

30.01.2024

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. Організовуючі вправи: шикування, перешикування на місці та у русі. Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами. Вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для виконання нападаючого удару та здійснення блокування: кистьові кидки набивного м'яча двома руками із-за голови з місця і у стрибку; нападаючі удари з власного накидування; зістрибування з висоти 40 см з наступним вистрибуванням та імітацією нападаючого удару; метання малих м'ячів на точність попадання в ціль; стрибки з підніманням рук догори з місця, після пересування, поворотів.

Домашнє завдання.

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

<https://naurok.com.ua/prezentaciya-pravila-gri-v-voleybol-89883.html>