Дата: 04.04.2022

Клас: 11А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Передачі та прийоми м'яча у русі. Подачі м'яча у задані зони. Нападаючий удар-блокування.

Про матеріал:

Техніка безпеки з фізичної культури під час дистанційного навчання:

<https://www.youtube.com/watch?v=3auqI9qlu6k>

Волейбол. Стрибкові вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw8jJ-2WowY>

Віртуальне тренування волейболістів:

<https://www.youtube.com/watch?v=uCA6gDxYwUc&t=35s>

Волейбол. Комплекс вправ для розвитку сили м'язів:

<https://www.youtube.com/watch?v=_mvb8zAGWe8&list=UUEUGcaSHFuIuzmBSh2DmwJQ&index=16>

Домашнє завдання:

Виконати вправи для розвитку гнучкості:

<https://www.youtube.com/watch?v=zgHKHB3-9Fk&list=UUEUGcaSHFuIuzmBSh2DmwJQ&index=15>