**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата занятия** | **Раздел программы** | **Задание** | **Домашнее задание** |
| **01.04.20** | Волейбол | 1.Каким должен быть размер окружности волейбольного мяча?2.Каким должен быть вес волейбольного мяча перед началом игры?3.Можно ли игроку защищающейся команды касаться мяча после блокирования? | Прыжки в длину с места |
| **03.04.20** | Волейбол | 1.Какое максимальное количество человек может находиться в составе команде?2.Кто такой «либеро» ?3.С чего начинается игра волейбол? | Упражнения на гибкость |
| **06.04.20** | Волейбол | 1.Способы передач мяча в волейболе?2.Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?3.С какой разницей количества очков играют команды при равном счете 24-24? | Челночный бег  |
| **08.04.20** | Футбол | 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 |
| **10.04.20** | Футбол | 1.Что такое пенальти?2.С какого расстояния пробивается пенальти в большом (мини) футболе?3.Что такое офсайд? | Подъем туловища |