***П’ятниця 20. 03. 2020***

Група МШ – 13

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 47

*Тема уроку: Волейбол*

*Передача м’яча зверху та знизу*

5. Передача м’яча зверху та знизу

<https://youtu.be/PQh3gVGPXnQ>

<https://youtu.be/rW-7hTGRZ8E>

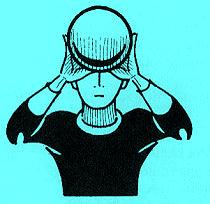
<https://youtu.be/wvjG82r3c3A>

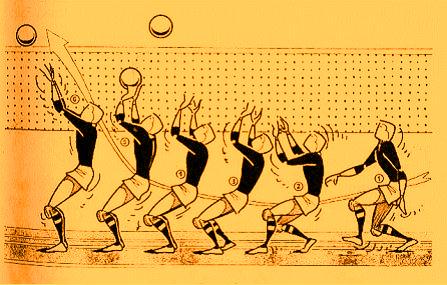
<https://youtu.be/S98wO9zcjN8>

<https://youtu.be/9YzQIUMp2kM>

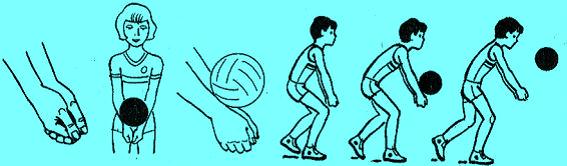
<https://youtu.be/K9X_wB1Yu84>

Передача м’яча зверху



Передача м’яча знизу



Замість м’яча можна використовувати повітряну кульку.

6. Вправи для рук: (Замість гантель можна використовувати пластикові пляшки з водою). Вправи виконувати по 20 разів.

