Індивідуальний план роботи під час карантину

вчителя фізичної культури

Чопей Мар’яни Іванівни

16.03-24.04.2020

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **№ з\п** | **Зміст роботи** | **Завдання** | **Час****роботи** | **Примітки** |
| 16.03.2020 | 1.2.3.4. | Нарада при директору стосовно організації дистанційного навчання з учнями.Опрацювання матеріалів в мережі щодо дистанційного навчання.Розміщення завдань з фізичної культури для учнів 5-А-6,8-11 класів. |  | 9.00-14.00 | <https://nus.org.ua/articles/yak-tehnichno-organizuvaty-dystantsijne-navchannya-pokrokova-instruktsiya/> |
|  17.03.2020 | 1. 2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Техніка виконання перекидів назад (5-А клас)
2. Акробатичні вправи (6 клас)
3. Комплекс ритмічної гімнастики (8 клас)
4. Прийом та передачі м’яча у колонах.(9 клас)
5. Організація боротьби за м’яч, що відскочив від щита. (11 клас).

Опрацювання фахової онлайн –літератури.Корекція календарно-тематичного планування. | Підмімання тулуба в сід 2х20р. | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=i5G8lqWwF1w><https://www.youtube.com/watch?v=_NaH9zWhzyU><https://www.youtube.com/watch?v=oij4lxpp244><https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNrHU> |
| 18.03.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Верхня пряма подача. (9 клас).

Консультації щодо самостійного виконання окремих видів фізичних вправ.Опрацювання матеріалу з інтернет-ресурсів з предметів для урізноманітнення завдань для дистанційного навчання учнів.Підбір і розробка завдань для перевірки учнів засвоєння матеріалу. | Згинання розгинання рук в упорі лежачи 2х20р. | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=m0UoYqdcX3M> |
| 19.03.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Розвиток сили: підтягування у висі.(5 клас)
2. Акробатичні вправи. Комбінація елементів вправ. (6 клас)
3. Вправи для розвитку гнучкості. (8 клас)
4. Прямий нападаючий удар (9 клас)

Консультації щодо самостійного виконання окремих видів фізичних вправ.Створення презентацій. | Присідання 30р. | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=9euUZlyyWGI><https://www.youtube.com/watch?v=_NaH9zWhzyU><https://www.youtube.com/watch?v=AZB8nWh-LWE><https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo> |
| 20.03.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Комплекс ритмічної гімнастики (5-А клас)
2. Згинання розгинання рук в упорі лежачи (6 –А клас)
3. Штрафний кидок (11 клас.)
4. Піднімання тулуба в сід. (8-Б клас )

Опрацювання фахової онлайн-літератури.Консультації щодо самостійного виконання окремих видів фізичних вправ. | Комплекс вправ ранкової гімнастики | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=oij4lxpp244><https://www.youtube.com/watch?v=VgndNUYqCzg><https://www.youtube.com/watch?v=5cf-8kZnOVI> |
| 23.03.2020 | 1.2.3.  | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Піднімання тулуба в сід. (8-А клас )
2. Згинання розгинання рук в упорі лежачи (6 –Б клас)
3. Серійні кидки після виконання технічний прийомів нападу при активному опору захисника. (11 клас)
4. Нападаючий удар із задньої лінії. (9-Б клас)

Опрацювання матеріалу з інтернет-ресурсів з предмету для урізноманітнення завдань для дистанційного навчання учнів.Розробка завдань з ЛФК із використанням інноваційних технологій для здобувачів освіти, які віднесені до СМГ. | Вправи на розтяжку | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=VgndNUYqCzg><https://www.youtube.com/watch?v=qwC23ePwTks> |
| 24.03.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Узагальнюючий урок з модуля гімнастики

(5-А-6,8 класи)1. Фінти у баскетболі (11 клас).

Створення презентацій з ТБ на уроках футболу для учнів.Розробка дидактичного матеріалу до модуля футбол. | Комплекс ЗРВ без предметів | 9.00-14.00 | <https://naurok.com.ua/test/modul-gimnastika-86523.html><https://www.youtube.com/watch?v=_OoaC69QRzM> |
| 25.03.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Взаємодія гравців задньої лінії під час прийому м’яча. (9 клас)

Консультації щодо самостійного виконання окремих видів фізичних вправ.Опрацювання фахової онлайн-літератури. | Стрибки на скакалці | 9.00-14.00 | <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5088> |
| 26.03.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Техніка безпеки на уроках футболу.(5-А клас)
2. Техніка пересування у футболі (6 клас)
3. Ведення м’яча (8 клас)
4. Подачі м’яча – верхня та нижня. (9 клас)

Розробки уроків з фізичної культури з використаннямінноваційних технологій.Опрацювання додаткової науково- популярної літератури для підвищення теоретичного рівня. | Стрибкові вправи | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE><https://www.youtube.com/watch?v=9O-bGLkzu08><https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-E><https://www.youtube.com/watch?v=OrkKl7TC-zg> |
| 27.03.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Ведення м’яча (5 клас).
2. Удари по м’ячу внутріш-ньою стороною підйому.

(6-А клас)1. Взаємодія та протидії заслонам.

(11клас)1. Удари по м’ячу на точність.

(8-Б клас) Консультації щодо самостійного виконання окремих видів фізичних вправ.Опрацювання фахової онлайн-літератури. | Присідання 30р. | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-E><https://www.youtube.com/watch?v=FJpzd6OVrKk> |
| 06.04.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Удари по м’ячу на точність.

(8-А клас) 1. Удари по м’ячу внутріш-ньою стороною підйому.

(6-Б клас)1. Добирання м’яча обома руками у стрибку. (11 клас)
2. Прямий нападаючий удар з власного підкидання (9-Б клас).

Перевірка виконаних завдань та консультації учнівОпрацювання додаткової науково- популярної літератури для підвищення теоретичного рівня. | Упор планки 1хв. | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=d6dOJnKdOdU><https://www.youtube.com/watch?v=lnOF-T9mCL8> |
| 07.04.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Удари по м’ячу внутрішньою стороною стопи(5-А клас).
2. Удари по м’ячу зовнішньою стороною стопи (6 клас).
3. Удари по м’ячу на дальність.(8 клас).
4. Добирання м’яча обома руками у стрибку. (11 клас).
5. Прямий нападаючий удар з власного підкидання (9-А клас).

Перевірка виконаних завдань та консультації учнів.Перегляд інформативно-методичної літератури. | Згинання розгинання рук в упорі лежачи 2х20р. | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=d6dOJnKdOdU><https://www.youtube.com/watch?v=lnOF-T9mCL8> |
| 08.04.2020 | 1.2.3. | Розробка та- розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Прямий нападаючий удар з передачі партнера (9 клас)

Підбір і розробка завдань для перевірки учнів засвоєння матеріалу.Консультації щодо самостійного виконання окремих видів фізичних вправ. | Комплекс вправ ранкової гімнастики | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=lnOF-T9mCL8> |
| 09.04.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Зупинки м’яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи (5-А клас).
2. Удари по м’ячу головою (6 клас)
3. Відбирання м’яча (8 клас.)
4. Блокування нападаючого удару (9клас).

Консультації щодо самостійного виконання окремих видів фізичних вправ.Перегляд інформативно-методичної літератури. | Упор планки 1хв. | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=B6XoEuTKzwI> |
| 10.04.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Зупинки м’яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи (5-А клас).
2. Зупинки м’яча(6-А клас).
3. Штрафний кидок. (11 клас).
4. Зупинки м’яча (8-Б клас).

Створення презентацій для учнів.Консультації щодо самостійного виконання окремих видів фізичних вправ. | Спец.бігові вправи | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=B6XoEuTKzwI> |
| 13.04.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Зупинки м’яча(8-А клас).
2. Зупинки м’яча(6-Б клас).
3. Чергування різних способів ведення м’яча без зорового контролю( 11 клас).
4. Взаємодія гравців передньої лінії під час нападаючих дій. (9-Б клас).

Консультації щодо самостійного виконання окремих видів фізичних вправ.Перевірка виконаних завдань та консультації учнів | Стрибкові вправи | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=B6XoEuTKzwI><https://www.youtube.com/watch?v=S_AyYFD66is> |
| 14.04.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Удари по м’ячу, що котиться(5-А клас).
2. Ведення м’яча по прямій носком. (6 клас)
3. Фінти (8 клас.)
4. Організація швидкого прориву(11 клас).
5. Взаємодія гравців передньої лінії під час нападаючих дій. (9-А клас).

Консультації щодо самостійного виконання окремих видів фізичних вправ.Розробки уроків з фізичної культури з використаннямінноваційних технологій. | Присідання 30 р. | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-E><https://www.youtube.com/watch?v=SEqF-iHCblE><https://www.youtube.com/watch?v=pjYWnNC8Zg8> |
| 15.04.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Взаємодія гравців передньої лінії під час прийому м’яча (9 клас)

 Консультації щодо самостійного виконання окремих видів фізичних вправ.Перегляд інформативно-методичної літератури. | Багатоскоки  | 9.00-14.00 | <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5088> |
| 16.04.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Ведення м’яча (5-А клас).
2. Вкидання м’яча на дальність (6 клас).
3. Індивідуальні дії у захисті(8 клас.)
4. Взаємодія гравців передньої та задньої лінії(9 клас).

Консультації щодо самостійного виконання окремих видів фізичних вправ.Перевірка виконаних завдань та консультації учнів. | Піднімання тулуба в сід 30р. | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-E><https://www.youtube.com/watch?v=TFZh2LVMk_k> |
| 17.04.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Удари по м’ячу зменшеної ваги(5-А клас).
2. Ведення м’яча (6-А клас).
3. Організація варіантів позиційного нападу(11 клас).
4. Елементи гри воротаря.(8-Б клас)

Консультації щодо самостійного виконання окремих видів фізичних вправ.Опрацювання фахової онлайн-літератури. | Стрибки на скакалці | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=n0F4eN57NiI> |
| 21.04.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Поєднання прийомів пересування з володінням м’ячем(5-А клас).
2. Удари та зупинки м’яча ногою (6-А клас).
3. Ведення м’яча (6-Б клас).
4. Елементи гри воротаря.(8 клас)
5. Організація варіантів позиційного нападу(11 клас).
6. Блокування нападаючого удару. (9-А клас.)

Створення презентацій для учнів.Перевірка виконаних завдань та консультації учнів  | Фізичне самовдосконалення | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=n0F4eN57NiI><https://www.youtube.com/watch?v=4mg0wH4lJug> |
| 22.04.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Групове блокування нападаючого удару(9 клас).

Консультації щодо самостійного виконання окремих видів фізичних вправ.Підбір і розробка завдань для перевірки учнів засвоєння матеріалу. | Комплекс ЗРВ без предметів | 9.00-14.00 | <https://www.youtube.com/watch?v=ylWPBL2zT2U> |
| 23.042020 | 1.2. 3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Узагальнюючий урок з модуля футбол(5-А,6-8 класи).
2. Узагальнюючий урок з модуля волейбол (9 клас).

Підбір і розробка завдань для перевірки учнів засвоєння матеріалу для учнів 11 класу.Перевірка виконаних завдань та консультації учнів. | Згинання розгинання рук в упорі лежачи2х20р. | 9.00-14.00 | <https://naurok.com.ua/test/futbol-pravila-gri-102930.html><https://naurok.com.ua/test/voleybol-9-11-klasi-94970.html> |
| 24.04.2020 | 1.2.3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичноїкультури через мобільний додаток Viber.1. Правила техніки безпеки на уроках легкої атлетки (5-А,6-А,8-Б клас).
2. Узагальнюючий урок з модуля баскетбол (11 клас)

Консультації щодо самостійного виконання окремих видів фізичних вправ.Перевірка виконаних завдань та консультації учнів. | Фізичне самовдосконалення | 9.00-14.00 | <https://naurok.com.ua/test/basketbol-87090.html> |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |