20.01.2026 Урок №74

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. Елементи спортивних ігор *(*баскетбол, гандбол, футбол) передачі, ловіння, кидки, ведення; індивідуальні та групові дії у нападі та захисті. Вивчити правила змагань з волейболу. Вдосконалити подачу м'яча, прийом м'яча зверху та знизу, удосконалити техніку виконання нападаючого удару. Вдосконалити технічні прийоми в волейболі.

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