**ПРОГРАММА ДИСТАЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ (совершенствования) игры в. ВОЛЕЙБОЛ. С 20 АПРЕЛЯ ПО 30 АПРЕЛЯ 2020 ГОД.**

**ИЛЬИНСКАЯ ДЮСШ. Прибайкальский район РБ**

**Тренер-преподаватель Долодоев Александр Базарович**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата. | №Группы. | Название темы. | Ссылка в интернете. |
| 1 |  20.04.20  | 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 | 21.04 20. | 123 | 1.Разминка.2.Нижняя прямая подача.3.Верхняя передача. | 1. <https://www>.youtube.com/watch?v=wT b5Ki1V9Y 1. 2. [https: //www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ](https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ)

3.https://www.youtube.com/watch?v=1DpZEkas8AI |
| 3 | 23.04..2020. | 123 | 1.Разминка без мячей.2.Разминка с мячами. | 1.https://www.youtube.com/watch?v=cIUCfBYbUzg |
| 4 | 24.04..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 | 27.04.2020. | 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 | 28.04.2020. | 123 | 1.Упражнения с набивными мячами.2.Наподающий удар. | 1.https://www/youtube.com/watch?v=ISbEYNBYTI2.https://www.youtube.com/watch?=mwx4iz1S1jc |
| 7 | 30.04.2020. | 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 |

 1.Этот конспект действует на период объявленного карантина с 20 апреля 2020 г по 30 апреля 2020года.

 2. В графе «Ссылка в интернете»---- нужно пользоваться смартфоном (телефоном) . Там показано все подводящие упражнения по проведению технических элементов игры в Волейбол.

 Тренер-преподаватель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Долодоев А.Б.