14.11.2022

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. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для розвитку стрибучості: багаторазові вистрибування із положення присіду, те саме, але з обтяженням; діставання у стрибку високо підвішених предметів, поштовхом однієї та двох ніг; серійні стрибки через скакалку, обертаючи її вперед і назадяя; стрибки зі скакалкою з подвійним обертанням її вперед; настрибування на перешкоди, зістрибування із висоти 49-60 см з наступним вистрибування вгору; стрибки з подоланням перешкод; серійні стрибки з місця вперед, назад, убік; стрибки по сходах.

Домашнє завдання.

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

https://www.youtube.com/watch?v=BNNYiqTH0hM

https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY