13.04.2022 об 12.15

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

Тема : Волейбол

1.Комплекс ЗРВз скакалкою.

<https://www.youtube.com/watch?v=Zn8rleNHsEM>

2.Передача м’яча двома руками зверху від стіни.

<https://www.youtube.com/watch?v=1wHGDiRSq8A>

3.Піднімання тулуба\15-25р.

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

5. Хода на свіжому повітрі.