

Программа дистанционного обучения по Волейболу

(Тренер-преподаватель Виноградова Ксения Сергеевна)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	19.10.2020г.	1	1.Разминка.	1. https://www.youtube.com/watch?v=wT_b5Ki1V9Y
		2	2.Нижняя прямая подача. 3.Верхняя передача.	2. https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ
		3		3. https://www.youtube.com/watch?v=1DpZEkas8AI
2	21.10.2020г.	1	1. Подводящие упражнения к верхней передачи мяча.	1. https://youtu.be/xr15Knh4MOE
		2	2.Упражнение с мячом в паре. 3.Упражнения в парах с двумя мячами.	2. https://www.youtube.com/watch?v=LdOJqEzY-cQ
		3		3. https://www.youtube.com/watch?v=5IVrFWv_8tI
3	23.10.2020г.	1	1.Разминка без мячей.	1. https://www.youtube.com/watch?v=cIUCfBYbUzg
		2	Разминка с мячами.	
		3		
4	26.10.2020г.	1	1.Упражнения для приема мяча.	1. https://www.youtube.com/watch?v=5V7FKMPjLFw
		2	2.Верхняя и нижняя передача.	2. https://www.youtube.com/watch?v=KQZKiZLqIt4
		3		
5	28.10.2020г.	1	1.Беговые упражнения.	1. https://www.youtube.com/watch?v=FPPVQW7OdyE
		2	2.Упражнения с мячом в парах.	2. https://www.youtube.com/watch?v=r6VoR0jMrCY

		3	3.Упражнения. Подачи.	3. https://www.youtube.com/watch?v=PB7fWcbXJ50
6	30.10.2020г.	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		