Дата: 28.01.2022

Клас: 11А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Школа м'яча. Передача над собою. Верхня передача біля сітки. Верхня і нижня передача у русі. Передача м'яча через сітку у стрибку. Блокування. Страхування.

Про матеріал:

ТБ під час виконання фізичних вправ у домашніх умовах:

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

Вправи для відпрацювання техніки подачі і техніки нападаючого удару через сітку у волейболі:

<https://www.youtube.com/watch?v=AnygMIW40tU>

Волейбол.Вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=mMjanE7TQoY&t=1s>

Домашнє завдання:

Виконати вправи на розвиток фізичних якостей:

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