

Модуль волейбол.

Техніка безпеки під час занять фізичними вправами та під час занять волейболом.

Ранкова зарядка (систематично). Руханка (між заняттями)

<https://www.youtube.com/watch?v=64WYxKRryGk>

Комплекс вправ у русі. Спеціальна розминка волейболіста. Прийом, передача та подача м'яча. Школа м'яча. Легкий біг до 1000 м. Гра в волейбол.

Домашнє завдання. Спеціальна розминка волейболіста.