**ПРОГРАММА ДИСТАЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ (совершенствования) игры в. ВОЛЕЙБОЛ. С 12 МАЯ ПО 29 МАЯ 2020 ГОД.**

**ИЛЬИНСКАЯ ДЮСШ. Прибайкальский район РБ**

**Тренер-преподаватель Долодоев Александр Базарович**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата. | №  Группы. | Название темы. | Ссылка в интернете. |
| 1 | 12.05.2020 | 1  2  3 | 1.Подводящие упражнения к  верхней передачи мяча.  2.Упражнения с мячом у стены.  3.Упражнения в парах с двумя мячами. | 1.https://youtu.bt/xr15Knh4MOE  2.https://www.youtube.com/watch?v=LdOJqEzY-cQ  3.https://www.youtube.com/watch?v=51VrFWv 8tI |
| 2 | 14.05.2020. | 1  2  3 | 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 | 15.05.2020. | 1  2  3 | 1.Разминка без мячей.  2.Разминка с мячами. | 1.https://www.youtube.com/watch?v=cIUCfBYbUzg |
| 4 | 18.05.2020. | 1  2  3 | 1.Упражнениядля приёма мяча.  2.Верхняя и нижняя передачи мяча. | 1.https://www.youtube.com/watch?v=5V7FKMPjLFw  2.https://www.youtube.com/watch?v=KQZKiZLqIt4 |
| 5 | 19.05.2020. | 1  2  3 | 1.Беговые упражнения.  2.Упражнения с мячом в парах.  3.Упражнения. Подачи. | 1.https://www.youtube.com/watch?v=FPPVOW7OdyE  2.https://www.youtube.com/watch?v=r6VoR0jMrCY  3.https://www.youtube.com/watch?v=HB7fWCbXJ50 |
| 6 | 21.05.2020. | 1  2  3 | 1.Упражнения с набивными мячами.  2.Наподающий удар. | 1.https://www/youtube.com/watch?v=ISbEYNBYTI  2.https://www.youtube.com/watch?=mwx4iz1S1jc |
| 7 | 22.05.2020. | 1  2  3 | 1.Разминка на месте.  2.Отработка верхней и нижней передачи. | 1.https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY  2.https://www.youtube.com/watch?v=oUu SpBtG34 |
| 8 | 25.05.2020 | 1  2  3 | 1.Упражнения для приёма мяча.  2.Верхняя и нижняя передачи мяча. | 1.https://www.youtube.com/watch?v=5V7FKMPjLFw  2.https://www.youtube.com/watch?v=KQZKiZLqIt4 |
| 9 | 26.05.2020 | 1  2  3 | 1.Беговые упражнения.  2.Упражнения с мячом в парах.  3.Упражнения. Подачи. | 1.https://www.youtube.com/watch?v=FPPVOW7OdyE  2.https://www.youtube.com/watch?v=r6VoR0jMrCY  3.https://www.youtube.com/watch?v=HB7fWCbXJ50 |
| 10 | 28.05.2020 | 1  2  3 | 1.Упражнения с набивными мячами.  2.Наподающий удар. | 1.https://www/youtube.com/watch?v=ISbEYNBYTI  2.https://www.youtube.com/watch?=mwx4iz1S1jc |
| 11 | 29.05.2020 | 1  2  3 | 1.Разминка на месте.  2.Отработка верхней и нижней передачи. | 1.https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY  2.https://www.youtube.com/watch?v=oUu SpBtG34 |

1.Этот конспект действует на период объявленного карантина с 12 МАЯ 2020 г по 28 МАЯ 2020 года.

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.