ПРОГРАММА ДИСТАЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ. ВОЛЕЙБОЛ.

ИЛЬИНСКАЯ ДЮСШ.

Тренер-преподаватель Баранов Сергей Витальевич.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата. | №Группы. | Название темы. | Ссылка в интернете. |
| 1 | 23.03.2020. | 123 | 1.Подводящие упражнения к верхней передачи мяча.2.Упражнения с мячом у стены.3.Упражнения в парах с двумя мячами. | 1.https://youtu.bt/xr15Knh4MOE2.https://www.youtube.com/watch?v=LdOJqEzY-cQ3.https://www.youtube.com/watch?v=51VrFWv 8tI |
| 2 | 25.03.2020. | 123 | 1.Разминка.2.Нижняя прямая подача.3.Верхняя передача. | 1. https://www.youtube.com/watch?v=wT b5Ki1V9Y 2. <https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ>3.https://www.youtube.com/watch?v=1DpZEkas8AI |
| 3 | 27.03.2020. | 123 | 1.Разминка без мячей.2.Разминка с мячами. | 1.https://www.youtube.com/watch?v=cIUCfBYbUzg |
| 4 | 30.03.2020. | 123 | 1.Упражнениядля приёма мяча.2.Верхняя и нижняя передачи мяча. | 1.https://www.youtube.com/watch?v=5V7FKMPjLFw2.https://www.youtube.com/watch?v=KQZKiZLqIt4 |
| 5 | 01.04.2020. | 123 | 1.Беговые упражнения.2.Упражнения с мячом в парах.3.Упражнения. Подачи. | 1.https://www.youtube.com/watch?v=FPPVOW7OdyE2.https://www.youtube.com/watch?v=r6VoR0jMrCY3.https://www.youtube.com/watch?v=HB7fWCbXJ50 |
| 6 | 03.04.2020. | 123 | 1.Упражнения с набивными мячами.2.Наподающий удар. | 1.https://www/youtube.com/watch?v=ISbEYNBYTI2.https://www.youtube.com/watch?=mwx4iz1S1jc |
| 7 | 05.04.2020. | 123 | 1.Разминка на месте.2.Отработка верхней и нижней передачи. | 1.https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY2.https://www.youtube.com/watch?v=oUu SpBtG34 |
| 8 | 07.04.2020. | 123 | 1.Разминка. Разбежки.2.Упражнения с набивными мячами. | 1.https://www.youtube.com/watch?v=GF17KgfZybc2.https://www.youtube.com/watch?v=rA6h Gw1EY8 |
| 9 | 09.04.2020. | 1 | 1.Специальные беговые упражнения.2.Разминка на полу. | 1.https://www.youtube.com/watch?v=6oNfRuP15-I2.https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w |