28.01.2026 Урок №70

Модуль волейбол.
Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей волейболіста.
Вивчити засоби індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості до волейболу. Вдосконалити технічні прийоми в волейболі.
Опанувати організовуючі вправи та загальнорозвиваючі вправи. Організуючі вправи: шикування, перешикування на місці та у русі. Легкоатлетичні вправи: різновиди «човникового» бігу; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; повторний біг 30-60 м; естафетний біг; біг з подоланням перешкод; рівномірний біг до 6 хв.; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця та з розбігу; стрибки з поворотами на 90, 180, 360 градусів у процесі бігу; кидки набивних м’ячів із різних вихідних положень; метання тенісного м’яча на дальність відскоку.

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно: вивчити правила змагань з волейболу.

http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf