Дата: 26.01.2022

Клас: 11А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Школа м'яча. Проведення самостійної розминки з використанням вивчених підготовчих та спеціальних вправ волейболиста. Система гри у захисті та нападі. Передача біля сітки. Направляючий удар. Верхня пряма подача.

Про матеріал:

ТБ під час виконання фізичних вправ у домашніх умовах: <https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

Подача мяча:

<https://www.youtube.com/watch?v=m0UoYqdcX3M&t=29s>

Волейбол. Вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=mMjanE7TQoY&t=46s>

Волейбол, правила гри.

<https://www.youtube.com/watch?v=d7ZW2qTawG0&t=5s>

Домашнє завдання:

Повторити : волейбол, правила гри: [https://www.youtube.com/watch?v=d7ZW2qTawG0&t=5s](https://www.youtube.com/watch?v=d7ZW2qTawG0&t=5s%20)