16.02.2022

вихід о 14.00

Тема: Волейбол

1 .ЗРВ з м’ячем.

<https://www.youtube.com/watch?v=dN4Q0RJKa6g>

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

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

3.Верхня пряма подача.

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

4.Нападаючий удар з власного підкидання.

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

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