

«Погоджено»

Заступник директора з НВР

_____Л.І.Тичина

(підпис)

«13» березня 2020 р.

«Затверджую»

Директор школи

_____О.В.Тиць

(підпис)

«13» березня 2020 р.

План роботи вчителя фізичної культури

Холосненської СЗШ І-ІІІ ступенів

Пісочнюка Валерія Олександровича на період карантину

(13.03.2020 – 11.05.2020 р.)

6 клас

Дата	Зміст навчального матеріалу	Форма опрацювання	Форма контролю	Примітка
17.03	Правила безпеки під час занять фізичною культурою в домашніх умовах.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	Завдання для загального розвитку знань з фізичної культури https://learningapps.org/2043928 https://learningapps.org/2951577 https://learningapps.org/4458271 https://learningapps.org/6368161 https://learningapps.org/7425941 https://learningapps.org/5761807
17.03	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
18.03	Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці з предметами Вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
31.03	Ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки Різновиди ходьби та бігу Комплекс ЗРВ на місці	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
31.03	Вправи для формування культури рухів з елементами	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео	

	гімнастики		виконання вправ у «Viber»
01.04	Стрибкові вправи ЗРВ	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
07.04	Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
07.04	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс загально розвивальних вправ на місці	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
08.04	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
14.04	Вправи для формування культури рухів	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
14.04	Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці з предметами Вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
15.04	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»

21.04	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
21.04	Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці з предметами Вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
22.04	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
28.04	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці Стрибкові вправи	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
28.04	Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці з предметами Вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
29.04	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
05.05	Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці з предметами Вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»

05.05	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
06.05	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс загально розвивальних вправ на місці	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»

7 клас

Дата	Зміст навчального матеріалу	Форма опрацювання	Форма контролю	Примітка
17.03	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно- силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	Завдання для загального розвитку знань з фізичної культури https://learningapps.org/2043928 https://learningapps.org/2951577 https://learningapps.org/4458271 https://learningapps.org/6368161 https://learningapps.org/7425941 https://learningapps.org/5761807
18.03	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
18.03	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно- силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
31.03	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно- силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
01.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео	

	швидкісно-силових якостей.		виконання вправ у «Viber»
01.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
07.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
08.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
08.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
14.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
15.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
15.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
21.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
22.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео

	швидкісно-силових якостей.		виконання вправ у «Viber»
22.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
28.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
29.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
29.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
05.05	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
06.05	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
06.05	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»

8 клас

Дата	Зміст навчального матеріалу	Форма опрацювання	Форма контролю	Примітка
17.03	Правила безпеки під час занять фізичною культурою в домашніх умовах.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	Завдання для загального розвитку знань з фізичної культури https://learningapps.org/2043928 https://learningapps.org/2951577 https://learningapps.org/4458271 https://learningapps.org/6368161 https://learningapps.org/7425941 https://learningapps.org/5761807
17.03	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
18.03	Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці з предметами Вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
31.03	Ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки Різновиди ходьби та бігу Комплекс ЗРВ на місці	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
31.03	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
01.04	Стрибкові вправи ЗРВ	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
07.04	Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	

07.04	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс загально розвивальних вправ на місці	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
08.04	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
14.04	Вправи для формування культури рухів	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
14.04	Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці з предметами Вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
15.04	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
21.04	Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
21.04	Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці з предметами Вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
22.04	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у

	загальнорозвивальних вправ на місці		«Viber»
28.04	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці Стрибкові вправи	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
28.04	Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці з предметами Вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
29.04	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
05.05	Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці з предметами Вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
05.05	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
06.05	Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс загально розвивальних вправ на місці	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»

9 клас

Дата	Зміст навчального матеріалу	Форма опрацювання	Форма контролю	Примітка
17.03	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	Завдання для загального розвитку знань з фізичної культури https://learningapps.org/2043928 https://learningapps.org/2951577 https://learningapps.org/4458271 https://learningapps.org/6368161 https://learningapps.org/7425941 https://learningapps.org/5761807
18.03	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
18.03	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
31.03	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
01.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
01.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
07.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
08.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у	

			«Viber»
08.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
14.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
15.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
15.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
21.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
22.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
22.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
28.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»
29.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у

			«Viber»	
29.04	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
05.05	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
06.05	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	
06.05	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	Зробити фото або відео виконання вправ	Відправити фото або відео виконання вправ у «Viber»	