

16 тиждень

9 клас

Урок № 46

Тема: «Волейбол»

1. Загальнорозвиваючі вправи :

https://www.youtube.com/watch?v=SS9f8RpfA2g&ab_channel=%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%A8%D0%B5%D0%B2%D1%87%D1%83%D0%BA

2. Техніки прямого нападаючого удару в волейболі (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати) з початку відео і до 9.08. хв. :

https://www.youtube.com/watch?v=iOPryepYcfw&ab_channel=DIVISPORTVOLLEYBALL