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 приема мяча снизу, сверху, передач мяча. 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), прыжки со скакалкой, бег 1-2 км в среднем темпе. Дозировка силовой нагрузки: 2-3 круга по 20-25 раз с отдыхом между станциями.

Ежедневно выполнять утреннюю физическую зарядку

5. Итоговую работу сдать докладом по электронной почте до 28.11.2020