28.03.2022

<https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

вихід 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.Підтягування на перекладині ,згинання і розгинання рук в упорі.

4. Хода,біг до 1000м.