**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Задание** |
| 14.02.2022г. | Занятие 3.9 Верхняя прямая подача. Прием передача двумя руками сверху. Учебная игра. Нападающий удар, блокировка. Индивидуальные действия в центре площадки. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Аэробика. |
| 14.02.2022г. | Занятие 3.10 Верхняя прямая подача. Прием передача двумя руками сверху. Учебная игра. Нападающий удар, блокировка. Индивидуальные действия в центре площадки. | Дыхательная гимнастика. Прыжки на месте. Учебник физическая культура, прочитать стр. 97, 112. |
| 21.02.2022г. | Занятие 3.11 Контрольное выполнение нападающего удара. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Аэробика. |
| 21.02.2022г. | Занятие 3.12 Техника безопасности на занятиях футболом. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча. | Дыхательная гимнастика. Прыжки на месте. Учебник физическая культура, прочитать стр. 98, 113. |