**Программа дистанционного обучения по Волейболу**

                                            (Тренер-преподаватель Ильинской ДЮСШ  Зарифулин Андрей Гумарович)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | № | Название темы | Ссылка в интернете |   |
|   |   | Группы |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | 06.10.2020г. | 1 | 1. Подводящие упражнения к | 1. <https://youtu.be/xr15Knh4MOE> |   |
|   |   |   | верхней передачи мяча. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |    |      2.Упражнение с мячом в паре. | 2. <https://www.youtube.com/watch?v=LdOJqEzY-cQ> |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 3.Упражнения в парах с двумя | 3. <https://www.youtube.com/watch?v=5lVrFWv_8tI> |   |
|   |   |   | мячами. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | 08.10.2020г. | 1 | 1.Разминка. | 1. <https://www.youtube.com/watch?v=wT_b5Ki1V9Y> |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 2.Нижняя прямая подача. | 2. <https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ> |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 3.Верхняя передача. | 3. <https://www.youtube.com/watch?v=1DpZEkas8AI> |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 | 09.10.2020г. | 1 | 1.Разминка без мячей. | 1. <https://www.youtube.com/watch?v=cIUCfBYbUzg> |   |
|   |   |   | Разминка с мячами. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4 | 13.10.2020г. | 1 | 1.Упражнения для приема | 1. <https://www.youtube.com/watch?v=5V7FKMPjLFw> |   |
|   |   |   | мяча. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 2.Верхняя и нижняя передача. | 2. <https://www.youtube.com/watch?v=KQZKiZLqIt4> |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 | 15.10.2020г. | 1 | 1.Беговые упражнения. |   |   | 1. <https://www.youtube.com/watch?v=FPPVQW7OdyE> |   |
|   |   |   | 2.Упражнения с мячом в парах. | 2. | <https://www.youtube.com/watch?v=r6VoR0jMrCY> |   |   |   |
|   |   | 2 |   |
|   |   |   | 3.Упражнения. Подачи. | 3. | <https://www.youtube.com/watch?v=PB7fWCbXJ50> |   |
|   |   | 3 |   |
|   |   | 4 |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | 16.10.2020г. | 1 | 1.Упражнения с набивными | 1. <https://www.youtube.com/watch?v=lSbBEYNBYTI> |   |   |
|   |   |   | мячами. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 2.Нападающий удар. | 2. <https://www.youtube.com/watch?v=mwx4iZ1Sljc> |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7 | 20.10.2020г. | 1 | 1.Разминка на месте. | 1. <https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY> |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 2.Упражнение верхней и | 2. <https://www.youtube.com/watch?v=oUu_SpBtG34> |   |   |
|   |   |   | нижней передачи. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 8 |   | 1 | 1.Разминка. Разбежки. | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=GF17KgfZybc> |   |   |
|   | 22.10.2020г. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 4 | 2. Упражнение с набивным | 2. <https://www.youtube.com/watch?v=rA6h_Gw1EY8> |   |   |
|   |   |   | мячом. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 9 | 23.10.2020г. | 1 | 1.СБУ. | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=6oNfRuP15-I> |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 4 | 2.Разминка на полу. | 2. <https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w> |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |