

14.02. 6 клас Фізкультура

Доброго дня!

Тема: Волейбол

Завдання:

1. Теоретичні відомості: правила змагань:
<https://www.youtube.com/watch?v=23ksd8jnYLk>
2. Пересування на руках в упорі лежачи право (вліво) по колу, стопи на місці.
3. Прийом м'яча знизу обома руками після переміщення:
<https://www.youtube.com/watch?v=26IXoQxGnxY>
4. Передача м'яча двома руками зверху:
https://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_2458.html
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 5х8 разів.