План роботи з фізичної культури Комарнцький М.К.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Клас** | **Завдання** | **Контроль** |
| 3 клас | Комплекси ранкової гімнастики. Загальнорозвиваючі вправи. Поперемінний біг. Вправи з м’ячем,: кидки, ловіння, ведення | Самостійна робота |
| 5 клас | Комплекси ранкової гімнастики. Загальнорозвиваючі вправи. Поперемінний біг. Вправи з баскетбольним м’ячем: ведення, передача і ловіння від стіни | Самостійна робота |
| 9 клас | Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з скакалкою, обручами. Рівномірний біг на місцевості. Силові вправи: підтягування, згинання, розгинання рук в упорі. Вправи з волейбольним м’ячем. Передача та подача м’яча.  | Самостійна робота |
| 10 клас | Загальнорозвиваючі вправи з предметами. Вправи з скакалкою, обручами. Рівномірний біг на місцевості. Силові вправи на перекладинах. Вправи з волейбольним , баскетбольни та футбольним м’ячем.  | Самостійна робота |