**25.05.2020г.**

**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.

**25.05.2020г.**

**ПРАВИЛА ВОЛЕЙБОЛА.**

С помощью теста определяются знания правил волейбола. В тесте используются современные правила волейбола.

**Инструкция к тесту**

Прочитайте внимательно вопрос и выберите один из предложенных вариантов ответов.

Количество вопросов в тесте: **15**

*15 баллов-оценка «5», 14 баллов- оценка «4», 13баллов- оценка «3»*

**Размер волейбольной площадки?**

6х12

10х18

12х24

9х18

**Количество игроков на площадке в одной команде?**

9

6

7

12

**Счет, до которого идет партия в волейболе?**

до 15

до 20

до 25

до 1

**Какое максимальное количество партий в волейболе, при игре на международном уровне?**

5

3

4

2

**До какого счета идет игра в волейболе в решающей партии?**

до 25

до 15

до 10

до 30

**Как называется игрок, не принимающий участие в блоке возле сетки?**

Пасующий

Либеро

Игрок первой линии

Атакующий

**Как выполняется переход игроков в волейболе после потери мяча?**

По диагонали

По часовой стрелке

Против часовой стрелки

В любом порядке

**Разновидности подачи в волейболе?**

Левая, правая

Сильная, слабая

Средняя, верхняя

Верхняя, нижняя, боковая

**Сколько раз разрешается подбрасывать мяч, чтобы выполнить подачу?**

Сколько хочешь

Один раз

Если мяч свободно падает на пол, то 2 раза

Пока не кончится время

**Можно ли блокировать мяч с подачи?**

Да

Нет

Если стоишь в первой линии, то да

Если подача слабая, то можно

**Переход игроков по зонам осуществляется:**

Когда захотят игроки

После каждой атаки

Переходить не обязательно

После любой потери мяча соперниками

**Сколько касаний можно сделать игрокам на одной стороне площадки?**

3

1

4

2

**Можно ли нарушать первоначальную расстановку в игре?**

В Зависимости от игры

После потери мяча

Нет

Да

**Подача в волейболе осуществляется:**

Одной рукой, после того, как мяч подброшен или выпущен с руки

Двумя руками, после того, как мяч подброшен или выпущен с руки

Как получится

Броском