**ФИЗКУЛЬТУРА (7 КЛАСС)**

**13.04.2020**

**Тема урока «Прямой нападающий удар»**

**Задание 1.** Сделайте зарядку (7-10 минут)

1. Вариант 1 <https://youtu.be/UdsyfvLdqWA>
2. Вариант 2 <https://youtu.be/4qqwyEHkseE>
3. Вариант 3 (онлайн-тренировки) <https://www.instagram.com/janinn_fitness/>

**Задание 2.** Найдите в интернете варианты подвижных игр с элементами волейбола. Напишите на листочке (или в тетради) название трех игр, которые вам больше всего понравились. Там же кратко опишите правила одной из них.

Фото тетради или листочков с заданием 2 необходимо прислать до 17.04.2020 на почту [rita\_krilova@mail.ru](mailto:rita_krilova@mail.ru) . В письме обязательно указать свои ФИО и класс.

**Задания, присланные позже срока, считаются сданными не вовремя, что ведет к снижению оценки.**