Дата: 15.04.2020

Группа: СВ-19

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперёд.

Форма занятий: Практическая.

Содержание занятий:

1.Показать жесты судей при игре в волейбол:

А) Двойной приём. Б) Касание сетки. В) Подача.

Задание для обучающихся:

1.Выполнить комплекс О.Р.У.- 5 упражнений.

2.И.П. О.С. На раз присесть руки упор о пол на уровне стоп

3.Кувырок вперёд.

4.Встать в И. П.

Форма отчета: Фото. 17.04.2020. romanovvik2016@yandex.ru