

07.02.2024

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: шиккування, перешикування на місці та у русі. Вправи для розвитку стрибучості: багаторазові вистрибування із положення присіду, те саме, але з обтяженням; дістання у стрибку високо підвішених предметів, поштовхом однієї та двох ніг; серійні стрибки через скакалку, обертаючи її вперед і назад; стрибки зі скакалкою з подвійним обертанням її вперед; настрибування на перешкоди, зістрибування із висоти 49-60 см з наступним вистрибуванням вгору; стрибки з подоланням перешкод; серійні стрибки з місця вперед, назад, убік; стрибки по сходах;

Домашнє завдання.

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

<https://www.radiosvoboda.org/a/30181651.html>