16 апреля 2020 год

Урок № 57 - 60

9 - А класс

 Тема Равномерный бег 14-15 мин. Бег 1000м. Спортивные игры.

1. Просмотреть видеоматериал : https://www.youtube.com/watch?v=pJ6b8K4jq1c

3.Ознакомиться с тестами волейбола 26 – 30

**26. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе**

а) Вашингтон. б) Лозанна. в) Женева г) Лондон

**27.** **Международная федерация волейбола (фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ , FIVB создана в** **…….** **году.**

а) 1949 б) 1950 в) 1949 г) 1947

**28. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является …**
а) нижняя передача мяча двумя руками;

б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача двумя руками.
**29. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча …**
а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук

в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
**30. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является …**
а) прием игроком стойки волейболиста;

б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
в) своевременное сгибание и разгибание ног