

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

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.

1. Сколько касаний у команды при игре с мячом?

- а) три и более
- б) три
- в) одно
- г) два

2. Кто такой либеро?

- а) свободный связующий
- б) свободный защитник
- в) нападающий

3. С какой точки задней линии разрешено подавать подачу?

- а) с 1 зоны
- б) с любой точки
- в) с 6 зоны

4. В каком году волейболисты впервые участвовали в Олимпийских играх?

- А) 1960 г
- Б) 1985 г
- В) 1964 г

5. Переход из одной зоны в другую выполняется:

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки

6. Если мяч попал в потолок, судья показывает жест:

- А) спорный мяч
- Б) замечание
- В) аут

7. Сколько секунд дается на подачу?

- А) 8 секунд
- Б) 12 секунд
- В) 5 секунд

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