09.02.2022

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

вихід о 11.15

Тема:Волейбол

 1.Комплекс ЗРВ.

<https://www.youtube.com/watch?v=aMSKOn-IqqA>

2. Первинний інструктаж з бжд на уроках волейболу.

<https://www.youtube.com/watch?v=1Av4zHK_-kw>

3.Піднімання тулуба\15-25р.

4.Згинання розгинання рук в упорі від підлоги\по силі.

5. Хода до 500м.