яча підошвою. | Виконати сучасну дитячу руханку – танець "Hare Dance" | <https://www.youtube.com/watch?v=3sg5oJQmlBY>зробити 2-3 рази руханку |
| Додатково: перегляд мультфільмів про спорт <https://www.youtube.com/watch?v=ihBVNt0sD3g>  |
| **2-Б** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 13.04.2021 | Повільний біг до 300 м. Вправи на координацію, гнучкість, силу. | Виконати сучасну дитячу руханку – танець "Hare Dance" | <https://www.youtube.com/watch?v=3sg5oJQmlBY>зробити 2-3 рази руханку |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 14.04.2021 | Бесіда: «Фізичні вправи — обов’язкова частина побуту стародавніх людей». Ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Зупинка м’яча підошвою. | Виконати сучасну дитячу руханку – танець "Hare Dance" | <https://www.youtube.com/watch?v=3sg5oJQmlBY>зробити 2-3 рази руханку |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 15.04.2021 | Ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Зупинка м’яча підошвою. | Виконати сучасну дитячу руханку – танець "Hare Dance" | <https://www.youtube.com/watch?v=3sg5oJQmlBY>зробити 2-3 рази руханку |
| Додатково: перегляд мультфільмів про спорт <https://www.youtube.com/watch?v=ihBVNt0sD3g> |
| **3-А клас** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 12.04.2021 | «Що ми знаємо про біг?». Біг із високого старту на 30 м. (з чергуванням на ходьбу).Метання малого м’яча стоячи боком до напряму метання. | Ознайомитися з теоретичним матеріалом.Провести комплекс ранкової гімнастики. | Дивись додаток №1<https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 14.04.2021 | Біг із високого старту на 30 м. (з чергуванням на ходьбу).Метання малого м’яча стоячи боком до напряму метання. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 16.04.2021 | Значення рухливих ігор на розвиток дитини.Рухливі ігри: «Мисливці та качки», «Світлофор» та естафета «Кокосовий теніс». | Провести комплекс ранкової гімнастики.Перегляд відео матеріалу |  <https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U>https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I |
|  Перегляд мультфільму «Олимпионики» <https://www.youtube.com/watch?v=5RWVGaHy44s&list=PLt6kNtUbjfc_bVnq6Hwxi7Ci_T4st0pbI&index=14>**Додаток №1****Біг**Біг — окрім прямого значення — один із способів пересування людини, — означає також вид фізичних вправ, що становлять головний розділ легкої атлетики. Активна діяльність більшості м'язів під час бігу сприяє підвищенню обміну речовин, зміцненню нервової та м'язової систем, посилює дихання та кровообіг, поліпшує фізичну підготовку. Біг різної тривалості і швидкості широко використовується у фізичному вихованні дітей та молоді, фізичній підготовці спортсменів і військовослужбовців, а також у спортивних заняттях осіб старшого і похилого віку. Біг посідає центральне місце в легкій атлетиці. Це обумовлено різноманітністю форм спортивного бігу й тим, що біг є складовою інших видів легкоатлетичних вправ. Як засіб тренування біг є універсальним засобом, адже, змінюючи довжину дистанції або швидкість бігу, можна легко дозувати навантаження та розвивати витривалість, швидкість та оздоровлювати організм людини.Різновиди бігу:□ спринт (біг 50 м\*, 60 м\*, 100 м, 200 м, 400 м);□ на середні дистанції (біг 600 м\*, 800 м, 1000 м\*, 1500 м, миля (1609 м)\*, 2000 м\*, 3000 м\*, 3000 м із бар’єрами);□ на довгі дистанції (на стадіоні — біг 2 милі (3218 м)\*, 5 000 м, 10 000 м, 15 000 м\*, 20 000 м\*, 25 000 м\*, 30 000 м\* і біг тривалістю 1 год\*);□ бар’єрний біг (біг 50 м\*, 60 м\*, 110 м у чоловіків і 100 м у жінок, 400 м);□ естафети (біг 4 х 100 м, 4 х 200 м, 4 х 400 м, 4 х 800 м\*, 4 х 1500 м\*);біг у природних умовах по пересіченій місцевості (крос) та марафонський біг. |
| **3-Б клас** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 13.04.2021 | Твоя особиста гігієна.Рухливі ігри: «Мисливці та качки», «Світлофор» та естафета «Кокосовий теніс», естафета з обручами. | Ознайомитися з теоретичним матеріалом.Провести комплекс ранкової гімнастики. | Дивись додаток №1<https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 14.04.2021 | 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 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 16.04.2021 | «Що ми знаємо про біг?». Біг із високого старту на 30 м. (з чергуванням на ходьбу).Метання малого м’яча стоячи боком до напряму метання. | Ознайомитися з теоретичним матеріалом.Провести комплекс ранкової гімнастики. |  Дивись додаток №1<https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U> |
|  Перегляд мультфільму «Олимпионики» <https://www.youtube.com/watch?v=5RWVGaHy44s&list=PLt6kNtUbjfc_bVnq6Hwxi7Ci_T4st0pbI&index=14>**Додаток №1****Біг**Біг — окрім прямого значення — один із способів пересування людини, — означає також вид фізичних вправ, що становлять головний розділ легкої атлетики. Активна діяльність більшості м'язів під час бігу сприяє підвищенню обміну речовин, зміцненню нервової та м'язової систем, посилює дихання та кровообіг, поліпшує фізичну підготовку. Біг різної тривалості і швидкості широко використовується у фізичному вихованні дітей та молоді, фізичній підготовці спортсменів і військовослужбовців, а також у спортивних заняттях осіб старшого і похилого віку. Біг посідає центральне місце в легкій атлетиці. Це обумовлено різноманітністю форм спортивного бігу й тим, що біг є складовою інших видів легкоатлетичних вправ. Як засіб тренування біг є універсальним засобом, адже, змінюючи довжину дистанції або швидкість бігу, можна легко дозувати навантаження та розвивати витривалість, швидкість та оздоровлювати організм людини.Різновиди бігу:□ спринт (біг 50 м\*, 60 м\*, 100 м, 200 м, 400 м);□ на середні дистанції (біг 600 м\*, 800 м, 1000 м\*, 1500 м, миля (1609 м)\*, 2000 м\*, 3000 м\*, 3000 м із бар’єрами);□ на довгі дистанції (на стадіоні — біг 2 милі (3218 м)\*, 5 000 м, 10 000 м, 15 000 м\*, 20 000 м\*, 25 000 м\*, 30 000 м\* і біг тривалістю 1 год\*);□ бар’єрний біг (біг 50 м\*, 60 м\*, 110 м у чоловіків і 100 м у жінок, 400 м);□ естафети (біг 4 х 100 м, 4 х 200 м, 4 х 400 м, 4 х 800 м\*, 4 х 1500 м\*);біг у природних умовах по пересіченій місцевості (крос) та марафонський біг. |
| **4-А** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 13.04.2021 | Найпростіші прийоми самоконтролю. Передачі м’яча в парах, трійках. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=iVaMGTVWXDY><https://www.youtube.com/watch?v=vzCtZ9KBQCY> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 15.04.2021 | Значення рухливих ігор на розвиток дитини.Рухливі ігри: «Мисливці та качки», «Світлофор» та естафета «Кокосовий теніс». | Провести комплекс ранкової гімнастики.Теоретичний матеріал | <https://www.youtube.com/watch?v=iVaMGTVWXDY>Додаток №1 |
| 3 | Кулик Н.Є | Фізична культура | 16.04.2021 | Відновлення дихання після бігу. Передачі м’яча в парах, трійках. Жонглювання м’ячем. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Теоретичний матеріал: жонглювання м’ячем. | <https://www.youtube.com/watch?v=iVaMGTVWXDY><https://www.youtube.com/watch?v=vzCtZ9KBQCY>  |
| Додаток №1  Рухлива гра належить до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рухливих ігор характерні творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом. Вони спрямовуються на подолання різних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети. Рухливі ігри, як правило, не вимагають від дітей спеціальної підготовки. Саме завдяки цій чудовій властивості рухливі ігри, особливо з елементами змагання, більше, ніж інші форми фізичного виховання, відповідають потребам організму. Під час проведення рухливих ігор формуються витримка, самовладання, правильне реагування на невдачу. Ігри з активними, енергійними, багаторазово повторюваними руховими діями сприяють вдосконаленню найважливіших систем і функцій організму. У практиці широко використовуються різноманітні ігри, зокрема народні рухливі ігри, які мають давню історію, та активно використовуються в руховій діяльності. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання. Активна рухова діяльність і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем. Несподівані ситуації, що виникли під час гри, привчають дітей доцільно використовувати набуті рухові навички і уміння. У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей. Рухливі ігри позитивно впливають на розумовий розвиток дітей, організаторські навички, формування особливості. При проведенні рухливих ігор в силу їх специфічності насамперед вирішуються задачі власне фізичного виховання. В іграх діти відображають накопичений досвід, поглиблюють, закріплюють своє уявлення про уявні дії, про життя. Дитина, як і дорослий, пізнає світ у процесі діяльності. Заняття іграми збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями, поняттями. |
| **9 клас (II група - дівчата)** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 12.04.2021 | Взаємодія гравців під час прийому та передачі м’яча Передача м’яча над собою двома руками зверху в колі діаметром 1м. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Перегляд матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0> <https://www.youtube.com/watch?v=VshB8Vjpc5Y><https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNrHU><https://www.youtube.com/watch?v=PQh3gVGPXnQ> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 14.04.2021 | Взаємодія гравців під час прийому та передачі м’яча Передача м’яча над собою двома руками зверху в колі діаметром 1м. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Перегляд матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0> <https://www.youtube.com/watch?v=7qWWQiMQdb0> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 16.04.2021 | Взаємодія гравців під час прийому та передачі м’яча Передача м’яча над собою двома руками зверху в колі діаметром 1м. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Перегляд матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0> <https://www.youtube.com/watch?v=VshB8Vjpc5Y><https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNrHU><https://www.youtube.com/watch?v=PQh3gVGPXnQ> |

**Вікторина «Олімпійські знавці»**

**1. В якій країні виникли Стародавні Олімпійські ігри?**

а) Україна б) Чорногорія в) Греція г) Бразилія

**2. Що зображено на Олімпійському прапорі**

а) Голуб б) Орел в) Бігун г) Кільця

**3. Скільки кілець зображено на Олімпійському прапорі?**

а) 2 б) 6 в) 7 г) 5

**4. Хто міг приймати участь у змаганнях?**

а) усі бажаючі б) мешканці міста

в) вільні мешканці країни г) чоловіки та жінки, які були вільними

д) вільні чоловіки країни е) вільні жінки країни

**5. На честь якого бога присвячувались стародавні Олімпійські ігри?**

а) Гера б) Велес в) Зевс г) Посейдон

**6. Стародавні Олімпійські ігри проводились**

а) кожен рік б) один раз в три роки

в) один раз через чотири роки

г) через кожні шість роки

Ключ до тесту

1. в (2 балів) 2. г (2 балів) 3. г (2 балів) 4. д (2 балів) 5. в (2 балів) 6. в (5 балів)