

Дата	Предмет по расписанию	Задание	Пояснения к заданию	Сроки выполнения
11.11.2020 13.11.2020	Физическая культура 7а класс	Теоретические знания. Пионербол-волейбол. Тема: Повторить пройденный материал в 5-6 классах. « Правила, расстановка игроков на площадке». По учебнику для 5-7классов. Наведите курсор на Гиперссылку. Щелкните левой мышкой. Нажмите CTRL и щелкните ссылку. Появится рука. Щелкните еще раз левой мышкой. Появится учебник. Нажми. «Читать». Найти 5класс нажать волейбол. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Практическое задание. Выполнить комплекс общеразвивающие упражнений на каждом уроке. 1.Упражнения 1.Ласточка 2.Аист 3.Насос 4.Волна 5.Поза «Ребенка» 6.Замок 7.Неваляшка, 8.Массаж бронхов, (поколачивание легко бронхов кулачками). 9.Приседание руки вперед 4раза, 10.Рывки руками вверх вниз, в стороны), 11.Наклоны вперед, назад вправо влево. 12.Мельница. 13.Прыжки с хлопком. 14.Гладиатор.(упор присев, упор лужа, упор присев, выпрыгнуть вверх колени согнуты. 2.Тест№1 1.Где возник волейбол. А. Россия Б. США В. Китай 2.Сколько человек играет в команде А.6чел. Б.5 чел.	Теоретические знания. Читать параграф №9 Волейбол. История и Основные правила игры. Страница 116,117,118. Практическое задание. Соблюдать технику безопасности, личную гигиену и санитарно-гигиенические нормы (упражнения выполнять в хорошо проветренном помещении, в спортивной форме, вокруг вас в радиусе 1.5,2метра не должно быть посторонних предметов). Соблюдать дозировку. Восемь повторений каждого упражнения. Тест№1 Выбрать один правильный ответ на каждый вопрос. На пример	Теоретические знания. 11.11.2020 13.11.2020 Практическое задание. Тест№1 Выслать варианты ответов в личную почту

		В.4 чел. 3.Из скольких партий состоит игра. А 1партия или 2партии Б. 3партии или5партий В.4партии или 6партий 4.Чем играли первоначально в волейбол. А. Мяч из тряпки Б. Резиновая камера 5.Сколько очков получает команда за каждый выигранный мяч. А.3 очка Б.2 очка В.1очко 6.Размеры волейбольной площадки А.18м (длина) на 9м (ширина) Б.20м (длина) на 9м (длина) В.25м (длина) на10м (длина) 7.До скольких очков играется не основная партия. А. до10очков Б. до15очков В. до 25очков 8.Какую форму необходимо иметь на занятиях, уроках волейболом. А. Школьную форму. (Брюки, пиджак, рубашка, ботинки, носки) Б. Спортивную форму (футболка, мастерка, спортивные брюки или шорты, носки, кроссовки или кеды. 9.Правила техники безопасности на занятиях волейболом. А. Начать игру без разминки. Б. Перед игрой сделать разминку, разогреть все мышцы и связки.	Вопрос 1 Б. 5 человек. Обязательно написать класс 5б Фамилию Имя Ученика	podberez50@mail.ru или вайбер Физкультура 7а класс На пример: Вопрос 1 Ответ Б. Обязательн о написать За 11.11.20г 1 ответ 2 ответ 3 ответ 4.ответ 5.ответ 6.ответ За 11.11.20г 7 ответ 8 ответ 9 ответ
--	--	---	--	--