Фізична культура 2-9 клас

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Клас | Предмет | Вчитель | Тема | Форма опрацювання(завдання) | Джерела інформації |
| 2 | Фізична культура | Кардаш І.В. | Комплекс загально розвиваючих вправ | Самостійно придумати комплекс ЗРВ |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 | Фізична культура | Кардаш І.В. | Комплекс загально розвиваючих вправ | Самостійно придумати комплекс ЗРВ |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 4 | Фізична культура | Кардаш І.В. | Комплекс загально розвиваючих вправ | Самостійно придумати комплекс ЗРВ |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 5 | Фізична культура | Кардаш І.В. | Вправи для розвитку сили рук і черевного преса | Виконання вправ :  1) згинання і розгинання рук в упорі лежачи  2) піднімання тулуба в сід |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 7 | Фізична культура | Кардаш І.В. | Вправи для розвитку гнучкості | Виконання вправ :  нахил тулуба вперед |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 8 | Фізична культура | Кардаш І.В. | Вправи для розвитку гнучкості  Вправи для розвитку сили рук | Виконання вправ :  1) згинання і розгинання рук в упорі лежачи  2) нахил тулуба вперед із положення сидячи |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 9 | Фізична культура | Кардаш І.В. | Вправи для розвитку гнучкості  Вправи для розвитку сили м’язів тулуба | Виконання вправ :  1) нахил вперед із положення сидячи  2) піднімання тулуба в сід |  |