08.02.2022

<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>

2.Різновиди ходи і бігу.

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

3.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.Передача м’яча двома руками над собою.

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

4. Хода до 1000м.