21.02.2022

гурток о 14.00

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.Прийом і передача м’яча обома руками зверху і знизу.

<https://www.youtube.com/watch?v=pm79LVUqnWA>

4. Хода,біг до 1000м.