**Дата**:17.11.20

**Номер пары**: 3пара

**Группа**: 21м

**Тема занятия**: №18 ВОЛЕЙБОЛ. Нижняя передача мяча. Зачет-прыжок в длину с места (ГТО)

**Задание:**  1) Бег в медленном темпе ,беговые упражнения место выполнения ( стадион, парк, двор дома ) ВЫПОЛНИТЬ . 2) ВЫПОЛНИТЬ общеразвивающие упражнения : Силового характера ,скоростно-силовые упражнения и координацию ,прыжки в длину с места. ( дома или на улице) 3) ИМИТАЦИЯ : стойки передвижения ,передачи мяча. Смотреть на любом спортивном канале или в интернете ,игры по волейболу российских и европейских клубов. Читать правила игры волейбол. **ВЫПОЛНИТЬ И ВЫСЛАТЬ**: ОСНОВНЫЕ ЖЕСТЫ СУДЬИ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ . ( ФОТО ИЛИ КАРТИНКИ ) **ЗА 11.11.20 ВЫПОЛНИТЬ И ВЫСЛАТЬ**: СТОЙКИ ИГРОКА ,ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ( ФОТО ИЛИ КАРТИНКИ ). **За 16.11.20** **ЖДУ ДОЛГИ**

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

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