|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Технологическая карта занятия** | | | | |
| Дата **18.04.2020** | | Класс **5«б»** | | Предмет **Физическая культура** |
| Учитель **Кобысова Вероника Викторовна** | | | | |
| Тема: **Волейбол. Приём мяча снизу, передача сверху.** | | | | |
| Источники информации для изучения: | Учебник: нет | | | |
| Электронные ресурсы: Волейбол. Урок 3. Прием мяча сверху(передача) | | | |
| Задание: | **1 шаг.** Посмотреть видео-урок | |  | |
| **2 шаг.** Выполнить перед зеркалом: | | * Закрепить стойку волейболиста * при передаче мяча сверху. | |
| **3 шаг.** Домашнее задание. | | Выполнить разминку:  1.Наклоны головы вперёд, назад, влево, вправо.  2.Вращение прямыми руками вперёд 10 раз, назад 10 раз.  3.Вращение туловищем влево, вправо по 4 раза.  4.Наклоны вперёд, назад 10раз.  5. «Перекаты» -10 раз.  6.Упор присев - прыжком упор лёжа прогнувшись 10 раз.  7.Отжимания - 10 раз девочки, 20 раз мальчики.  8.Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой 30 раз.  9. «Рыбка» - из положения лёжа на животе поднять прямые руки и ноги, держать 30 секунда\* 3подхода  10. Приседания 30 раз.  [С10 разбросить ответы](javascript:void(0)) | |
| Как и когда отчитаться: | **4 шаг.** Написать, сфотографировать и прислать на почту: kobysova@yandex.ru | | | |