15.02.2022

вихід о 11.15 в вайбері

Тема: Волейбол

1 .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.Верхня пряма подача.

<https://www.youtube.com/watch?v=8A3tQN-2t6k>

5.Нападаючий удар з власного підкидання.

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

6. Хода на свіжому повітрі, підтягування, згинання і розгинання рук.