Організація роботи вчителя фізичної культури Кулик Н.Є.

на період карантину з 05.05.2021

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 | | 05.05.2021 | Вправи для профілактики плоскостопості.  Метання малого м’яча з місця з-за голови, стоячи обличчям у напрямі метання. | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Перегляд відео матеріалу. | | <https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s>  <https://www.youtube.com/watch?v=UbLVCFrAQyg> | |
| 2 | Кулик  Н.Є. | Фізична культура | | 06.05.2021 | 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>  Додаток №1 | |
| Додаток №1  **«Садіння картоплі»**  Всі учні діляться на кілька команд. Команди стоять у колонах за лінією старту. З протилежного боку на відстані 5-8 метрів перед кожною командою накреслюють три кола. Учні, що стоять першими в колонах, тримають мішечки з «картоплинами» (малими м’ячами). За сигналом вони біжать і «садять» по одній картоплині в кожне коло. Другі збирають кожну «картоплину». Виграє команда, яка швидше закінчила гру  **Естафета з веденням м’яча**  Учнів розподіляють на дві команди, які шикуються в колони по одному за лінією старту. Проти кожної команди на відстані 5-6 м від лінії старту ставлять стійку або кеглю. Перші в колоні тримають м’ячі. За командою вчителя (свистком) вони починають бігти вперед і одночасно ведуть м’яча ударами об підлогу (землю). Добігають до стійки (кеглі), оббігають її, повертаються до своїх команд і передають м’яча наступному учневі. Естафета триває доти, поки всі учні не виконають ведення м’яча.  Варіанти естафети:  а) провести м’яч між стійками (кеглями);  б) вести м’яч ногами.  **Естафета “Передача м’яча над головою”**  Учнів розподіляють на три-чотири команди. Вони шикуються за лінією старту в колони по одному і стають один від одного на відстані витягнутих уперед рук. Капітани кожної команди тримають по м’ячу.  За сигналом капітани передають м’яч над головою учням, які стоять позаду, а ті передають його далі учням, які стоять у кінці колони. Останні учні, отримавши м’яча, оббігають з правого боку свою колону, стають першими і знову починають передавати м’яча над головою. І так доти, доки всі учасники не пробіжать із м’ячем. Коли капітан, який почав гру останнім, отримає м’яча, то мусить стати попереду своєї команди і підняти його.  Варіанти гри:  а) м’яч передають між ногами;  б) м’яч передають правою (лівою) рукою;  в) м’яч передають сидячи.  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> | | | | | | | | | |
| **1-Б** | | | | | | | | | |
| 1 | Кулик  Н.Є. | Фізична культура | | 07.052021 | Вправи для профілактики плоскостопості.  Метання малого м’яча з місця з-за голови, стоячи обличчям у напрямі метання. | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Перегляд відео матеріалу. | | <https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s>  <https://www.youtube.com/watch?v=UbLVCFrAQyg> | |
| 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> | | | | | | | | | |
| **2-А** | | | | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 05.54.2021 | Стрибкові вправи.  Вправи з малим м’ячем. | Виконати руханку  Вправи з малим м’ячем. | | <https://www.youtube.com/watch?v=3sg5oJQmlBY>  <https://www.youtube.com/watch?v=ct8K5pozfx4> | |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 06.052021 | Метання малого м’яча з місця з-за голови.  Стрибки у довжину з місця. | Виконати зарядку №1  Перегляд відео матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=SQZd5_04oc0>  <https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo>  <https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM> | |
|  | | | | | | | | | |
| **2-Б** | | | | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 05.54.2021 | Стрибкові вправи.  Вправи з малим м’ячем. | Виконати руханку  Вправи з малим м’ячем. | | <https://www.youtube.com/watch?v=3sg5oJQmlBY>  <https://www.youtube.com/watch?v=ct8K5pozfx4> | |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 06.052021 | Метання малого м’яча з місця з-за голови.  Стрибки у довжину з місця. | Виконати зарядку №1  Перегляд відео матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=SQZd5_04oc0>  <https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo>  <https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM> | |
| **3 -А** | | | | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 05.052021 | Стрибок у довжину з короткого розбігу.  Метання малого м’яча з місця через високо розміщені перешкоди з відстані 3-5м. | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Перегляд відео матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA>  <https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM>  <https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I> | |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 07.052021 | Стрибок у довжину з короткого розбігу.  Метання малого м’яча з місця через високо розміщені перешкоди з відстані 3-5м. | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Перегляд відео матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA>  <https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM>  <https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I> | |
| **3 -Б** | | | | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 05.052021 | Стрибок у довжину з місця, з короткого розбігу.  Метання малого м’яча у вертикальну ціль на висоті 2 м. з відстані до 8 м. (хлопці) та до 6 м. (дівчата). | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Перегляд відео матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA>  <https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I> | |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | | 07.052021 | Стрибок у довжину з короткого розбігу.  Метання малого м’яча з місця через високо розміщені перешкоди з відстані 3-5м. | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Перегляд відео матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA>  <https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM>  <https://www.youtube.com/watch?v=vSa6gBw4x2I> | |
| **4 клас** | | | | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є | Фізична культура | | 06.05.  2021 | Біг 500 м. із чергуванням з ходьбою.  Стрибок у довжину з короткого розбігу способом «зігнувши ноги».  Метання і ловіння малого м’яча однією рукою і двома руками. | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Теоретичний матеріал: | | <https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE>  <https://www.youtube.com/watch?v=-FCpkqrKIAg>  <https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM> | |
| 2 | Кулик Н.Є | Фізична культура | | 07.05.  2021 | Стрибок у довжину з короткого розбігу способом «зігнувши ноги».  Метання малого м’яча з місця. | 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 «Метеор и Вымпел\Метеор на ринге» <https://www.youtube.com/watch?v=NuHTkMd150k>  «Матч-реванш» <https://www.youtube.com/watch?v=wFALw0Eje8w>  «Приходи на каток» <https://www.youtube.com/watch?v=MIeen5BoMcc> | | | | | | | | | |
| **9 - А** | | | | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | | Фізична культура | 05.05.2021 | Особливості дихання під час занять легкою атлетикою.  Високий старт.  Біг з високого старту у середньому темпі по дистанції до 60 м.  Стрибок у довжину з місця. | | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Перегляд теоретичного та навчального матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=IKRQdF3fS5s&t=141s>  <https://www.youtube.com/watch?v=x-R2ez1zK2Y> – високий старт  <http://youtube.com/watch?v=QJLi-hfZmjM> |
| 2 | Кулик Н.Є. | | Фізична культура | 07.05.2021 | Прийоми самоконтролю за станом здоров’я.  Стрибок у довжину з місця. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». | | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Перегляд матеріалу | | <https://www.youtube.com/watch?v=IKRQdF3fS5s&t=141s>  <https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY> |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 - Б** | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 06.05.2021 | Особливості дихання під час занять легкою атлетикою.  Високий старт.  Біг з високого старту у середньому темпі по дистанції до 60 м.  Стрибок у довжину з місця. | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Перегляд теоретичного та навчального матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=IKRQdF3fS5s&t=141s>  <https://www.youtube.com/watch?v=x-R2ez1zK2Y> – високий старт  <http://youtube.com/watch?v=QJLi-hfZmjM> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 07.05.2021 | Прийоми самоконтролю за станом здоров’я.  Стрибок у довжину з місця. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». | Провести комплекс ранкової гімнастики.  Перегляд матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=IKRQdF3fS5s&t=141s>  <https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY> |