11.02.2022

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

вихід о 13.05

Тема : Волейбол

1.Комплекс ЗРВ.

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

2.Передача м’яча двома руками над собою.

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

3.ВПРАВИ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ПЛОСКОСТОПОСТІ.

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

4.Піднімання тулуба\15-25р.

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

6. Хода на свіжому повітрі.