

Інструктор з фізичного виховання (30.05-03.06)

№	Зміст роботи	Зміст розміщення матеріалів з покликанням
Понеділок		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Особливості фізичного розвитку дітей та молоді з особливими потребами в умовах інтегрованого середовища”. http://ap.uu.edu.ua/article/281
2	Корекційна робота	Дихальні вправи https://youtu.be/e6FZvhQBiY4
3	Оздоровча робота	Комплекс ранкової гімнастики https://youtu.be/6I6Y8ZbPtDQ
4	Індивідуальні консультації	З учнями школи про техніку безпеки на канікулах
Вівторок		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Права і обов'язки громадян в сфері охорони здоров'я”. https://crl.com.ua/index.php/list-likariv/prava-i-obov-yazki-gromadyan-v-sferi-okhoroni-zdorov-ya
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/8G87kg9s1HM
3	Оздоровча робота	Комплекс ранкової гімнастики https://youtu.be/203qt361QDo Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці https://youtu.be/twEBhqvVwUU
4	Індивідуальні консультації	З Гончаренко І. про збереження здоров'я
Середа		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Основи законодавства України про охорону здоров'я”. https://ips.ligazakon.net/document/view/t280100?ed=2000_02

		<u>22</u>
2	Корекційна робота	Релаксаційні вправи https://youtu.be/ZcFJ6kjN3nc
3	Оздоровча робота	Ранкова гімнастика https://youtu.be/WKkMHOLevrM Комплекс вправ для розвитку гнучкості https://youtu.be/ceq1t2P6Vk0
4	Індивідуальні консультації	З учнями 12 кл.про збереження здоров'я
Четвер		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Ментальне здоров'я: як подбати про себе”. https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/WnxsJavOCn8
3	Оздоровча робота	Комплекс вправ „Табата” https://youtu.be/94Wrz256oig
4	Індивідуальні консультації	
П'ятниця		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Правила літніх прогулянок”. https://www.pedrada.com.ua/article/2854-pravila-ltnh-progulya-nok
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/48ePlDgn1J8
3	Оздоровча робота	Комплекс вправ https://youtu.be/VdZ_BxBPVC Комплекс вправ https://youtu.be/wRrntfuZNkg

4	Індивідуальні консультації	Техніка безпеки влітку

Інструктор з фізичного виховання (23.05-27.05)

№	Зміст роботи	Зміст розміщення матеріалів з покликанням
Понеділок		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Техніка безпеки під час літніх канікул”. http://gplyceum.org.ua/%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B0-%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D0%B8-%D0%BD%D0%B0-%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85-%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B0%D1%85/
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/OYcBa8ppjkw
3	Оздоровча робота	Вправи з палицями https://youtu.be/92yf9hF6I8Y Руханка https://youtu.be/Sjpiyslrrjs
4	Індивідуальні консультації	З учнями 1 кл.про правила поведження на канікулах
Вівторок		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Лікувальна фізична культура в домашніх умовах”. http://solotvino.irc.org.ua/news/11-33-54-02-04-2020/
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/8G87kg9s1HM
3	Оздоровча робота	Комплекс вправ для рук, ніг та пресу

		https://youtu.be/SSQWNo37Iro Аеробіка https://youtu.be/ZoooOCGWlj8
4	Індивідуальні консультації	З учнями 2 кл про техніку безпеки на літніх канікулах
Середа		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Тимчасові нормативи надання медичної допомоги”. http://medstandart.net/browse/216
2	Корекційна робота	Дихальні вправи https://youtu.be/1MLnzxF_RKY
3	Оздоровча робота	Комплекс вправ на все тіло https://youtu.be/xpZSersWeJo Вправи на скакалці https://youtu.be/xpZSersWeJo
4	Індивідуальні консультації	З учнями 3 кл
Четвер		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „ЛФК, що це таке і кому вона потрібна”. https://ksnews.org.ua/?p=6114
2	Корекційна робота	Кінезіологічні вправи https://youtu.be/dEF28GCZ3uU
3	Оздоровча робота	Комплекс вправ для спини https://youtu.be/KMO09erxur8 Розминка https://youtu.be/3aOnKrO4osg
4	Індивідуальні консультації	

П'ятниця

1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Як заняття спортом впливають на роботу мозку”. https://health.24tv.ua/yak_zanyattya_sportom_vplivaye_na_robotu_mozku_n1149847
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/SAU-Smg3tfg
3	Оздоровча робота	Комплекс вправ для розвитку стрибучості https://youtu.be/1HnCVQ677Gw Комплекс вправ для зміцнення стоп https://youtu.be/zLFMjcHO3yM
4	Індивідуальні консультації	З учнями 6 кл про техніку безпеки під час літніх канікул.

Інструктор з фізичного виховання (16.05-13.05)

№	Зміст роботи	Зміст розміщення матеріалів з покликанням
Понеділок		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Збалансоване харчування для дітей”. http://supportme.org.ua/nutrition-sleep-and-a-healthy-lifestyle/balanced_diet
2	Корекційна робота	Дихальні вправи https://youtu.be/e6FZvhQBiY4 Вправи для очей https://youtu.be/BhA0hnxom2w
3	Оздоровча робота	Динамічні вправи зі стрибками https://youtu.be/6c6p3v_Nu10 Бігові вправи https://youtu.be/BwnmSwHb40I

4	Індивідуальні консультації	З учнями 2 кл
Вівторок		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Збалансоване харчування: жири, білки та вуглеводи.” https://belok.ua/blog/ua/sbalansirovannoe-pitanie-zhiry-belki-i-uglevody/
2	Корекційна робота	Кінезіологічні вправи https://youtu.be/nfhSqGR451g Вправи для очей https://youtu.be/UcFxqui5ITQ
3	Оздоровча робота	Комплекс вправ ранкової гімнастики https://youtu.be/MtUCDnnYNBA Комплекс загальнорозвиваючих вправ https://youtu.be/NZ6FXa3D5Ug
4	Індивідуальні консультації	З Гончаренко І. про користь свіжого повітря
Середа		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Режим дня школяра, як запорука успішного навчання і збереження здоров'я дитини”. https://www.cherk-consumer.gov.ua/novyny/426-rezhym-dnya-shkolyara-yak-zaporuka-uspishnoho-navchannya-i-zberezhennya-zdorovya-dytyny
2	Корекційна робота	Дихальні вправи https://youtu.be/nrgPSp5X7vs Вправи на розвиток моторики https://youtu.be/a3jjw-o4NMA
3	Оздоровча робота	Комплекс вправ для постави https://youtu.be/gZ7ZeayP17k Комплекс вправ на розвиток стрибучості https://youtu.be/I8NC_tjmSJA
4	Індивідуальні	З учнями 6 кл про режим дня

	консультації	
Четвер		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Чим корисні прогулянки на свіжому повітрі і чому це важливо робити”. https://lifestyle.segodnya.ua/ua/lifestyle/wellness/chem-polezny-progulki-na-svezhem-vozdue-i-kak-gulyat-pravilno-1558611.html
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/lQBfNW6INmc Релаксаційні вправи https://youtu.be/VTEFjcQvCoQ
3	Оздоровча робота	Основні кроки аеробіки https://youtu.be/qHgfcJ_1HKQ Динамічні вправи https://youtu.be/Tic3tXlFwVk
4	Індивідуальні консультації	
П'ятниця		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Проблеми фізичного виховання школярів через призму поглядів учителя”. https://urok-ua.com/problem-fizichnogo-vihovannya-shkolyari-v-cherez-prizmu-poglyadiv-uchitelya/
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/ppJMxREw5-I Релаксаційні вправи https://youtu.be/67nsp58w284
3	Оздоровча робота	Вправи для гарної постави https://youtu.be/YaY9TwByZsI Аеробіка https://youtu.be/h_Ypghb8CuQ
4	Індивідуальні консультації	З учнями 4 кл

Інструктор з фізичного виховання (09.05-13.05)

№	Зміст роботи	Зміст розміщення матеріалів з покликанням
Понеділок		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Фізичне виховання школярів: сучасний стан”. http://book.net/index.php?p=achapter&bid=16336&chapter=1
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/u4wWOo_t7Zo Кінезіологічні вправи https://youtu.be/AnYZ7oHsm_o
3	Оздоровча робота	Ранкова гімнастика https://youtu.be/203qt361QDo Вправи зі скакалкою https://youtu.be/2TZ6RjCC4IE Вправи з великим м'ячем https://youtu.be/Mddi8a8bISM
4	Індивідуальні консультації	З учнями 2 класу про власну гігієну.
Вівторок		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Форми занять у системі шкільного фізичного виховання”. https://studopedia.com.ua/1_137601_formi-zanyat-u-sistemi-shkilnogo-fizichnogo-vihovannya.html
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/u_fLRqqJ59E Вправи на розвиток дрібної моторики https://youtu.be/PQ8wGttTTgQ

3	Оздоровча робота	Вправи з обручем https://youtu.be/Gy_2p11D1b8 Вправи для рук https://youtu.be/8Cjl6aYrovg Вправи для ніг https://youtu.be/wtd6xURXkOc
4	Індивідуальні консультації	З учнями 6 класу про користь фізичних вправ
Середа		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Організаційні форми фізичного виховання школярів протягом навчального дня”. https://studfile.net/preview/9726113/
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/OYcBa8ppjkw Вправи для дихання https://youtu.be/Y2SN_PGP3d8
3	Оздоровча робота	Вправи для зміцнення пресу https://youtu.be/OT9yrJOX-A0 Загальнозміцнюючі вправи https://youtu.be/fjblw5TOaJ8
4	Індивідуальні консультації	З учнями 4 класу про раціон харчування https://mamovediya.com.ua/kharchuvannya-ditey-molodshoho-shkilnoho-viku
Четвер		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Зарядка для підлітка: комплекс вправ, опис техніки виконання”. https://podarynok.com.ua/zaryadka-dlya-p-dl-tka-kompleks-vp-rav-opis-tehn-ki-vikonannya/
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/ZkRrvrrNhw8 Релаксаційні вправи

		https://youtu.be/HVXOFef2o4Y
3	Оздоровча робота	Вправи для спини https://youtu.be/YaY9TwByZsI Загальнорозвивальні вправи https://youtu.be/WL7odq0VuLo
4	Індивідуальні консультації	
П'ятниця		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Основні компоненти фізичного навантаження”. http://www.rusnauka.com/30_NNM_2010/Sport/72872.doc.htm#:~:text=%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%BD%D1%96%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%96%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%2C%20%D1%89%D0%BE,%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B2%20%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D1%83%20%D0%BC%D1%96%D0%B6%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F%D0%BC%D0%B8
2	Корекційна робота	Тренажер для очей https://youtu.be/4ZHVYQX7tx0 Релаксаційні вправи https://youtu.be/hguSKqCOJOM
3	Оздоровча робота	Загальнорозвивальні вправи https://youtu.be/skxbR7C--sE Аеробіка/Ритмічна гімнастика https://youtu.be/h_Ypghb8CuQ Гімнастика сидячи https://youtu.be/Y_yMn_SDxE8

4	Індивідуальні консультації	З учнями 12 класу про здоровий спосіб життя https://krasotkina.com/%D0%B1%D0%B5%D1%81%D1%96%D0%B4%D0%B8/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F.html
---	----------------------------	--

Інструктор з фізичного виховання (02.05-06.05)

№	Зміст роботи	Зміст розміщення матеріалів з покликанням
Понеділок		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Фізичний розвиток дітей.Визначення та сутність оцінки фізичного розвитку." https://pidru4niki.com/13660102/meditsina/fizichniy_rozvitok_ditey
2	Корекційна робота	Кінезіологічні вправи http://inclusive.org.ua/2020/11/12/%D0%BA%D1%96%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96-%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D1%96%D1%82%D0%B5%D0%B9/ Вправи для очей https://rivnel.tv/news/himnastika-dlya-ochey-5-krashchikh-vprav-dlya-ditey-ta-doroslikh
3	Оздоровча робота	Загальнорозвиваючі вправи http://sport.univ.kiev.ua/zagalno-rozvivayuchi-vpravi-z-gimnastichnoyu-palitseyu/ Комплекс вправ для укріплення м'язів спини https://youtu.be/KMO09erxur8
4	Індивідуальні консультації	З учнем 2 кл Шелюк О.про користь лікувальної фізкультури. https://youtu.be/7DbIYlbo1AE

Вівторок

1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку”. https://mamovediya.com.ua/fizychnyy-rozvytok-ditey-molodshoho-shkilnoho-viku
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://shevchyk.com/gimnastika-dlya-ochey-7-najkrashhih-vprav/ Вправи з розвитку дрібної моторики http://illinivka.irc.org.ua/vpravi-z-rozvitku-dribnoi-motoriki-08-58-07-23-10-2020/
3	Оздоровча робота	Вправи з гантелями https://youtu.be/-RqkqjRh2gY Комплекс фізичних вправ для розвитку сили https://youtu.be/aFFvFmjVx5w
4	Індивідуальні консультації	З учнями 12 класу про здоровий спосіб життя https://youtu.be/gMu8qHFdegs

Середа

1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Фізичне виховання як один з пріоритетних напрямків освітньої роботи”. http://43.sadok.zt.ua/fizichne-vihovannya-yak-odin-iz-prioritetnih-napryamkiv-osvitnoyi-roboti/
2	Корекційна робота	Вправи з розвитку дрібної моторики рук https://www.ircentr.space/vpravy-dlya-rozvytku-dribnoyi-motoryky-ruk-dlya-ditej-z-oo-1-4-klasiv/zagalna/ Кінезіологічні вправи https://youtu.be/nFAbMBWV9do
3	Оздоровча робота	Комплекс вправ з обручем https://youtu.be/h7Y1QuS8bYk Комплекс вправ з м'ячем

		https://vseosvita.ua/library/embed/0100798c-2249.docx.html Вправи для спини і гарної постави https://youtu.be/YaY9TwByZsI
4	Індивідуальні консультації	з учнями 4 класу про користь дихальної гімнастики https://venta.com.ua/ukr/articles/gimnastika-dlja-ukreplenija-i-mmuniteta.html

Четвер

1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Вплив дихальних вправ на здоров'я школярів”. https://studfile.net/preview/5259227/
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/-MQdjk5S_o Вправи на релаксацію https://youtu.be/4SZI16iUrA8
3	Оздоровча робота	Комплекс вправ при плоскостопості https://youtu.be/BZHhTPe1nUs Комплекс лікувальної гімнастики для поперекового відділу хребта https://youtu.be/E9N66MbRw8E
4	Індивідуальні консультації	

П'ятниця

1	Самоосвіта	Опрацювання матеріалу „Базова програма „Я у Світі” (психолого-методичний супровід) https://books.google.pl/books?id=N6EDFWPH9X0C&pg=PA139&lpg=PA139&dq=%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0+%D0%B4%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2&source=bl&ots=EaWOSyC-KS&sig=ACfU3U3Wvqzt2ukurSRPWKmfZzU1EEidcw&hl=ru&sa=X&ved=2ahUKEwiy8ejQm8H3AhXtl4sKHaGqB5o4ChDoAXoECAIQAg
---	------------	---

2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/u4wWOo_t7Z Вправи на релаксацію https://zosh10.e-schools.info/m/pages/relaksatsjn-vpravi-dlja-dtej-ta-pdltkv
3	Оздоровча робота	Вправи на гнучкість https://uamodna.com/articles/10-vprav-dlya-gnuchkogo-tila/ Комплекс вправ для рук https://altaservice.com.ua/10-vprav-dlya-ruk-v-domashnix-umovax-najefektivnishij-kompleks-trenuvan-dlya-zmicnennya-myaziv-u-zhinok-i-cholovikiv/ Комплекс вправ для ніг https://znayu.org.ua/1160/%D1%82%D0%BE%D0%BF-50-%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BD%D1%96%D0%B3-%D0%B2-%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D1%96%D1%85-%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%85-%D0%BF%D0%BB/ Комплекс вправ для спини https://ostrovit.in.ua/bodybuilding-exercises-back
4	Індивідуальні консультації	З учнями 6 класу про користь систематичних занять спортом https://yrok.pp.ua/sport/4103-yaka-korist-sportu-dlya-zdorovya-.html

Інструктор з фізичного виховання (25.04-29.04)

№	Зміст роботи	Зміст розміщення матеріалів з покликанням
Понеділок		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Зародження, становлення і розвиток фізичної культури і спорту в Україні”. https://vseosvita.ua/library/zarodzenna-stanovlenna-i-rozvitok-fizicnoi-kulturi-i-sportu-v-ukraini-56987.html

2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/vE0UIdqqj18 Кінезіологічні вправи https://youtu.be/BDFnfezgp90
3	Оздоровча робота	Комплекс вправ для розвитку швидкості https://youtu.be/OCD_9o70qr4 Комплекс вправ зі скакалкою https://youtu.be/Q0m9_go2gpA Вправи з м'ячем https://youtu.be/tsCUoIwbsNM
4	Індивідуальні консультації	З учнями 2 класу про користь вітамінів https://ru.osvita.ua/vnz/reports/biolog/27287/

Вівторок

1	Самоосвіта	Опрацювання матеріалу „Здоров'я дітей в умовах сучасних викликів”. http://amnu.gov.ua/zdorov-ya-ditej-v-umovah-suchasnyh-vyklykiv/
2	Корекційна робота	Вправи на розвиток дрібної моторики https://youtu.be/_ZBhI6aVVog Вправи для очей https://youtu.be/u4wWOo_t7Zo
3	Оздоровча робота	Комплекс вправ для ранкової гімнастики https://youtu.be/5qnjkmcruoI Комплекс загальнорозвиваючих вправ https://youtu.be/NZ6FXa3D5Ug Комплекс вправ на розвиток стрибучості https://youtu.be/I8NC_tjmSJA
4	Індивідуальні консультації	З Шелюком О. про користь виконання вправ для очей

Середа

1	Самоосвіта	Опрацювання матеріалу, „Емоційний розвиток дітей. Як батьки можуть допомогти і не нашкодити”. https://nus.org.ua/view/emotsijnyj-rozvytok-ditej-yak-batky-mozhut-dopomogty-i-ne-nashkodyty/
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/DgfOPzaO32g Дихальні вправи https://youtu.be/bmOPmkcOAT0
3	Оздоровча робота	Тренування на всі групи м'язів в домашніх умовах https://youtu.be/LF1hsGsYYH4 Вправи зі скакалкою https://youtu.be/Lq_2XXMq5mE Комплекс вправ для поперекового відділу хребта https://youtu.be/LIVwePqSh6M
4	Індивідуальні консультації	З Світельською П. про користь прогулянок на свіжому повітрі

Четвер

1	Самоосвіта	Опрацювання матеріалу, „Кінезіологічні вправи як метод корекції розвитку дітей з особливими освітніми потребами”. https://vseosvita.ua/library/kineziologichni-vpravi-ak-metod-korekcii-rozvitku-ditej-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-118816.html
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/g3kF2ISn3OQ Вправи для дихання https://youtu.be/Y2SN_PGP3d8
3	Оздоровча робота	Вправи при сколіозі https://youtu.be/_pBcWlNyBTE Вправи на координацію і баланс https://youtu.be/sl-sojpCRHc
4	Індивідуальні	З учнями 3 класу про збереження здоров'я в сучасних

	консультації	уіовах життя
П'ятниця		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Сучасне уявлення про здоров'я і соціальне благополуччя”. http://dlse.multycourse.com.ua/ua/print_page/theme/114
2	Корекційна робота	Дихальні вправи https://youtu.be/7qY0194kbxE Вправи для очей https://youtu.be/5kr7vMiRsKY
3	Оздоровча робота	Аеробіка/Руханка з елементами аеробіки https://youtu.be/h_Ypghb8CuQ Гімнастика сидячи https://youtu.be/Y_yMn_SDXE8 Вправи з палицями https://youtu.be/92yf9hF6I8Y
4	Індивідуальні консультації	З учнями 10 класу про домашню програму тренувань https://sport.ua/uk/zdorovyj-obraz-zhizni/534380-domashnyaya-programma-trenirovok-osnovnye-uprazhneniya-i-plan-zanyatiy

**Інструктор з фізичного виховання
(18.04-22.04)**

№	Зміст роботи	Зміст розміщення матеріалів з покликанням
Понеділок		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Обережно-спорт. Як не пошкодити собі під час фізичних навантажень”. https://zaxid.net/oberezhno_sport_yak_ne_nashkoditi_sobi_pid_chas_fizichnih_navantazhen_n1477733

2	Корекційна робота	Дихальні вправи https://youtu.be/FpXJTsNfjlo Вправи для очей https://youtu.be/u_fLRqqJ59E Кінезіологічні вправи https://youtu.be/EFZ172ewdKo
3	Оздоровча робота	Ранкове тренування для дітей і дорослих https://youtu.be/64WYxKRryGk Фітнес для дітей/комплекс вправ https://youtu.be/M_RXIE2mzJg Дитяча йога/Вправи для дітей https://youtu.be/KzTAu1coONk
4	Індивідуальні консультації	з учнями 2 класу про фізичне навантаження
Вівторок		
1	Самоосвіта	Опрацювання матеріалу, „Лікувальна фізична культура як важлива складова фізичної реабілітації.” https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/zdobutky-eks-med/article/view/12527
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/54xJKAFLdVg Релаксаційні вправи https://youtu.be/FTJeCzItSaA
3	Оздоровча робота	Вправи на координацію https://youtu.be/hxfBHXsGR88 Вправи з м'ячем https://youtu.be/ddBTIqfV5_A Гімнастика сидячи https://youtu.be/Y_yMn_SDXE8

4	Індивідуальні консультації	з учнями 10 кл про шкідливі звички
Середа		
1	Самоосвіта	Опрацювання матеріалу „ЛФК та фізичні вправи для дітей. Поради батькам від лікаря-ортопеда”. https://www.orto-line.com.ua/ua/lfk-i-fizicheskie-uprazhneniya-dlya-detey.-sovety-vracha-ortopeda-roditelyam.html
2	Корекційна робота	Релаксаційні вправи https://youtu.be/feaf3k_ICO0 Дихальні вправи https://youtu.be/UGXJDx3XiaQ
3	Оздоровча робота	Руханка з фітболом https://youtu.be/HhEU1C7d8Mc Динамічні вправи зі стрибками https://youtu.be/6c6p3v_Nu10 Вправи з м'ячем https://youtu.be/aKH_ow-Zh5E
4	Індивідуальні консультації	З учнями 12 класу про користь занять спортом
Четвер		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Особливості організації занять ЛФК, спрямованих на корекцію постави та фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з вадами зору в спеціальному навчальному закладі.” http://ap.uu.edu.ua/article/315
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/lQBfNW6INmc Вправи на розвиток моторики https://youtu.be/0Ap9-McH28Q Дихальні вправи https://youtu.be/67nsp58w284

3	Оздоровча робота	Комплекс загальнорозвиваючих вправ https://youtu.be/jAV-7z-Y9gA Комплекс вправ без предметів https://youtu.be/thEdoU2SpWA
4	Індивідуальні консультації	З учнями 4 класу про шкідливість фаст фуду https://intertoolwest.com.ua/?p=98916
П'ятниця		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Шкідливий вплив сучасного харчування”. https://helpiks.org/3-36713.html
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/u4wWOo_t7Zo Кінезіологічні вправи https://youtu.be/difXRMjl79k
3	Оздоровча робота	Тренування для спини https://youtu.be/SWK9nbD5-p <u>Комплекс стрибкових вправ</u> https://youtu.be/dlx8MmVmyEE
4	Індивідуальні консультації	З учнями 8 класу про користь вітамінів https://www.unian.ua/health/country/vitamini-dlya-ditey-yaki-vitamini-potribni-dityam-naykrashchi-vitamini-dlya-ditey-novi-ni-ukrajini-10983149.html

Інструктор з фізичного виховання
(11.04-16.04)

№	Зміст роботи	Зміст розміщення матеріалів з покликанням
---	--------------	---

Понеділок

1	Самоосвіта	Опрацювання матеріалу „Стан здоров'я людини впливає на її довголіття.” https://phc.org.ua/news/stan-zdorovya-lyudini-vplivae-na-ii-dovgolittya
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/lyKfm-BPV68 Кінезіологічні вправи https://youtu.be/difXRMjl79k
3	Оздоровча робота	Вправи для розвитку фізичних якостей https://edera.gitbook.io/ed-era-book-mon-physical-culture-new/1-klas/1_klas/sposoby_ruchovoy_dyualnosti/vpravy_dlya_rozvytku_phyzychnych_yakostey
4	Індивідуальні консультації	З учнями 2 класу „Здоров'я понад усе”. https://naurok.com.ua/besida-zdorov-ya-ponad-use-220684.html

Вівторок

1	Самоосвіта	Опрацювання матеріалу „Сучасне уявлення про здоров'я і соціальне благополуччя”. http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/19/114
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/iXK1ltGfooE Вправи для дихання https://youtu.be/P_OZ5X0YMfY
3	Оздоровча робота	Комплекс ЗРВ без предметів https://youtu.be/ENbkigHpE4U ЗРВ на місці та в русі https://youtu.be/pu69cHR7OEI
4	Індивідуальні консультації	Перегляд відео учнями 1 кл https://youtu.be/X_t2fGl-7qo

Середа		
1	Самоосвіта	Опрацювання матеріалу, „Здоров'язбережувальна галузь”. https://vseosvita.ua/library/statta-na-temu-zdorovazberezuvaln-a-galuz-292643.html
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/8gvoPGoxnxA Вправи на розвиток моторики https://youtu.be/PQ8wGttTTgQ
3	Оздоровча робота	Стрибкові вправи https://youtu.be/dlx8MmVmyEE Гімнастика сидячі https://youtu.be/Y_yMn_SDXE8 Вправи на координацію https://youtu.be/apTncmuXoDY
4	Індивідуальні консультації	З учнями 4 класу про шкідливість сидячого способу життя https://urok-ua.com/dityam-pro-zdorovyj-sposib-zhyttya/
Четвер		
1	Самоосвіта	Опрацювання матеріалу, „Скільки фізичної активності потребують діти щодня?” https://osvitoria.media/experience/skilky-fizychnoyi-aktyvnosti-potrebuyut-dity-shhodnya/
2	Корекційна робота	Дихальні вправи https://youtu.be/RFn8eO1s9OQ Вправи на розвиток моторики https://youtu.be/ouRLgnJ1FP8
3	Оздоровча робота	Комплекс ЗРВ зі скакалкою https://youtu.be/PLgw9m-1rEw Комплекс ЗРВ з гантелями/пляшками https://youtu.be/usExZgLqcrs

4	Індивідуальні консультації	3 учнями 6 кл https://urok-ua.com/dityam-pro-zdorovyj-sposib-zhyttya/
П'ятниця		
1	Самоосвіта	Опрацювання матеріалу, Час вставати. Як сидячий спосіб життя впливає на здоров'я. https://life.nv.ua/ukr/blogs/chas-vstavati-yak-sidyachiy-sposib-zhyttya-vplivaye-na-zdorov-ya-50008296.html
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/48ePIDgn1J8 Кінезіологічні вправи https://youtu.be/0ug_JfVYNg8
3	Оздоровча робота	Вправи для гарної постави https://youtu.be/YaY9TwByZsI Фітнес зарядка для дітей https://youtu.be/3Mfp18fBt-s
4	Індивідуальні консультації	3 учнями 10 кл про шкідливість паління http://derhachivska-ssd.danet.kh.ua/%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B0-%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D1%96%D0%B2/

Інструктор з фізичного виховання (04.04-08.04)

№	Зміст роботи	Зміст розміщення матеріалів з покликанням
Понеділок		
1	Самоосвіта	Опрацювання посібника з освіти в області прав людини та участі молоді, „Здоров'я”. https://www.coe.int/uk/web/compass/health

2	Корекційна робота	Кінезіологічні вправи https://youtu.be/eXlbaGCCcOA Вправи на дихання https://youtu.be/abY5sSZiC2s
3	Оздоровча робота	Вправи з м'ячем https://youtu.be/KE3W_TCecoQ Вправи на все тіло https://youtu.be/xNfZVoIlB9U Руханка сидячи https://youtu.be/7xzWcLGlnpw
4	Індивідуальні консультації	Ознайомлення учнів 6 класу про правила безпеки https://youtu.be/k46yxx_-6N4

Вівторок

1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Принципи здорового способу життя”. https://www.bsmu.edu.ua/blog/5214-printsipi-zdorovogo-sposobu-zhittya/
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/ppJMxREw5-I Вправи на координацію https://youtu.be/NdKeA_U78AI
3	Оздоровча робота	Ранкова гімнастика https://youtu.be/8ETG-v_yjNI Фітнес для дітей/Аеробіка https://youtu.be/mmZt79Y7RDU
4	Індивідуальні консультації	Презентація учням 7 кл., „Здоров'я дитини-багатство родини! Здоров'я народу-багатство країни!” http://www.myshared.ru/amp/1129069/#aoh=16489854353702&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&_tf=%D0%A1%20%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B0%20%25%24s

Середа

1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Класифікація фізичних вправ”. https://studopedia.com.ua/1_187856_klasifikatsii-fizichnih-vprav.html
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/c5JmxDC7D8g Кінезіологічні вправи https://youtu.be/BDFnfezgp90
3	Оздоровча робота	Лінивий фітнес/Руханка сидячи https://youtu.be/7xzWcLGlnpw Фітнес для дітей https://youtu.be/FSTIx01Ildc
4	Індивідуальні консультації	з учнями 2 класу про засоби гігієни

Четвер

1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Характеристика засобів та методів фізичної рекреації”. https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=69441
2	Корекційна робота	Вправи на моторику https://youtu.be/a3jjw-o4NMA Вправи для очей https://youtu.be/u4wWOo_t7Zo
3	Оздоровча робота	Вправи для внутрішньої поверхні стегна https://youtu.be/yTPNX_etIF0 Прес з м'ячем https://youtu.be/xcrVMwChvug
4	Індивідуальні консультації	З учнями 3 класу про користь дихальних вправ під час стресу

П'ятниця

1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Компоненти техніки фізичних вправ”. http://www.virtual.ks.ua/essays-term-papers-and-diplomas/5672-components-of-exercise-equipment.html
---	------------	--

2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/onJ4FFwADzY Вправи на розвиток дрібної моторики https://youtu.be/9On9eN_p08Q
3	Оздоровча робота	Руханка на стільцях https://youtu.be/1gp5YUi8Ndg Розминка з палицею https://youtu.be/kbmB54SNQMQ
4	Індивідуальні консультації	З учнями 4 класу про користь вітамінів https://naurok.com.ua/prezentaciya-vitamini-182302.html

Інструктор з фізичного виховання

(28.03-01.04)

№	Зміст роботи	Зміст розміщення матеріалів з покликанням
Понеділок		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „ЛФК: що це, де застосовується, чим корисна”. https://bankchart.com.ua/money/doctor/statti/lfk_scho_tse_de_zastosovuetsya_chim_korisna_i_skilki_koshtue
2	Корекційна робота	Гімнастика для очей https://youtu.be/8gvoPGoxnxA
3	Оздоровча робота	Вправи для гарної постави, зміцнення м'язів спини https://youtu.be/YaY9TwByZsI Вправи для дітей вдома https://youtu.be/D66l6BdqOBc
4	Індивідуальні консультації	З учнями 1 класу про збереження здоров'я.
Вівторок		

1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Форми ЛФК”. http://medical-enc.com.ua/formy.htm
2	Корекційна робота	Кінезіологічні вправи https://youtu.be/nfhSqGR451g
3	Оздоровча робота	Вправи для розвитку швидкості,спритності https://youtu.be/UmyhFwhV4mA Комплекс кардіотренування для дітей і підлітків https://youtu.be/npBGIDbWvsQ
4	Індивідуальні консультації	З учнями 2 класу „Від чого залежить твоє здоров'я”. https://youtu.be/JJBiqA5VQaU

Середа

1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Особливості організації самостійних занять фізичною культурою учнів початкової школи”. https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/4431
2	Корекційна робота	Кінезіологічні вправи https://youtu.be/CNagcm3EuG4 Вправи для очей https://youtu.be/u4wWOo_t7Zo
3	Оздоровча робота	Тренування гнучкості https://youtu.be/7v4-CWoY7w0 Комплекс вправ для вдосконалення стрибків https://youtu.be/EAt2Q1FKYbc
4	Індивідуальні консультації	Презентація „Здоровим бути здорово”. https://youtu.be/OuBkMM8IXAI

Четвер

1	Самоосвіта	Опрацювання статті „У чому різниця між аеробними та анаеробними вправами?” http://www.heline.net/fitness/u-chomu-riznytsya-mizh-aerobny-my-ta-anaerobnymy-vpravamy/
---	------------	---

2	Корекційна робота	Кінезіологічні вправи https://youtu.be/D4JsvNxEPeE Тренажер для очей https://youtu.be/wropjtORGmw
3	Оздоровча робота	Вправи для рук https://youtu.be/vd_CtmfDzXA Вправи для стопи https://youtu.be/XY7nsLOLXNU Руханка з елементами аеробіки https://youtu.be/QBSfTUN7MG8
4	Індивідуальні консультації	Бесіда з учнями 4 класу, „Чистота-запорука здоров'я.” https://youtu.be/UFNn3WLk3Ds
П'ятниця		
1	Самоосвіта	Стаття „В чому різниця між силовими і кардіо вправами” https://zhyvyaktyvno.org/news/u-chomu-rznicya-mzh-anaerobnimi-silovimi-aerobnimi-kardo-vpravami
2	Корекційна робота	Тренажер для очей https://youtu.be/LDTmgMHCxAY Дихальні вправи https://youtu.be/1Oji0p46KsU
3	Оздоровча робота	Комплекс вправ ранкової гімнастики https://youtu.be/MtUCDnnYNBA Комплекс загальнорозвиваючих вправ https://youtu.be/NZ6FXa3D5Ug
4	Індивідуальні консультації	З учнями молодшої ланки „Безпечна поведінка в побутових умовах”. https://youtu.be/hsn5c-JlCqY

Інструктор з фізичного виховання

(14.03-18.03)

№	Зміст роботи	Зміст розміщення матеріалів з покликанням
Понеділок		
1	Самоосвіта	
2	Корекційна робота	
3	Оздоровча робота	
4	Індивідуальні консультації	
Вівторок		
1	Самоосвіта	
2	Корекційна робота	
3	Оздоровча робота	
4	Індивідуальні консультації	
Середа		
1	Самоосвіта	
2	Корекційна робота	
3	Оздоровча робота	
4	Індивідуальні консультації	
Четвер		
1	Самоосвіта	
2	Корекційна робота	
3	Оздоровча робота	
4	Індивідуальні консультації	
П'ятниця		
1	Самоосвіта	

2	Корекційна робота	
3	Оздоровча робота	
4	Індивідуальні консультації	

(25.02)

П'ятниця		
1	Самоосвіта	
2	Корекційна робота	
3	Оздоровча робота	
4	Індивідуальні консультації	

(14.02-18.02)

№	Зміст роботи	Зміст розміщення матеріалів з покликанням
Понеділок		
1	Самоосвіта	Селезньова О.О., "Здоров'я молоді та формування здорового способу життя". https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513
2	Корекційна робота	Кінезіологічні вправи https://youtu.be/BDFnfezgp90 Вправи для розвитку уваги https://youtu.be/fACva5nbI38 Вправи для очей https://youtu.be/6UZ3V4eoWN4
3	Оздоровча робота	Вправи з м'ячем https://youtu.be/sUKjzLYhotY Динамічні вправи/зі стрибками https://youtu.be/6c6p3v_Nu10 Динамічні вправи/без стрибків

		https://youtu.be/Tic3tXlFwVk
4	Індивідуальні консультації	З учнями 1 класу „Корисні звички для дітей на кожен день” https://youtu.be/xKBRIY8RNPY
Вівторок		
1	Самоосвіта	„Здоровий спосіб життя:основи та принципи” https://ru.osvita.ua/vnz/reports/biolog/26432/
2	Корекційна робота	Вправи для розвитку моторики і уваги http://solotvino.irc.org.ua/news/12-42-44-13-04-2020/ Корекційні вправи для досягнення відповідної швидкості рухів http://solotvino.irc.org.ua/news/12-42-44-13-04-2020/ Вправи для очей https://youtu.be/NRGQsVUQfzg
3	Оздоровча робота	Вправи на розвиток координації https://youtu.be/3w5D1hlC-9g Вправи для рук https://youtu.be/vd_CtmfDzXA Вправи для стопи/Профілактика плоскостопості https://youtu.be/XY7nsLOLXNU
4	Індивідуальні консультації	З учнями 2 класу „Що ти знаєш про вітаміни”. https://youtu.be/ujt0BqMH4Qo
Середа		
1	Самоосвіта	„Особливості організації самостійних занять фізичною культурою учнів початкової школи”. https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/4431
2	Корекційна робота	Вправи для розвитку пам'яті та уваги

		http://solotvino.irc.org.ua/news/12-42-44-13-04-2020/ Корекційні ігри.Гра,,Що змінилось?". http://solotvino.irc.org.ua/news/12-42-44-13-04-2020/ Вправи для очей https://youtu.be/JlyT3dp457Y
3	Оздоровча робота	Руханка з елементами аеробіки https://youtu.be/QBSfTUN7MG8 Вправи для рук https://youtu.be/Tdxnpr-vDXY Руханка зі скакалкою https://youtu.be/odhSDPDUOyc
4	Індивідуальні консультації	З учнями 3 класу,,Імунітет" https://youtu.be/X_t2fGl-7qo
Четвер		
1	Самоосвіта	
2	Корекційна робота	
3	Оздоровча робота	
4	Індивідуальні консультації	
П'ятниця		
1	Самоосвіта	
2	Корекційна робота	
3	Оздоровча робота	
4	Індивідуальні консультації	

Інструктор з фізичного виховання

(07.02-11.02)

№	Зміст роботи	Зміст розміщення матеріалів з покликанням
Понеділок		
1	Самоосвіта	
2	Корекційна робота	
3	Оздоровча робота	
4	Індивідуальні консультації	
Вівторок		
1	Самоосвіта	
2	Корекційна робота	
3	Оздоровча робота	
4	Індивідуальні консультації	
Середа		
1	Самоосвіта	
2	Корекційна робота	
3	Оздоровча робота	
4	Індивідуальні консультації	
Четвер		
1	Самоосвіта	
2	Корекційна робота	
3	Оздоровча робота	
4	Індивідуальні консультації	
П'ятниця		
1	Самоосвіта	
2	Корекційна робота	

3	Оздоровча робота	
4	Індивідуальні консультації	

(31.01-04.02)

№	Зміст роботи	Зміст розміщення матеріалів з покликанням
Понеділок		
1	Самоосвіта	Опрацювання статті „Проблематика громадського здоров'я.” http://cgz.vn.ua/problematika-gromadskogo-zdorovya/problematika-gromadskogo-zdorovya_497.html
2	Корекційна робота	Вправи для очей https://youtu.be/8G87kg9s1HM
3	Оздоровча робота	Приклади фізичних вправ ранкової гімнастики та вправи, які потенційно небезпечні для здоров'я нетренованих дітей http://amnu.gov.ua/pryklady-fizychnyh-vprav-rankovoyi-gimnastyky-ta-vpravy-yaki-potencijno-nebezpechni-dlya-zdorov-y-a-netrenovanyh-ditej/
4	Індивідуальні консультації	З учнями 1 класу про поставу дітям https://youtu.be/zyrA-F53A0M
Вівторок		
1	Самоосвіта	Лікувальне застосування фізичних вправ: історія та сьогодення. https://cyberleninka.ru/article/n/likuvalne-zastosuvannya-fizichnih-vprav-istoriya-ta-sogodennya
2	Корекційна робота	Гімнастика для очей https://rivne1.tv/news/himnastika-dlya-ochey-5-krashchikh-vprav-dlya-ditey-ta-doroslikh
3	Оздоровча робота	Комплекс вправ для розвитку гнучкості https://youtu.be/Jec6RQWk3LM

		Загальнорозвиваючі вправи https://youtu.be/UeEhWllxS3Y
4	Індивідуальні консультації	з учнями 2 класу про здоровий спосіб життя https://youtu.be/QEPvIO4YhDc
Середа		
1	Самоосвіта	Презентація „Рухова активність і здоров'я людини”. https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-ruhova-aktivni-st-i-zdorova-ludini-170776.html
2	Корекційна робота	Кінезіологічні вправи https://youtu.be/difXRMjl79k Вправи для очей https://dity.in.ua/statti/zdorovya-malyukiv/gimnastika-dlya-dityachikh-ochenyat
3	Оздоровча робота	Загальнорозвивальні вправи https://youtu.be/TGQbFz9jwzQ Вправи для зміцнення хребта https://youtu.be/gZ7ZeayP17k
4	Індивідуальні консультації	З учнями 3 класу про дотримання особистої гігієни https://youtu.be/UFNn3WLk3Ds
Четвер		
1	Самоосвіта	Рух-це здоров'я.Види рухової активності. https://vseosvita.ua/library/ruh-ce-zdorova-vidi-ruhovoi-aktivnosti-195110.html
2	Корекційна робота	Тренажер для очей https://youtu.be/wqul7CDQh0k Кінезіологічні вправи https://youtu.be/nfhSqGR451g
3	Оздоровча робота	Загальнорозвивальні вправи на місці https://youtu.be/fHv0nIFHMKU

		Загальнорозвивальні вправи в русі https://youtu.be/ltEzzJzD154
4	Індивідуальні консультації	З учнями 4 класу про складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури. https://youtu.be/0MPE4VFruWE
П'ятниця		
1	Самоосвіта	„Рухова активність-здоровий спосіб життя-здорова нація”. http://www.medycyna.sm.gov.ua/index.php/uk/1110-ryfkdf
2	Корекційна робота	Тренажер для очей https://youtu.be/wropjtORGmw Кінезіологічні вправи https://youtu.be/H3jbfL0zUYo
3	Оздоровча робота	Вправи з малим м'ячем https://youtu.be/ct8K5pozfx4 Комплекс вправ для попередження сколіозу https://youtu.be/ct8K5pozfx4 Різновиди ходьби. Профілактика плоскостопості. https://youtu.be/OO-_a_qHkSw
4	Індивідуальні консультації	З учнями 4 класу „Скільки часу можна бути перед комп'ютером” https://glazastik.com/%D1%81%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%B8-%D1%81%D0%B8%D0%B4%D1%96%D1%82%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BC-%D0%B4%D1%96%D1%82%D1%8F%D0%BC/