1. Дисциплина: Физическая культура

2. Преподаватель: Москаленко В.И.

3. Название темы: Волейбол

2 часа

Учебник. Спортивные игры. Железняк Ю.Д.

4. Задание:

Теоретический блок:

1. Изучить технику подачи; нижней, верхней боковой. Законспектировать

Практический блок:

2. Выполнить круговую тренировку для развития силы, выносливости и гибкости: пресс, отжимание от гимнастической скамейки или пола, приседания, наклон туловища вперед до касания пола пальцами (ладонями), бег 1000 метров. Дозировка нагрузки: 3 круга по 20-25 раз с отдыхом между станциями.

5. Итоговую работу сдать докладом по электронной почте до 21.11.2020