Домашнее задание с 15.11-19.11

 **Разминка.**

1.Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).

2.Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).

3.Наклоны вперед и назад (8-10 раз).

4.Круговые движения туловищем (10-12 раз).

5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).

6.Приседание (10-12 раз).

7.Выпады ногами в стороны (10-12 раз).

8.Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).

 Ходьба на месте

Бег на улице до 1 км в зависимости от погоды.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (10-15 раз).
2. Сгибание и разгибание туловища в упоре лежа (20-25 раз).
3. Приседание (25 раз)
4. Прыжок в длину с места.
5. Подтягивание на перекладине.

Теория: Правила игры в волейбол. Судейство.