Затверджую

Директор Гориглядівської ЗОШ І-ІІ ст.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Микитин С.М.

березня 2020 р.

Індивідуальний план роботи та самоосвіти на період карантину ( 12.03.2020 – 03.04.2020 )

вчителя початкових класів та фізичної культури

Гориглядівської загальноосвітньої школи І –ІІ ступенів

Йолкіної Любові Зеновіївни

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № / п | Дата | Зміст роботи | Час роботи | Примітки |
| 1. | 12.03. | 1. Складання індивідуального плану роботи під час карантину на виконання навчального плану. | 9:00-10:00 |  |
| 2. Розробка і розміщення через соціальну мережу Viber завдань для учнів 3 класу на період карантину. | 10:00-11:00 |  |
| 3. Розробка, підбір та розміщення на шкільному сайті матеріалів до уроків фізичної культури та завдань для учнів. | 11:00-13:00 |  |
| 4. Музичне мистецтво. Одночастинна форма музики. Ф. Шопен, «Мазурка №5». Французька народна пісня «Пісня пастушка». | 13:00-13:45 | Підручник  с. 86-88  [**https://youtu.be/yzL-iKRy4BQ**](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/27653) |
| 5. Фізична культура 6 клас.  Різновиди ходьби та бігу.Комплекс ЗРВ.Стрибкові вправи.Передача м"яча обома руками зверху у колоні.Прийом м"яча знизу після виконання нижньої прямої(бокової) подачі від стіни.Навчальна гра за спрощеними правилами | 13:55- 14:40 | Завдання.Відпрацювати передачу м"яча обома руками зверху.Біг у чергуванні з ходьбою.  Посилання: <http://olexsosenko.blogspot.com/2016/05/blog-post.html> |
|  |  | 6. Фізична культура 9 клас. Організуючі і стройові вправи.Комплекс ЗРВ.Блокування нападаючого удару. | 14:50-15:35 | Посилання: [https://sites.google.com/site/fizkultskarb/home/privet/volejbol/atakuucij-udar-ta-blokuvanna](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/37055) |
| 2. | 16.03. | 1. Інформатика 3 клас. Алгоритми і виконавці. | 13:00-13:45 | [https://naurok.com.ua/prezentaciya-do-uroku-informatiki-dlya-3-klasu-17-urok-plan-diy-ponyattya-algoritmu-algoritmi-i-vikonavci-skladannya-algoritmiv-dlya-vikonavciv-22276.html](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/27695) |
| 2. Фізична культура 6 клас. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок,черевного преса,спини. Прийом м’яча обома руками знизу після переміщення. Передача м’яча обома руками зверху у колоні. | 13:55-14:40 | Вправи для запобігання пласкостопості. [https://sites.google.com/site/fizkultskarb/home/privet/volejbol/peredaca-m-aca-znizu-dvoma-rukami](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/27880) |
| 3. Фізична культура 9 клас. Організуючі і стройові вправи. Комплекс ЗРВ. Блокування нападаючого удару. | 14:50-15:35 | Вправи для розвитку сили. [http://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page\_9292.html](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/37065) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | 18.03. | 1.Фізична культура 6 клас. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прийом м'яча обома руками знизу після переміщення. Передача м'яча обома руками зверху від стіни. | 13:00-13:45 | Вправи на формування постави. [**https://www.youtube.com/watch?v=BNNYiqTH0hM**](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/29372) |
| 2.Фізична культура 9 клас. Організуючі і стройові вправи. Комплекс ЗРВ. Прийом м'яча після подачі в задану зону. | 13:55-14:40 | Вправи для розвитку гнучкості. [**https://www.youtube.com/watch?v=BNNYiqTH0hM**](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/37067) |
| 4. | 19.03. | 1. Музичне мистецтво 3 клас. Двохчастинна форма музики. Е. Гріг «Пісня Сольвейг». Повторення «Пісня пастушка». | 13:00-13:45 | Підручник с. 91 [**youtube.com/watch?v=f1ZhpzMrp8w&feature=youtu.be**](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/31229) |
| 2. Фізична культура 6 клас. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ.Прийом м'яча обома руками знизу після переміщення. Передача м'яча обома руками зверху від стіни. | 13:55-14:40 | Вправи на розтягування. [**youtube.com/watch?v=6uaRoW222-0**](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/31254) |
| 3.Фізична культура 9 клас. Організуючі і стройові вправи. Комплекс ЗРВ. Взаємодія гравців задньої лінії під час прийому м'яча. | 14:50-15:35 | Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. [**youtube.com/watch?v=6uaRoW222-0**](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/37070) |
| 5. | 30.03. | 1. Інформатика 3 клас. Середовище виконання алгоритмів. | 13:00-13:45 | [**https://learningapps.org/view1131453**](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/36937) |
|  |  | 2. Фізична культура 6 клас. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передача м’яча обома руками зверху від стіни. | 13:55-14:40 | Вправи для розвитку сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. [**https://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page\_2458.html**](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/36948) |
|  |  | 3.Фізична культура 9 клас. Організуючі і стройові вправи. Комплекс ЗРВ. Верхня пряма подача. | 14:50-15:35 | [**https://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page\_4455.html**](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/37073) |
| 6. | 01.04. | 1.Фізична культура 6 клас. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Нижня пряма та бокові подачі. | 13:00-13:45 | Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. [**https://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page\_9182.html**](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/37413) |
|  |  | 2. Фізична культура 9 клас. Організуючі і стройові вправи. Комплекс ЗРВ. Прямий нападаючий удар з передачі партнера. | 13:55-14:40 | Вправи для розвитку сили. [**https://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page\_8142.html**](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/37407) |
| 7. | 02.04. | 1. Музичне мистецтво 3 клас. Тричастинна форма музики.Е.Гріг"Танець Анітри". "Соловеєчку сватку,сватку"(веснянка-гра) | 13:00-13:45 | [**https://www.youtube.com/watch?v=0YiEuaPYuUQhttps://www.youtube.com/watch?v=ngHJJQK-Ztc**](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/37838) |
| 2.Фізична культура 6 клас. ПТБ на уроках легкої атлетики. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ.Бігові вправи. Біг по дистанції 30 м. | 13:55-14:40 | [**https://healthy-run.blogspot.com/2017/10/blog-post\_31.html**](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/37839) |
| 3. Фізична культура 9 клас. ПТБ на уроках легкої атлетики. Різновиди ходьби та бігу.Комплекс ЗРВ.Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Рівномірний біг до 1000м (дівч.),1500м (хл.) | 14:50-15:35 | [**https://www.youtube.com/watch?v=O0t7BtY9\_iA**](https://goryglyady.e-schools.info/library/category/37844) |