04.02.2022

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

вихід о 08.15

Тема: Волейбол

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

 1.Комплекс ЗРВ зі скакалкою.

<https://www.youtube.com/watch?v=PLgw9m-1rEw>

Різновиди ходи і бігу.

2.Нижня пряма подача.

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

3. Бокові подачі із-за лицьової лінії .

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

4. Хода до 1000м.