

Волейбол, дистанционное обучение

дата	тема	материал
30.10.2021	Разминка (растяжка)	https://www.youtube.com/watch?v=3u2PGFt0evo
01.11.2021	Физподготовка	https://www.youtube.com/watch?v=PI-UadmWmJ0
02.11.2021	Совершенствование приема	https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgi4_o
03.11.2021	Совершенствование нап. удара	https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8
05.11.2021	Совершенствование передачи	https://www.youtube.com/watch?v=HDGvd8OZOg8
06.11.2021	Совершенствование подачи	https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY