16.02.2022 об 11.15.

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

Тема : Волейбол

1.Загальна характеристика гри волейбол.

<https://www.youtube.com/watch?v=FeYX74wwkyU>

2.Комплекс ЗРВз скакалкою.

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

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

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

4.Піднімання тулуба\15-25р.

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

5. Хода на свіжому повітрі.