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 гнучкостіВправи 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 гнучкостіВправи для розвитку сили м’язів тулуба | Виконання вправ : 1) нахил вперед із положення сидячи2) піднімання тулуба в сід |  |