

10.02. 10 клас Фізична культура

Доброго дня!

Тема: Волейбол

Завдання:

1. Теоретичні відомості: правила контролю під час занять волейболом:
<https://www.youtube.com/watch?v=q4ebduqclZM>.
2. Скачки на одній нозі.
3. Прийом та передача м'яча двома руками зверху через сітку:
<https://www.youtube.com/watch?v=Rqw48XpdHek>
<https://www.youtube.com/watch?v=26IXoQxGnxY>
4. Верхня пряма подача з-за лицевої лінії:
<https://www.youtube.com/watch?v=iKMSeijnEQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=OrkKl7TC-zg>
5. Діставання в стрибку долонями різних предметів.