**План урока физической культуры № 82.**

**08.04. 2020 г. 11-А класс. Тема. Чередование ходьбы и бега 12 м. Спортивные игры.**

**Ознакомиться с материалом.**

**1.** **Кроссовая подготовка: значение, упражнения .** Кроссовый бег требует хорошей физической формы. Сила и быстрота – далеко не все качества, которые необходимы для достижения высоких результатов. Одним из самых главных компонентов в этом процессе является кроссовая подготовка. Она включает целый комплекс упражнений. Каковы они и их значение в физическом воспитании? В этих вопросах нам и предстоит разобраться. Для чего нужна подготовка? Кросс – бег по пересеченной местности. Это легкоатлетическая дисциплина, которая направлена на гармоничное физическое развитие человека. Занятия кроссом благотворно влияют на организм в целом: развивают силу мышц, укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение и дыхательную работу. Кроме того, кроссы развивают сообразительность человека, умение преодолевать препятствия и распределять свои силы. Разумеется, все это дается со временем. И начинать кросс просто по желанию опасно для неподготовленного организма. Для этого и существует кроссовая подготовка. Ее основными задачами являются: тренировка выносливости; развитие скорости, силы и ловкости; воспитание потребности в самостоятельных физических занятиях. Разминка Уроки кроссовой подготовки следует начинать с разминки. Она может длиться от 5 до 15 минут. Не стоит усердствовать, чтобы поберечь силы для выполнения основных упражнений. Комплекс разминки включает разные виды ходьбы (на носках и на пятках), бег приставным шагом на правый и левый бок и упражнение на дыхание. В качестве общего разогрева мышц тела можно использовать классические вращения головой и руками, наклоны вперед/назад, выпады и прыжки. Средства тренировки Кроссовая подготовка может включать определенные предметы. Ими являются палки, гантели, набивные мячи, гимнастическая стенка, скамейка, скакалка и даже штанга. Все эти атрибуты предназначены для большей нагрузки на мышцы тела, развитие внимания, ловкости и включаются в процесс подготовки постепенно. Это могут быть подтягивания, прыжки с мячом, броски и передача его между участниками занятия особым способом. Главное правило выполнения упражнений с предметами – длительность и повторы подходов.

**2.** **Работа с учебником, стр.203-204 (краткий конспект «Правила проведения занятий»). 3. Дом. задание. Работа над тестовыми заданиями (подготовка).** 1**.Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...** а) США б) Канадев) Японии г) Германии **2.В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...**а) 2 б) 3 в) 5 г) 6 **3.Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?** а) круг б) треугольник в) трапецию г) ромб **4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?** а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году **5. "Либеро" в волейболе - это ...** а) Игрок защиты б) Игрок нападения в) Капитан команды г) запасной игрок **6.Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?** а) Произвольно б) По часовой стрелке в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер **7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....** а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока **8. Ошибками в волейболе считаются....** а) "Три удара касания" б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание" в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела **9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...** а) Оба удаляются с площадки б) Подача считается выполненной в) Подача переигрывается г) Считается у команды 2 касания **10.Волейбольная площадка имеет размеры:** а) 18м на 8м б) 18м на 9м в) 19м на 9м г) 20м на 10м **11. "Бич-волей" - это:** а) Игровое действие б) Пляжный волейбол в) Подача мяча г) Прием мяча **12.Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?** а) 8 сек б) 10 сек в) 5 сек г) 6 сек **13. Команда в волейболе состоит из …. игроков.** а) 14 б) 12 в)10 г) 6 **14. Правила игры в волейбол предусматривают ….. замен в одной партии**. а) 9 б) 5 в) 6 г) 8 **15. Принимать подачу в волейболе имеет право …………...** а) Любой играющий б) Только «либеро» в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .