30.10.24

Урок 33.

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. Організуючі вправи: шикування, перешикування на місці та у русі. Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами. Спеціальна підготовка. Вправи для удосконалення техніки та швидкості переміщень: прискорення на 5, 10, 15 м із різних вихідних положень за зоровим та звуковим сигналами; переміщення приставними кроками із зміною темпу і напрямку за зоровим і звуковим сигналами; різновиди «човникового» бігу в різних положеннях відносно напрямку пересування; під час бігу за сигналом виконання завдань (присіданння, повороти, зміна напрямку, стрибки, перекати, імітація передачі, нападаючого удару тощо).

Домашнє завдання.

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

http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf