Організація роботи вчителя фізичної культури Кулик Н.Є.

на період з 11.01.2021 по 15.01.2021 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 | 11.01.  2021 | Ознайомлення із зимовими видами спорту. Спортивний одяг і взуття для занять у спортивній залі. Вправи для формування постави та профілактики плоскостопості. | Фізична культура. Правила БЖД під час самостійних занять в домашніх умовах.  Провести комплекс ранкової  гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo&feature=share&fbclid=IwAR1u-4RliHYpKc3lf20zOJ4ZeOCMfExvUERpRGkeCRJD_mRQGOLWlQShurk>  [https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE &amp;t=90s](https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE) |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 13.01.  2021 | Поняття про життєво важливі способи пересування.  Вправи для формування постави та профілактики плоскостопості. Рухлива гра «Совонька», гра на увагу. | Провести комплекс ранкової  гімнастики. | [https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE &amp;t=90s](https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE) |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 14.01.  2021 | Вправи для формування постави. Рівновага: ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням колін, ходьба з переступанням через предмет. | Провести комплекс ранкової  гімнастики. | [https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE &amp;t=90s](https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE) |

**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.

**Додатково:** перегляд мультфільмів про спорт «Тихая поляна» <https://www.youtube.com/watch?v=T8OB1M33stU>

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-Б** | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 11.01.  2021 | Ознайомлення із зимовими видами спорту. Спортивний одяг і взуття для занять у спортивній залі.Вправи для формування постави та профілактики плоскостопості. | Фізична культура. Правила БЖД під час самостійних занять в домашніх умовах.  Провести комплекс ранкової  гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo&feature=share&fbclid=IwAR1u-4RliHYpKc3lf20zOJ4ZeOCMfExvUERpRGkeCRJD_mRQGOLWlQShurk>  [https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE &amp;t=90s](https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE) |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 12.01.  2021 | Поняття про життєво важливі способи пересування. Вправи для формування постави та профілактики плоскостопості. Рухлива гра «Совонька», гра на увагу. | Провести комплекс ранкової  гімнастики. | [https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE &amp;t=90s](https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE) |
| 3 | Кулик Н.Є | Фізична  культура | 15.01.  2021 | Вправи для формування постави. Рівновага: ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням колін, ходьба з переступанням через предмет. | Провести комплекс ранкової  гімнастики. | [https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE &amp;t=90s](https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE) |

**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.

**Додатково:** перегляд мультфільмів про спорт «Тихая поляна» <https://www.youtube.com/watch?v=T8OB1M33stU>

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2-А 2-Б** | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 12.01.  2021 | Руховий режим учня 2-го класу. Спортивний одяг і взуття для занять у спортивній залі.  Вправи для формування постави та профілактики плоскостопості. | Фізична культура. Правила БЖД під час самостійних занять в домашніх умовах.  Провести комплекс ранкової  гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo&feature=share&fbclid=IwAR1u-4RliHYpKc3lf20zOJ4ZeOCMfExvUERpRGkeCRJD_mRQGOLWlQShurk>  [https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE &amp;t=90s](https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE) |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 13.01.  2021 | Загальне уявлення про баскетбол. Ловіння і передача м’яча з місця двома руками від грудей. Ведення м’яча. | Провести комплекс ранкової  гімнастики. | [https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE &amp;t=90s](https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE) |
| 3 | Кулик Н.Є | Фізична  культура | 14.01.  2021 | Ловіння і передача м’яча двома руками від грудей. Ведення м’яча. Передача м’яча. | Провести комплекс ранкової  гімнастики. | [https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE &amp;t=90s](https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3-А** | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 11.01.  2021 | Руховий режим учня 3-го класу. Твоя особиста гігієна.  Спортивний одяг та взуття. Загартування як спосіб зміцнення здоров’я. | Фізична культура. Правила БЖД під час самостійних занять в домашніх умовах.  Провести комплекс ранкової  гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo&feature=share&fbclid=IwAR1u-4RliHYpKc3lf20zOJ4ZeOCMfExvUERpRGkeCRJD_mRQGOLWlQShurk>  <https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 13.01.  2021 | Правила підрахунку частоти серцевих скорочень і дихання.Танцювальні вправи. Поперемінний крок. Крок галопу. | Провести комплекс ранкової  гімнастики.  «Корисні підказки. Як  почути своє тіло» –  перегляд мультфільму | <https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE>  <https://www.youtube.com/watch?v=dgaovSRHGPQ&amp%3Bt=198s> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 15.01.  2021 | Значення рухливих ігор для всебічного розвитку дитини.  Рухливі ігри: «Білі ведмеді», «Привід» , «Змійка», естафета «Саджання картоплі». | Провести комплекс ранкової  гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE> |
| **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. | | | | | | |
| **3-Б** | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 12.01.  2021 | Руховий режим учня 3-го класу. Твоя особиста гігієна.  Спортивний одяг та взуття. Загартування як спосіб зміцнення здоров’я. | Фізична культура. Правила БЖД під час самостійних занять в домашніх умовах.  Провести комплекс ранкової  гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo&feature=share&fbclid=IwAR1u-4RliHYpKc3lf20zOJ4ZeOCMfExvUERpRGkeCRJD_mRQGOLWlQShurk>  <https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 13.01.  2021 | Правила підрахунку частоти серцевих скорочень і дихання.Танцювальні вправи. Поперемінний крок. Крок галопу. | Провести комплекс ранкової  гімнастики.  «Корисні підказки. Як  почути своє тіло» –  перегляд мультфільму | <https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE>  <https://www.youtube.com/watch?v=dgaovSRHGPQ&amp%3Bt=198s> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 15.01.  2021 | Значення рухливих ігор для всебічного розвитку дитини.  Рухливі ігри: «Білі ведмеді», «Привід» , «Змійка», естафета «Саджання картоплі». | Провести комплекс ранкової  гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE> |
| **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. | | | | | | |
| **4** | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 11.01.  2021 | Руховий режим учня 4-го класу.  Спортивний одяг та взуття.  Гігієнічні заходи після уроку фізичної культури. | Фізична культура. Правила БЖД під час самостійних занять в домашніх умовах.  Провести комплекс ранкової  гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo&feature=share&fbclid=IwAR1u-4RliHYpKc3lf20zOJ4ZeOCMfExvUERpRGkeCRJD_mRQGOLWlQShurk>  <https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 12.01.  2021 | Підрахунок частоти серцевих скорочень і дихання. Вправи для формування правильної постави, для профілактики плоскостопості. | Провести комплекс ранкової  гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=9bo8LKymQHU&list=RDCMUCVF4WEjn1hufd-pkmPoVe-Q&index=4> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 15.01.  2021 | Значення активного відпочинку для підвищення працездатності. Приставний крок, поперемінний крок, крок галопу, крок «бігунець». | Провести комплекс ранкової  гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=9bo8LKymQHU&list=RDCMUCVF4WEjn1hufd-pkmPoVe-Q&index=4> |
| **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 королівську 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  До 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. | | | | | | |
| **9-А** | | | | | | |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 11.01.  2021 | Шкідливі звички та їх вплив на здоров’я людини.  Гігієнічні заходи після уроку фізичної культури. Вправи для формування правильної постави та профілактика плоскостопості. | Правила БЖД під час самостійних занять фізичною культурою  Провести комплекс ранкової  гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR3HBRbrFrFAXN-tB_yVP-hVfV5_2za5hatk8qj46tWVZfkeXKBy-a_yPEY&v=Cp6JmkqCQfI&feature=youtu.be>  <https://www.youtube.com/watch?v=IKRQdF3fS>  5s&amp;t=141s |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 13.01.  2021 | Одяг і взуття для занять фізичними вправами.  Танцювальні кроки. | Провести комплекс ранкової  гімнастики.  Перегляд теоретичного та  навчального матеріалу | <https://www.youtube.com/watch?v=IKRQdF3fS5s&amp%3Blist=RDCMUCVF4WEjn1hufd-pkmPoVe-Q&amp%3Bindex=2>  <https://www.youtube.com/watch?v=JzpWbtMsfvE> |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична  культура | 15.01.  2021 | Значення коригувальної гімнастики для формування постави. Танцювальні кроки: кроки польки та кроки вальсу вправо і вліво. Вправи для профілактика плоскостопості. | Провести комплекс ранкової  гімнастики.  Відеоурок – Полька  Уроки танців. Вальс. | <https://www.youtube.com/watch?v=IKRQdF3fS5s&amp%3Blist=RDCMUCVF4WEjn1hufd-pkmPoVe-Q&amp%3Bindex=2>  <https://www.youtube.com/watch?v=MZlEVARFcgs>  <https://www.youtube.com/watch?v=MQ5O4Pkk7lY> |