Домашнее задание

1. Упражнения для развития силы:

А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа мальчики до 100 раз, девочки – 70-80 раз

Б) пресс из положения лежа 80-100 раз

В) приседания 120-150 раз

Упражнения выполняем сериями в течении дня, по самочувствию.

Зачет по отжиманиям состоится в 4 четверти

2 Имитация технических приемов волейбола