11.02.2022

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

вихід о 12.10

Тема: Волейбол

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

 1.Комплекс ЗРВ

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

2.Різновиди ходи і бігу.

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

3.Вправи для розвитку верхнього плечового пояса.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q_Vx2OUMoXw>

4.Нижня пряма подача.

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

5. Бокові подачі із-за лицьової лінії .

<https://www.youtube.com/watch?v=3ZXzWjmDh30>

6.Передача м’яча двома руками над собою.

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

7. Хода на свіжому повітрі.