18.10.24

Урок 23

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 (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава), в парах, на місці та у русі.

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