**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. Дащенко  Викладач \_\_\_\_\_\_\_ В.П.Богуцька  Викладача *Богуцької Валентини Петрівни*  Група | Предмет | Дата | Зміст (тема уроку) | Відмітка про виконання |
| 34  34  11  21  14 | 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/ |
| 34  11  14  23  13 | 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 |
| 24  23  11  21  13  24  2  2 | 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. |  |
| 21  14  2  2  34  13  24 | 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. |  |
| 24  11  14  23  13  21  2  2 | 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 |  |
| 34  34  11  21  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. |  |
| 34  11  14  23  13 | 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. |  |
| 24  23  11  21  13  24 | 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. |  |
| 21  14  34  13  24 | 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. |  |
| 24  11  14  23  13  21 | 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. |  |
| 34  34  11  21  14 | 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. |  |
| 34  11  14  23  13 | 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. |  |
| 24  23  11  21  13  24 | 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. |  |
| 21  14  34  13  21 | 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. |  |
| 24  11  14  23  13 | 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.