**29.05.2020г.**

**Домашний комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений- зарядка).**

**ЗАДАНИЕ: самостоятельно составить и выполнять комплекс ОРУ.**

**Цели и задачи:**

- быстрое пробуждение и получение заряда бодрости;

- активизация работы мозга;

- укрепление сердечно - сосудистой системы;

- улучшение подвижности суставов;

Улучшение осанки.

**Место занятий:** квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

**Время выполнения комплекса:** каждый день, утро.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**29.05.2020г.**

**Тематический тест. Волейбол.** *(Повторение и обобщение изученного)*

**Инструкция по выполнению задания**

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по вашему мнению, является правильным. Логически обосновывайте сделанный вами выбор, а не старайтесь угадывать.

**1.Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в:**

* Японии
* США
* Германии
* Канаде

**2.Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

* в 1956 году
* в 1958 году
* в 1957 году
* в 1959 году

**3."Либеро" в волейболе - это:**

* Капитан команды
* Игрок нападения
* Игрок защиты
* запасной игрок

**4.Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

* По указанию тренера
* Произвольно
* Против часовой стрелки
* По часовой стрелке

**5.Волейбольная площадка имеет размеры:**

* 19м на 9м
* 20м на 10м
* 18м на 8м
* 18м на 9м

**6.Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

* 5 сек
* 8 сек
* 10 сек
* 6 сек

**7.Команда в волейболе состоит из … игроков.**

* 12
* 6
* 14
* 10

**8.Волейбольная площадка условно делится на …… деятельности.**

* 5 зон
* 4 зоны
* 6 зон
* 8 зон

**9.Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в…**

* трех партиях
* в двух партиях
* четырёх партиях
* в пяти партиях

**10.Переход в волейболе между игроками делают …**

* по часовой стрелке
* по чётным и нечётным зонам
* по диагонали
* против часовой стрелки

***(10правильных ответов-оценка «5», 9- оценка «4», 8- оценка «3»)***