

06.02.2024

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: 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.

Домашнє завдання.

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

<https://solonynka123123.blogspot.com/p/blog-page.html>

<https://svitppt.com.ua/fizichna-kategoriya/volleybol.html>