

15.02. 9 клас Фізична культура

Доброго дня!

Тема: Волейбол

Завдання:

1. Стрибки через різні предмети з поворотами на 90,180,270 градусів.
2. Скачки на одній нозі.
3. Передача двома руками зверху через сітку:
<https://www.youtube.com/watch?v=u7d45NmZxDo>
<https://www.youtube.com/watch?v=D661ojUDRb>
4. Верхня пряма подача з-за лицевої лінії:
<https://www.youtube.com/watch?v=iKMSeijnnEQ>
5. Присідання на одній нозі.