

09.02. 7 клас Фізкультура

Доброго дня!

Тема: Волейбол

Завдання:

1. Теоретичні відомості: профілактика травматизму:
<https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE>
2. Стрибки з місця вгору з імітацією блокування.
3. Прийом та передача м'яча двома руками зверху та знизу:
<https://www.youtube.com/watch?v=mg0dt5rw7WM>
4. Верхня пряма подача з-за лицевої лінії:
<https://www.youtube.com/watch?v=8A3tQN-2t6k>
5. Присідання на одній нозі.