

Программа дистанционного обучения по Волейболу с 12 по 25 мая 2020 года

(Тренер-преподаватель Виноградова Ксения Сергеевна)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	12.05.2020г.	1	1. Подводящие упражнения к верхней передачи мяча. 2. Упражнение с мячом в паре. 3. Упражнения в парах с двумя мячами.	1. https://youtu.be/xr15Knh4MOE
		2		2. https://www.youtube.com/watch?v=LdOJqEzY-cQ
		3		3. https://www.youtube.com/watch?v=5IVrFWv_8tI
2	14.05.2020г.	1	1. Разминка. 2. Нижняя прямая подача. 3. Верхняя передача.	1. https://www.youtube.com/watch?v=wT_b5Ki1V9Y
		2		2. https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ
		3		3. https://www.youtube.com/watch?v=1DpZEkas8AI
3	15.05.2020г.	1	1. Разминка без мячей. Разминка с мячами.	1. https://www.youtube.com/watch?v=cIUCfBYbUzg
		2		
		3		
4	19.05.2020г.	1	1. Упражнения для приема мяча. 2. Верхняя и нижняя передача.	1. https://www.youtube.com/watch?v=5V7FKMPjLFw
		2		2. https://www.youtube.com/watch?v=KQZKiZLqIt4
		3		
5	22.05.2020г.	1	1. Беговые упражнения. 2. Упражнения с мячом в парах. 3. Упражнения. Подачи.	1. https://www.youtube.com/watch?v=FPPVQW7OdyE
		2		2. https://www.youtube.com/watch?v=r6VoR0jMrCY
		3		3. https://www.youtube.com/watch?v=PB7fWCbXJ50

6	23.05.2020г.	1	1.Упражнения с набивными мячами. 2.Нападающий удар.	1. https://www.youtube.com/watch?v=ISbBEYNBYTI 2. https://www.youtube.com/watch?v=mwx4iZ1Sljc
		2		
		3		
		2		
		3		