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 фізичної  культури 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 фізичної  культури 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 фізичної  культури 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 фізичної  культури 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 фізичної  культури 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 фізичної  культури 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 фізичної  культури 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 фізичної  культури 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 використанням  інноваційних 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 фізичної  культури 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 фізичної  культури 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 учнів  Опрацювання 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 фізичної  культури 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 фізичної  культури 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 фізичної  культури 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 фізичної  культури 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 фізичної  культури 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 фізичної  культури 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 використанням  інноваційних 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 фізичної  культури 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. | Багатос  коки | 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 фізичної  культури 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 фізичної  культури 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 фізичної  культури 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 фізичної  культури 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> |
| 23.04  2020 | 1.  2.  3. | Розробка та розсилка домашніх завдань для учнів з фізичної  культури 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 лежачи  2х20р. | 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 фізичної  культури 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> |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |