Задание по физической культуре 19.03

1. Прочитать в учебнике тему «Волейбол»

<http://school521.ru/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%205-7%20%D0%BA%D0%BB.pdf>

1. Выполняем комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) ежедневно, включаем упражнения на силу: пресс, отжимания, приседания, прыжки. Ежедневно увеличиваем количество повторений упражнений на силу.
2. Имитация технических приемов волейбола