**ФИЗКУЛЬТУРА (7 КЛАСС)**

**10.04.2020**

**Тема урока «Волейбол. 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.** Прочитайте предложенный ниже материал учебника. Попробуйте принять стойки, которые показаны на рисунках.

**Задание 3.** Какие виды перемещений вы можете назвать (с. 118-119)? Ответ запишите в тетради (или на листочке).

**Задание 4.** Кратко опишите в тетради (или на листочке), как выполняется нижняя прямая подача (как сложить руки, какой частью руки отбивать и т.п.). Какие еще виды подач существуют? Чем отличается от них нижняя? Ответ запишите.

Фото тетради или листочков с заданиями 3-4 необходимо прислать до 13.04.2020 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.**





