15 апреля 2020 год

Урок № 81 - 83

10 - А класс

Тема. Равномерный бег 15минут. Бег 2000м. Спортивные и игры

1. Ознакомиться с видеоматериалом: https://www.youtube.com/watch?v=YsvV2BayJ5s

https://www.youtube.com/watch?v=rVWrmN1FSkk

2.Ознакомиться с тестами волейбола: 31 – 35

**31. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается …**  
а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;

б) полусогнутыми руками;  
в) полным выпрямлением рук и ног.  
**32. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на**  
а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;

б) расстоянии 30-40 см выше головы;  
в) уровне груди;  
**33. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**  
а) Сверху двумя руками.

б) Снизу двумя руками.

в) Одной рукой снизу.  
**34. Какой подачи не существует?**  
а) Одной рукой снизу. б) Двумя руками снизу.

в) Верхней прямой. г) Верхней боковой.  
**35. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из …**  
а) двух партий;

б) трех партий;

в) пяти партий.