

Тема урока: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 см. от сетки. Эстафеты с элементами волейбола.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите: · на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 . Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр.

1. Требования безопасности во время проведения урока

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Задание 2 Открываем учебник «Физическая культура 5-6-7 классы» раздел « Волейбол» . Ознакомимся с абзацем « Передача сверху за голову в опорном положении» страница 186-187. Рассмотрим рисунок № 115.

Задание 3.

Ответить и на вопросы письменно.

Ответ на вопросы теста :

1.Что означает слово «волейбол»?

- а) «летающий мяч»
- б) игра с мячом через сетку
- в) игра в мяч
- г) спортивная игра

2.Какие размеры волейбольной площадки?

- а) 8*17
- б) 9*18
- в) 10*25
- г) 7*19

3.Высота сетки для мужчин:

- а) 2,32
- б) 2,24
- в) 2,25
- г) 2,43

4. Высота сетки для женщин:

- а) 2,24
- б) 2,44
- в) 2,43
- г) 2,32

5. Вес волейбольного мяча:

- а) 260-280 гр
- б) 290-300 гр
- в) 320-330 гр

Ответ на вопросы письменно, сфотографируй и перешли в Ватсап преподавателю.

