

10 тиждень

7 клас

Урок № 28

Тема: «Волейбол»

1. Загальнорозвиваючі вправи :

https://www.youtube.com/watch?v=8qUCKcTFa8c&ab_channel=FreshMotion

2. Історія розвитку гри волейбол (для перегляду):

https://www.youtube.com/watch?v=6HD5yNl-VCw&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D0%B7%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%96%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83

3. Тест з волейболу, виконати до 16.11., останній час виконання 18:00. :

<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=4155715>

4. ДЗ : планка на зігнутих руках 30 сек.