

15.02. 8 клас Фізична культура

Доброго дня!

Тема: Волейбол

Завдання:

1. Теоретичні відомості: правила контролю під час занять волейболом.
2. Різновид ходьби та бігу з різним положенням рук.
3. Передача та прийом м'яча двома руками:
<https://www.youtube.com/watch?v=cULsjpc05U0>
4. Верхня пряма подача з-за лицевої лінії:
<https://www.youtube.com/watch?v=8A3tQN-2t6k>
<https://www.youtube.com/watch?v=OrkKl7TC-zg>
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.