***П’ятниц 20. 03. 2020***

Група ШМ – 5

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 48

*Тема уроку: Волейбол*

*Подача верхня, бокова на точність і силу*

7. *Подача верхня, бокова на точність і силу*

<https://youtu.be/OrkKl7TC-zg>

<https://youtu.be/78YbppnFLJY>

<https://youtu.be/fh930WNvzHU>

<https://youtu.be/RiG4HsT8WCQ>

<https://youtu.be/3ZXzWjmDh30>



Верхня подача







Бокова подача

8. Заминка (вправи для розтягнення м’язів).

<https://youtu.be/SBqsXeaPCZU>