**7А класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата занятия** | **Раздел программы** | **Задание** | **Домашнее задание** |
| **01.04.20** | Волейбол | 1.Кто является «изобретателем» волейбола?  2.Каким должен быть вес волейбольного мяча?  3.С какого места на площадке производится подача? | Упражнения на гибкость |
| **04.04.20** | Волейбол | 1.Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?  2.Можно ли подавать мяч ударом двух рук?  3.Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии? | Челночный бег |
| **06.04.20** | Волейбол | 1.Можно ли касаться мячом сетки во время игры?  2.Когда мяч считается вышедшим из игры?  3.Можно ли касаться сетки во время игры? | Отжимание в упоре |
| **08.04.20** | Волейбол | 1.Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?  2.В каком году был изобретен волейбол?  3.Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча? | Подъем туловища |
| **11.04.20** | Волейбол | 1.Какое максимальное количество человек может находиться в составе команде?  2.Кто такой «либеро» ? | Упражнения на гибкость |