

16 тиждень

7 клас

Урок № 47

Тема: «Волейбол»

1. Загальнорозвиваючі вправи :

https://www.youtube.com/watch?v=6nyLrCVULxk&ab_channel=%D0%84%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87

2. Техніки прямого нападаючого удару в волейболі (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати) з 9.08. хв. і до 19.43.хв.:

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

3. ДЗ: багато скоки