

27.01.2023

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. Прийом м'яча: прийом м'яча двома руками зверху з відстані 8-10 м через сітку, з нижньої подачі; прийом м'яча двома руками зверху з наступним падінням і перекатом, передачі у стрибку через сітку; прийом м'яча двома руками знизу верхньої прямої подачі; прийом м'яча двома руками знизу нападаючого удару; прийом м'яча двома руками знизу від передачі у стрибку (через сітку), від сітки; прийом м'яча одною рукою з наступним падінням і перекатом у бік на стегно і спину.

Домашнє завдання.

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

<https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5064>

2)Записати відео виконання вправ і надіслати до 17.00 годин 27.01.23