

**01.02.23**

**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.

Розташування гравців: при прийомі верхніх подач при другій передачі через гравців зон 3 і 2; при прийомі подачі, при другій передачі гравців зони 2 в зону 3 і нападаючого удару в зони 2 і 4; правил техніки безпеки під час занять; правил гри; вимог до суддівства навчальних ігор; правил проведення самостійних занять.

**Домашнє завдання.**

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

[https://www.borispol.org.ua/publ/sport\\_i\\_fitnes/istorija\\_viniknennja\\_pljazhnogo\\_v\\_olejbolu/101-1-0-1172](https://www.borispol.org.ua/publ/sport_i_fitnes/istorija_viniknennja_pljazhnogo_v_olejbolu/101-1-0-1172)

<https://sites.google.com/site/volejbolnajkrasijvidsportu28/home/plaznij-volejbol>