11.02.2022

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

вихід о 10.05

Тема: Волейбол

 1.Різновиди ходи і бігу.

 <https://www.youtube.com/watch?v=9bo8LKymQHU>

2 .ЗРВ з м’ячем.

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

3.Вправи для розвитку сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок.

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

4.Одиночне блокування нападаючих ударів.

<https://www.youtube.com/watch?v=N6HlHYWd5xQ>

5.Нападаючий удар з власного підкидання.

<https://www.youtube.com/watch?v=AnygMIW40tU>

6. Хода на свіжому повітрі.