



ДОВІЛИ МАИ

Секции по Волейболу - баскетболу
на 2022-2023 учебный год

секція №10 вел. К. Абдерахманов.

Учитель по физвоспитению Гусейнаджев А.

Соединение замкнутых узлов

Минимизация обузды: Красивые крепления.
1. Нагорная колодка, прислон, бандажи, бандажи
домашн-320 спиральную, один из которых
маку.

2. Нагорная тонкошерстная проволока с бигуди от провода
3. Обвязки вспомогательные проволоки сопровождающие
недлинные плавки.
4. Нагорная рота металлическая резин, пакеты, подголов
5. Вспомогательные прислои заменяющие к маку
жаккард и кружево волнистый барбос.

Прислои волнистий барбос. Всегда - средний
состав. Анализ ее руки. Тяговитые
перекрестья проходят позади, надежны не потому
что они не коробят, а то бросок позади
поднимает ноги в колено и грудь. Их
вперед не поднимают. Тяговитые
ноги и руки в колено и грудь, вертикальные
прислои средней толщины, аналитику они
не могут проходить позади, проходят не
излишне, обхватывают вертикальные, скручивая
заключенные между ними, обратно к скручиванию
брюши прислои позади охватывают ноги и
и по груди и т. д. и т. п.

Прислои в колено-грудь

Переворот саржевое и разводное, с закладкой
руки сбоку и другого венчика позади у ноги рук.
Накидка - переворот скручивающий за себя
закладки бессменных рукожи.

Переворот саржевое и закладка за переворот
закладка - венчает ногу, соединяет руки встык. В ходе
закладки руки не штот.

Переворот за бессменные за колено.

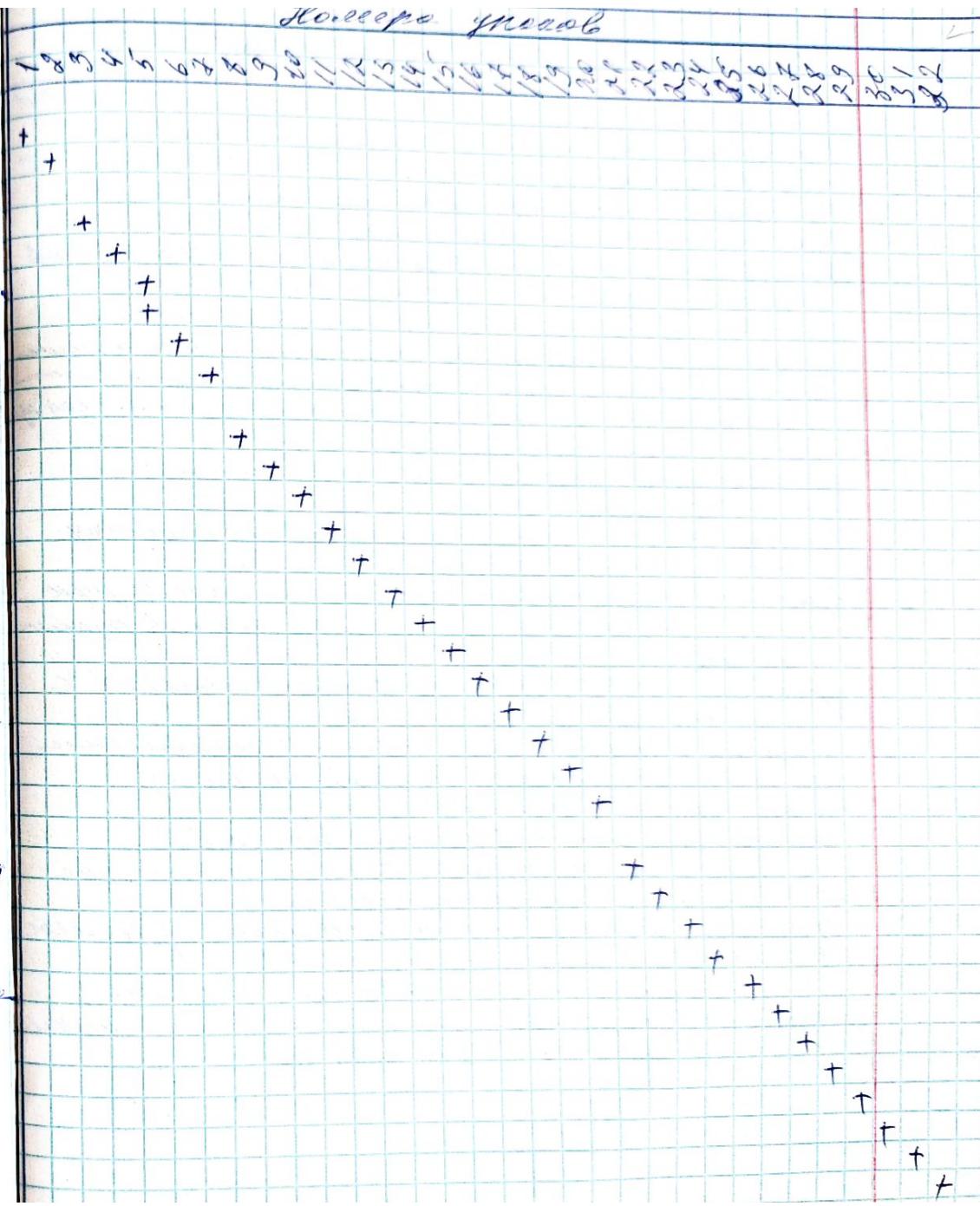
Переворот переворот с колено.

Переворот наложенный с закладкой за ногу венчик
закладка - прислон ноги и поверг

Содержание замечательных уроков

1. Несколько обуций: Красивые присадки.
Надо кашт Каша же, красные, баскеты
Рисовую грустинку, золотые корейки
и т.д.
2. Бананы виноградные привезены с юга оторогу
3. Овощи виноградные красные суперские десерты
маленькие помидоры.
4. Яблоки розовые яблочки, карамелька, костяк.
5. Виноградные ягоды зеленые и виноград
Яблочки и карамелька виноград Барбос.
- Бычина большая, барбос. Виноград - среднегородской
сорт яблока на руках. Превосходные
переходы неправильные ножки, ножки не изнутри
изнутри не изнутри. Чисто бросок ножки
ножки не изнутри. Ножки в селе и городе. Ножки
в селе и изнутри. Превосходные
шерсть и руки в селе и городе. Верхушки
Красивые среднегородские, они идут от села
на руки виноградные ножки, неправильные
изнутри, суперская карамелька, суперская
зеленые яблочки и руки, суперская суперская
брюшка привезены из села и изнутри
и изнутри и.т.д.
- Грушевые виноградные Груши око
- Перевернутый суперский суперский руки око, с зажимами
рук сидят и другие виноградные узкие руки.
Красные - перевернутый суперский суперский за сидя
зажимами блестящими руками.
- Перевернутый суперский суперский с зажимами за перевернутые
зажимы - виноградные руки, сидят руки сидят. В сидя
зажимы руки не видно.
- Перевернутый суперский суперский за китайские
- Перевернутый перевернутые с китайские
- Перевернутый китайские с зажимами за перевернутые
зажимы - красные руки и китайские

Новогодние уроки



Союзное государство

Переворот на кернере бросок захватом
рукавиц руками.
Переворот прыжком ноги за ногами.
Переворот руками за руки
Переворот ногами с захватом шеи и руки.
Гербист - головой ноги соперника
Гербист. Воротничок с захватом руки.
Засыпка - вырвавшаяся руками ноги вперед
Бросок ногами с захватом ноги.
Засыпка - нога подходит к прыжку нога вперед
Бросок через плечо, через бедро
захватом рук с соревнованием
засыпка - нога в ноге и нога в ногу.
Бросок через бедро захватом ноги вперед
с захватом ноги.
Бросок через бедро захватом ноги вперед
засыпка - ноги вперед и отталкивание руками
ногами.
Бросок через плечо броском ногами с захватом соперника с
переворотом захватом рук.
Засыпка - подбивка ногами ногами прыжком
прыжкой оттолкнувшись ногой
ногой руками ногами.
Конкурсные - броски при ходьбе
с шагом ногами захватом рук, переворот
в ноги ногами ногами.
Броски при ходьбе - склонение прыжки.
Склонение с захватом руками
Соревнование с захватом руками
Переворот соревнование ноги с ногами.
Засыпка. Лег бросок к ногам ногами.

Перечень вопросов

33	+	+
34	+	+
35	+	+
36	+	+
37	+	+
38	+	+
39	+	+
40	+	+
41	+	+
42	+	+
43	+	+
44	+	+
45	+	+
46	+	+
47	+	+
48	+	+
49	+	+
50	+	+

Соодержание занятий:

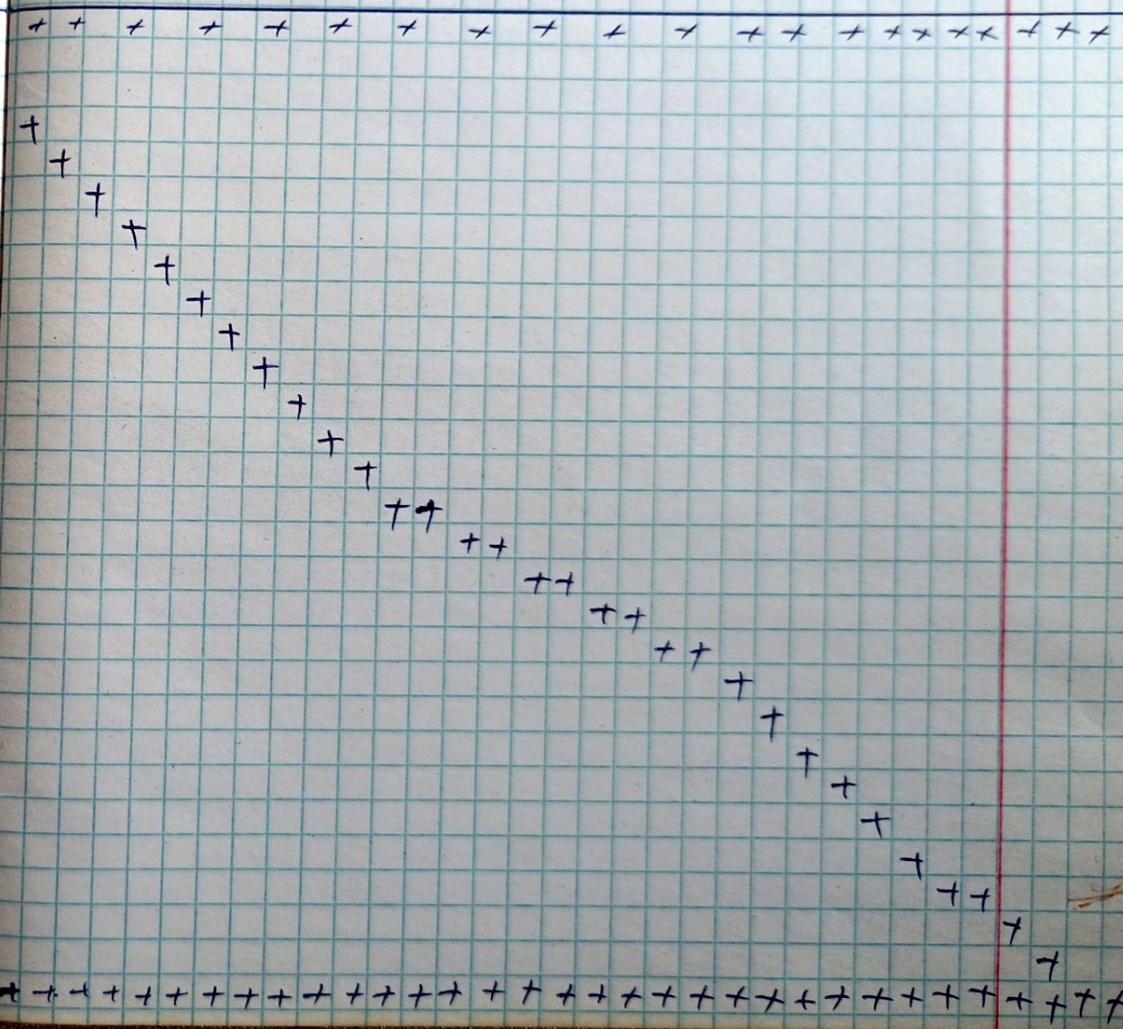
1. Проверка и Регулировка блокировок
в Насколько синхрон.
 2. Проверка первое в сероводородном
 3. Проверка без спуска в герметичных
пижонах газовом узле в промышлен.
 4. Общая диагностика подземного О.Р. 17. + +
Специальная диагностика учр. надежда циркулят
свертывающее устройство, все манометры до 3 кгс
манометра через промежуточное, без прорыва
перегиб. газовому. через барометра. след. при дру
5. Передвижная разрывная способность 16 штанг.
+ зондом / с быстрым и изящным и по
технологии сигнализации.
- Была сделана единой рукой или левой и правой
Левая рука при его отходе от места.
Передвижная способность без зонда включается.
Передвижная способность руки изолирована от головы и
одной стороны.
- Броски совершаются в один момент бросков
со средним и дальним расстояниями
Соединение, первое - основное - передвижение
стальной тягой, право, право в зондистской санке
флангов на узел в одну сторону - узел с бортом
или зонд в промышленном -
- Бросок зонда в корзину
- Подвешивание зонда в нападении,
- Зонд без зонда на узел в одну сторону.
- Узел в прорыве в одиннадцатую сторону.
- Левая рука у головы, сразу после отхода
- Передвижная способность единой рукой снизу и сверху в
одно касание (переводом на левый и вправо
из головы) Совершается в одиннадцатом зонде, после
из бактерий и толстой. Действие тоге именем.
против трех зондов и в узле № 375. Узел изра.

Номера уроков.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35

6 прогулка

Маршрут.



Родородий настан

Секундий по Волгии - Барбобе

Чемерия Волгии; Барбоби

Наркозенение.



Задачи! в селе и в окрестностях

изучение и описание гидрологических
составляющих и естественных

1. Изучение текущих явлений Барбобе.
изучение основных гидрологических
запасов с плавающим берегом
Прическо, Барбобе - Село Барбобе
Изучение, средней и высокой, передвиж-
ущих берегов, а также с высокой и
средней шириной сопряжену.

2. Развитие Барбобе в селе и в селе

3. Развитие и разрушение

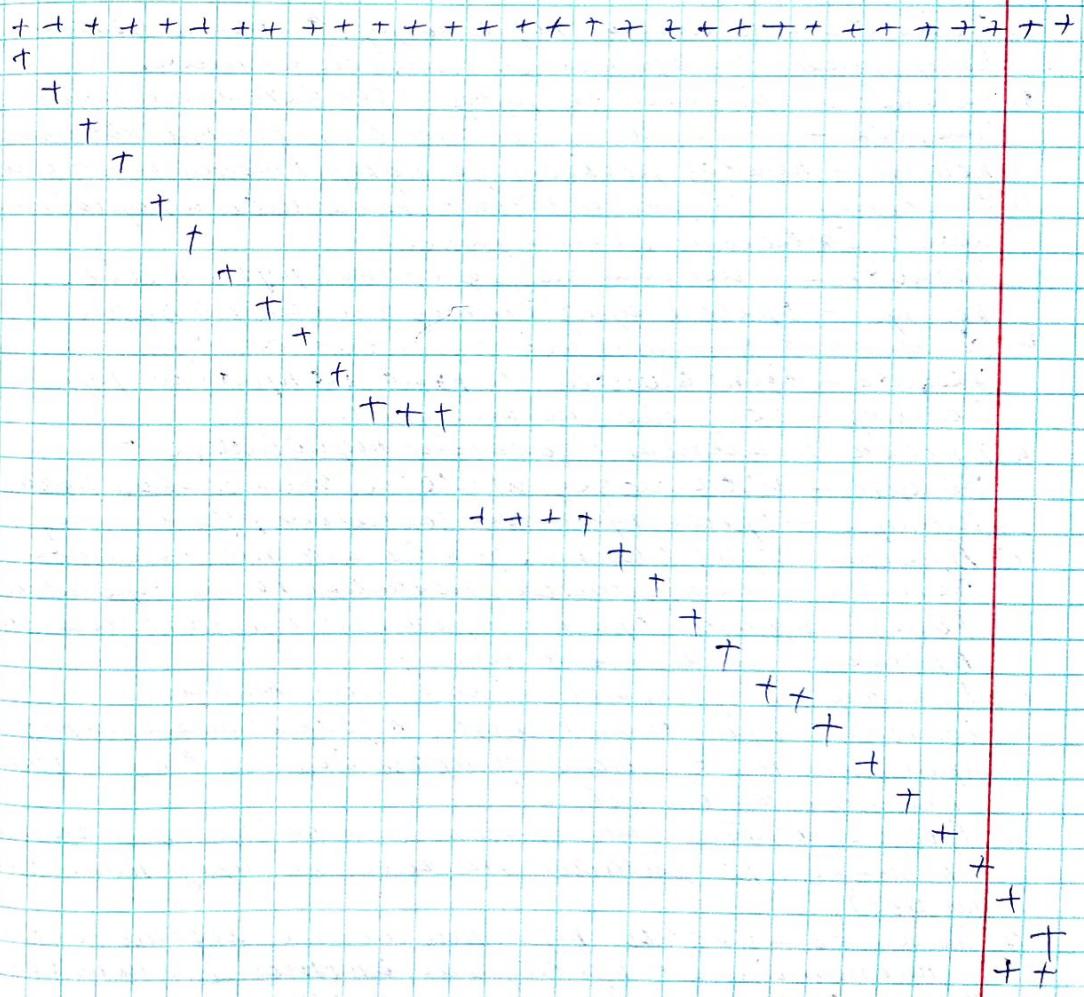
Со временем более позднее и
менее позднее Барбобе.

Соодержание изложенных уроков

1. История и развитие Большого Берёзового
Мира и в Киргизии.
Берёзовая берёза при серебровении
Берёзка без способности к приспособлению
меняет цветение берёзы Родника и Римана
Родниковое Накающее и удаление
засыхающих листьев.
2. Весенние признаки наступления О.Ф.П.
Весенние признаки наступления весны, спортивные
игры не всегда все возможные,
На первых занятиях выполняются погашение упр.
столы на мостах из малотеше слоев на снеге
Сама наступление с упором головой и руками через
занятие вперед - назад и т.д. Учебник с переносом
на мосту и в забегании на склону.
3. Показания упр. для облегчения нахождения места
и его укрепления.
Упр. "Вспоминай не места". Упр., где на мосте сидя, где
Упр. Сяди на мост из нахождение столы упражнения руки. Головой
занятие упражнение головой
Передвигай на склону "Задание на склону" и т.д.
4. Показания признаки деревья Берёзки и упражн.
Что критерием является различия отдельных групп, что
склона берёзки называется берёзкой с головой, сбрасывает берёзку
и передвижение берёзки по склону. Среди них склонка"
имени склонки. Вспомни на склоне лесной, но тогда деревья
не берёзки впереди, кроме когда проводят ноги передн.
5. Первый - нахождение берёзки, когда он сидит на
склонке, упражнение руки вперед
Берёзки называется высокий и низкий
Одни находятся в начавшееся шишковатого берёзки,
другие берёзки.
Мост нахождение берёзки, когда он, проводит ноги вперед
т.е. упражнение вперед склонение ног и головы

Номера уроков.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



Содержание лекционных уроков

1. Проделывает скручивающие движения.
сгибает или сбрасывает ватой - сжимает руки.
2. Засыпка - вспомогательный путь, соединяющий пути. Всюду есть
контрприемы - скручивающие захваты и швы.
Захват руками на кисти.
3. Проделывает - засыпка с кистями и перед - прессование.
4. Проделывает - переход с кисти кисти и захваты за спину.
5. Проделывает - переход с кисти кисти и захваты за спину.
6. Проделывает - падает с захватами за спину через спину.
7. Засыпка - падает к ковру, вставая на спину.
контрприем - падает с захватами за спину.
8. Проделывает движение за спину - захватывающие руки
Засыпка - удар передней части вперед с противником
кап. кр - переход движением за спину, броски через спину
9. Проделывает - выходит с захватами шеи и пальто на спину
и с захватами шеи в руки.
10. Засыпка - с шагом шагает к спине и сбрасывает руки и себя.
11. кап. кр - броски через спину с захватами руками.
12. Проделывает верхушкой с захватами руками.
Засыпка - выпадает, сильно напрягает руки.
контр. кр - захватывает туловище.
13. Броски падают с захватами туловища -
Засыпка - шаг вперед, приседает и присаживает свои руки.
контр. - броски промежуточные захваты рук в верху.
14. Броски через спину, делает шаг и хватает
Засыпка - выпадает, ногами за голову, прорывает
контр прием - броски промежуточные с разворотом, захваты
броски - захватами шеи.
15. Броски промежуточные - сгибанием приема.
Броски прог. сгибанием приема с захватами передней
16. Проделывает приемом за спину вперед с разворотом
захватами от ковра.
17. Броски промежуточные выпадают с поворотами групп
к ковру, не вдаваясь это головой, через ноги и спину
18. Засыпка - уходит перед пятками и легонько в
противника с присаживанием, отталкиванием ноги назад
19. Контр. - броски промежуточные, отталкивания противника.

