

Программа дистанционного обучения по Волейболу

(тренер-преподаватель Виноградова Ксения Сергеевна)

| № | Дата | № Группы | Название темы | Ссылка в интернете |
|---|--------------|----------|--------------------------------------|--|
| 1 | 16.11.2020г. | 1 | 1. Разминка | 1. https://www.youtube.com/watch?v=VLN_WHcjE2g&t=11s 2. https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw3 . |
| | | 2 | | |
| | | 3 | 2. Упражнение с мячом | |
| 2 | 18.11.2020г. | 1 | 1.Разминка. | 1. https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM 2. https://www.youtube.com/watch?v=G2KUYTAcVIk |
| | | 2 | | |
| | | 3 | 2.Технические приемы | |
| 3 | 20.11.2020г. | 1 | 1.Разминка с мячами и без мячей. | 1. https://www.youtube.com/watch?v=cIUCfBYbUzg 2. https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0 |
| | | 2 | | |
| | | 3 | 2. Индивидуальные упражнения с мячом | |
| 4 | 23.11.2020г. | 1 | 1.Упражнения для приема мяча. | 1. https://www.youtube.com/watch?v=5V7FKMPjLFw 2. https://www.youtube.com/watch?v=KQZKiZLqIt4 |
| | | 2 | | |
| | | 3 | 2.Верхняя и нижняя передача. | |
| 5 | 25.11.2020г. | 1 | 1.Беговые упражнения. | 1. https://www.youtube.com/watch?v=FPPVQW7OdyE 2. https://www.youtube.com/watch?v=r6VoR0jMrCY |
| | | 2 | 2.Упражнения с мячом в парах. | |
| | | 3 | | |
| 6 | 27.11.2020г. | 1 | 1.Упражнения с набивными | 1. https://www.youtube.com/watch?v=ISbBEYNBYTI |

| | | | | |
|---|------------|---|--|--|
| | | 2 | мячами. | |
| | | 3 | 2.Индивидуальныеупражнения на координацию | 2. https://www.youtube.com/watch?v=7WtWlZpy0_8 |
| 7 | 30.11.2020 | 1 | 1. Отработка нижнего и верхнего приема | 1. https://www.youtube.com/watch?v=DXDktfIUH1E |
| | | 2 | 2. Упражнения с мячом | 2. https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw |
| | | 3 | | |