

09.02. 5 клас Фізкультура

Доброго дня!

Тема: Волейбол

Завдання:

1. Теоретичні відомості: розмітка ігрового майданчика.
2. Швидкі скачки на одній нозі.
3. Передача м'яча двома руками зверху на місці:
<https://www.youtube.com/watch?v=vvjG82r3c3A>
4. Прийом м'яча знизу двома руками:
<https://www.youtube.com/watch?v=mg0dt5rw7WM>
5. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (за 30сек).