14.03.2022

гурток о 10.00

Тема: Волейбол

1.Різновиди ходи і бігу.

<https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw>

2.Вправи для розвитку сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок.

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

3. Хода,біг до 1000м.