

Программа дистанционного обучения по Волейболу

(Тренер-преподаватель Бородин Евгений Андреевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	06.10.2020г.	1	1. Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=SuCFBPRkZF8 2. https://www.youtube.com/watch?v=2ahbAsvWkyg 3. https://www.youtube.com/watch?v=Lnfa-ZQgJ6Y
		2	2. Подводящие упражнения	
		3	3. Ведение мяча	
2	08.10.2020г.	1	1. Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=WISrOhtGH4o 2. https://www.youtube.com/watch?v=kGARY5Aht3U 3. https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8
		2	2. Броски	
		3	3. Дриблинг	
3	10.10.2020г.	1	1. Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=OQ90VXaK4cE 2. https://www.youtube.com/watch?v=5YW2VYbBa9s 3. https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxZeFB8
		2	2. Упражнения для развития быстроты	
		3	3. упражнения для развития ловкости	
4	13.10.2020г.	1	1. Упражнения для приема мяча.	1. https://www.youtube.com/watch?v=WBsmpXIZvAU 2. https://www.youtube.com/watch?v=FV3Mcwnn_RU 3. https://www.youtube.com/watch?v=whYhBbyIdCc
		2	2. Упражнения с мячами	
		3	3. Упражнения для развития выносливости	
5	15.10.2020г.	1	1. Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=WISrOhtGH4o 2. https://www.youtube.com/watch?v=qv84dWPKNrg
		2	2. Упражнения с мячом и без мяча	
		3		
6	17.10.2020г.	1	1. Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=WBsmpXIZvAU
		2		

		3	2. Упражнения с мячами 3. упражнения для развития мышц ног	2. https://www.youtube.com/watch?v=9PUZPmK_rEs 3. https://www.youtube.com/watch?v=xXl96E7YQug
--	--	---	------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------