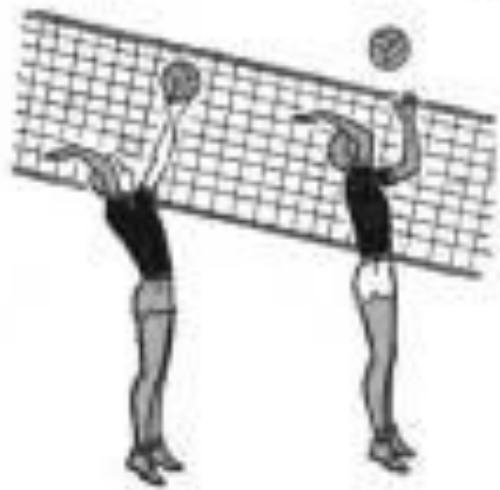


Волейбол



Работу выполнил: Хан В.
К.

Я думаю, что каждый человек должен найти себе занятие, которое ему нравится. Для меня таким занятием стал волейбол.



Волейбол – вид спорта, командная спортивная игра, которая развивает не только ловкость и быстроту, но и прыгучесть, реакцию, физическую силу и координацию.



Техника игры волейбол

1. Подачи
2. Блокирование
3. Нападающий удар
4. Приемы
5. Передачи





Занятия волейболом способствуют укреплению и тренировке нервной системы, которая принимает участие в каждом физическом упражнении, обеспечивает деятельность всех органов.