

11 тиждень

7 клас

Урок № 31

Тема: «Волейбол»

1. Загальнорозвиваючі вправи :
https://www.youtube.com/watch?v=Mnd-z00IoZI&ab_channel=MONUKRAINE
2. Прийом м'яча двома руками знизу (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати):
https://www.youtube.com/watch?v=L5nqsKefOgg&ab_channel=%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%BC
3. ДЗ: присідання на одній нозі

Е-mail Ткаченко В.М.: vadimtkachenko62@gmail.com

Слава Україні