

№ урока	Предмет	Задания	Способ предъявления результата
1	Литература	Тема урока «Образ Петербурга в романе «Преступление и наказание»» - цитатная характеристика города. (выписать не менее 10 цитат из всего произведения)	Проверка выполненного задания на следующем уроке.
2	Индивидуальный проект		
3	География	Тема «Международное географическое разделение труда» Изучить тему самостоятельно.	Проверка выполненного задания на следующем уроке.
4	Биология	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6766/main/295871/ просмотреть урок, сделать краткий конспект, выполнить тренировочные задания	Очно, при посещении школы
5	Физ-ра	Изучить материал, ответить на вопросы письменно	Проверка выполненного задания на следующем уроке.
6	Математика	Стр.170-172 изучить.номер 23.1 выполнить	Проверка выполненного задания на следующем уроке.

ФИЗКУЛЬТУРА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

В данном уроке мы продолжим говорить о спортивной игре волейбол и рассмотрим нападающие удары.

Но сначала вспомним, о чем мы говорили на прошлых уроках.

Мы уже знаем, что основная задача игры в волейбол с помощью удара добить мяч до пола так, чтобы он упал на стороне противника или заставить противника допустить ошибку. Игроки, разделенные в команды по 6 человек, находятся на специальном прямоугольном поле 18 на 9 метров, разделенном по середине сеткой. Каждый игрок находится в своей зоне, перемещаясь в процессе игры из одной зоны в другую по часовой стрелке. Все действия с мячом производятся только руками, в крайнем случае можно отбить мяч головой, но нельзя задерживать мяч у себя более чем на 2 секунды.

К основным элементам в волейболе относятся: подача, прием, пас (передача), нападающий удар, блок.

На прошлых уроках мы рассмотрели способы подачи и передачи мяча. Давайте поговорим о нападающем ударе.

Нападающие удары – это основной способ получения очков в волейболе.

Нападающий удар заключается в перебрасывании мяча на сторону соперника. Выполняется после разбега в прыжке. При этом игрок должен стремиться найти оптимальную точку для толчка, оценить направление полета мяча и сделать максимально высокий прыжок.

Нападающие удары бывают следующих видов: по ходу разбега и с поворотом туловища, боковые, обманные и удары с переводом.

Нападающий удар выполняется в 4 шага: разбег, толчок, прыжок, удар по мячу. Разбег выполняется энергично в 3-4 шага. Очень важно совершить толчок и максимально высокий прыжок, одновременно помогая взмахом рук и активным разгибанием ног. В прыжке нужно выполнить замах бьющей рукой вверх-назад, прогнувшись назад. При ударе по мячу рука выпрямляется, а тело сгибается на выдохе. Приземляться следует на слегка согнутые колени ног.

Если выполняется удар с поворотом туловища, то выполняется разбег, прыжок и замах, как в обычном ударе, но после производится поворот тела в опорном положении и выполняется нападающий удар в новом направлении.

Какие типичные ошибки бывают при выполнении нападающего удара?

1. Несвоевременный разбег
2. Удар согнутой рукой
3. Плохой зрительный контроль за мячом
4. Недостаточно акцентированный удар кистью
5. Жесткое приземление