|  |
| --- |
| **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\* 3подхода10. Приседания 30 раз.С10 разбросить ответы  |
| Как и когда отчитаться: | **4 шаг.** Написать, сфотографировать и прислать на почту: kobysova@yandex.ru |