**Погоджнено Затверджую**

Заступник директора з НВР В.о. директора «Деражнянський ЦПО» «Деражнянський ЦПО»

Ковальчук І.О. Дащенко В.В

**План роботи дистанційного навчання**

 **викладача фізичної культури Богуцької Валентини Петрівни**

**на період з 14.03.2021 – 01.04.2022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| \_\_\_\_\_\_\_ І. О. Ковальчук \_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. ДащенкоВикладач \_\_\_\_\_\_\_ В.П.БогуцькаВикладача *Богуцької Валентини Петрівни* Група | Предмет | Дата | Зміст (тема уроку) | Відмітка про виконання |
| 3434112114 | Фізична культура | 14.03 | Інструктаж з Т.Б. під час карантину дома.Вправи для м’язів шиї. Нахили голови вперед, назад. Присідання за 60 с. Перешикування та повороти. | Методичний посібник «Фізична культура в школі» 10-11кл. http://www.ranok.com.ua/8024/ |
| 3411142313 | Фізична культура | 15.03 | Інструктаж з Т.Б. під час карантину дома.Стройові вправи на місці за 30 с. Ходьба на пальчиках, руки за головою, за спиною, на п’ятках. Перешикування та повороти. | 1.Розробка і розсилка домашніх завдань для учнів.2.Впорядкування матеріалів самоосвіти на  |
| 24231121132422 | Фізична культура | 16.03 | Інструктаж з Т.Б. під час карантину дома. Заспокійливі вправи на відновлення дихання, вільна ходьба. Піднімання тулуба за 60 с. Перешикування та повороти. |  |
| 211422341324 | Фізична культура  | 17.03 | Інструктаж з Т.Б. під час карантину дома. Заспокійливі вправи на відновлення дихання, вільна ходьба. Піднімання тулуба за 60 с. Перешикування та повороти. |  |
| 24111423132122 | Фізична культура | 18.03 | Інструктаж з Т.Б. під час карантину дома.Стройові вправи на місці за 30 с. Ходьба на пальчиках, руки за головою, за спиною, на п’ятках. Перешикування та повороти |  |
| 34341121 14 | Фізична культура | 21.03 | Інструктаж з Т.Б. під час карантину дома.Стройові вправи на місці за 30 с. Ходьба на пальчиках, руки за головою, за спиною, на п’ятках. Перешикування та повороти. |  |
| 3411142313 | Фізична культура | 22.03 | Інструктаж з Т.Б. під час карантину дома.Вправи для м’язів шиї. Нахили голови вперед, назад. Присідання за 60 с. Перешикування та повороти. |  |
| 242311211324 | Фізична культура | 23.03 | Інструктаж з Т.Б. під час карантину дома. Заспокійливі вправи на відновлення дихання, вільна ходьба. Піднімання тулуба за 60 с. Перешикування та повороти. |  |
| 2114341324 | Фізична культура | 24.03 | Інструктаж з Т.Б. під час карантину дома. Заспокійливі вправи на відновлення дихання, вільна ходьба. Піднімання тулуба за 60 с. Перешикування та повороти. |  |
| 241114231321 | Фізична культура | 25.03 | Інструктаж з Т.Б. під час карантину дома. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи 16 разів, 18 разів. Відпочинок 10-15 хв. Перешикування та повороти. |  |
| 3434112114 | Фізична культура | 28.03 | Інструктаж з Т.Б. під час карантину дома. Вправи для м’язів ніг. Присідання стоячи спиною до стінки. Стрибки на двох ногах. Перешикування та повороти.  |  |
| 3411142313 | Фізична культура | 29.03 | Інструктаж з Т.Б. під час карантину дома. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи 16 разів, 18 разів, разів. Відпочинок 10-15 хв. Перешикування та повороти. |  |
| 242311211324 | Фізична культура | 30.03 | Інструктаж з Т.Б. під час карантину дома. Біг: на пальчиках, підніманням стегна, підніманням гомілки правим боком, лівим боком. Біг 100 м. на вулиці. Перешикування та повороти. |  |
| 2114341321 | Фізична культура | 31.03 | Інструктаж з Т.Б. під час карантину дома. Біг: на пальчиках, підніманням стегна, підніманням гомілки правим боком, лівим боком. Біг 100 м. на вулиці. Перешикування та повороти. |  |
| 2411142313 | Фізична культура | 01.04 | Інструктаж з Т.Б. під час карантину дома.Вправи для м’язів шиї. Нахили голови вперед, назад. Присідання за 60 с. Підтягування на перекладені. 6 підтягувань, 8 підтягувань. Перешикування та повороти. |  |

Викладач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Богуцька В.П.