

## Программа дистанционного обучения по Волейболу

(Тренер-преподаватель Бородин Евгений Андреевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	01.09.2020г.	1	1. Подводящие упражнения к верхней передачи мяча. 2. Упражнение с мячом в паре.  3. Упражнения в парах с двумя мячами.	1. <a href="https://youtu.be/xr15Knh4MOE">https://youtu.be/xr15Knh4MOE</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LdOJqEzY-cQ">https://www.youtube.com/watch?v=LdOJqEzY-cQ</a> 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5IVrFWv_8tI">https://www.youtube.com/watch?v=5IVrFWv_8tI</a>
		2		
		3		
2	03.09.2020г.	1	1. Разминка.  2. Нижняя прямая подача.  3. Верхняя передача.	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wT_b5Ki1V9Y">https://www.youtube.com/watch?v=wT_b5Ki1V9Y</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ">https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ</a> 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1DpZEkas8AI">https://www.youtube.com/watch?v=1DpZEkas8AI</a>
		2		
		3		
3	04.09.2020г.	1	1. Разминка без мячей. Разминка с мячами.	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cIUCfBYbUzg">https://www.youtube.com/watch?v=cIUCfBYbUzg</a>
		2		
		3		
4	08.09.2020г.	1	1. Упражнения для приема мяча. 2. Верхняя и нижняя передача.	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5V7FKMPjLFw">https://www.youtube.com/watch?v=5V7FKMPjLFw</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KQZKiZLqIt4">https://www.youtube.com/watch?v=KQZKiZLqIt4</a>
		2		
		3		
5	10.09.2020г.	1	1. Беговые упражнения. 2. Упражнения с мячом в парах. 3. Упражнения. Подачи.	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FPPVQW7OdyE">https://www.youtube.com/watch?v=FPPVQW7OdyE</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r6VoR0jMrCY">https://www.youtube.com/watch?v=r6VoR0jMrCY</a> 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PB7fWCbXJ50">https://www.youtube.com/watch?v=PB7fWCbXJ50</a>
		2		
		3		

6	11.09.2020г.	1	1.Упражнения с набивными мячами. 2.Нападающий удар.	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ISbBEYNBYTI">https://www.youtube.com/watch?v=ISbBEYNBYTI</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mwx4iZ1Sljc">https://www.youtube.com/watch?v=mwx4iZ1Sljc</a>
		2		
		3		
7	15.09.2020г.	1	1.Разминка на месте. 2.Упражнение верхней и нижней передачи.	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY">https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oUu_SpBtG34">https://www.youtube.com/watch?v=oUu_SpBtG34</a>
		2		
		3		