**Дата**:30.10.20

**Номер пары**: 3,4пара

**Группа**: 21а

**Тема занятия**: №18 Волейбол . Повторение стоек игрока, передачи мяча .№19 Нижняя передача мяча Прыжок в длину с места (ГТО)

**Задание:**  1) Выполнить разминку бег. беговые упражнения . упражнения типа зарядки ( дома или на улице) ВЫПОЛНИТЬ. 2) Имитация: стойки игрока ,нижняя передача мяча Скоростно- силовая подготовка ( прыжки в длину с места ) ВЫПОЛНИТЬ. ВЫСЛАТЬ: ФОТО ИЛИ КАРТИНКИ техники нижней и верхней передачи мяча .

**Литература:** поиск информации осуществляется самостоятельно в интернете

**Для отчетности студента:** oleg.tikhonov.75@list.ru