

Программа дистанционного обучения по Волейболу

(Тренер-преподаватель Виноградова Ксения Сергеевна)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	24.03.2020г.	1	1. Подводящие упражнения к верхней передачи мяча. 2. Упражнение с мячом в паре. 3. Упражнения в парах с двумя мячами.	1. https://youtu.be/xr15Knh4MOE 2. https://www.youtube.com/watch?v=LdOJqEzY-cQ 3. https://www.youtube.com/watch?v=51VrFWv_8tI
		2		
		3		
2	26.03.2020г.	1	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
		2		
		3		
3	28.03.2020г.	1	1. Разминка без мячей. Разминка с мячами.	1. https://www.youtube.com/watch?v=cIUCfBYbUzg
		2		
		3		
4	31.03.2020г.	1	1. Упражнения для приема мяча. 2. Верхняя и нижняя передача.	1. https://www.youtube.com/watch?v=5V7FKMPjLFw 2. https://www.youtube.com/watch?v=KQZKiZLqIt4
		2		
		3		
5	02.04.2020г.	1	1. Беговые упражнения. 2. Упражнения с мячом в парах. 3. Упражнения. Подачи.	1. https://www.youtube.com/watch?v=FPPVQW7OdyE 2. https://www.youtube.com/watch?v=r6VoR0jMrCY 3. https://www.youtube.com/watch?v=PB7fWCbXJ50
		2		
		3		

6	04.04.2020г.	1	1.Упражнения с набивными мячами. 2.Нападающий удар.	1. https://www.youtube.com/watch?v=lSbBEYNBYTI 2. https://www.youtube.com/watch?v=mwx4iZ1Sljc
		2		
		3		
7	07.04.2020г.	1	1.Разминка на месте. 2.Упражнение верхней и нижней передачи.	1. https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY 2. https://www.youtube.com/watch?v=oUu_SpBtG34
		2		
		3		
8	09.04.2020г.	1	1.Разминка. Разбежки. 2. Упражнение с набивным мячом.	1. https://www.youtube.com/watch?v=GF17KgfZybc 2. https://www.youtube.com/watch?v=rA6h_Gw1EY8
		2		
		3		
9	11.04.2020г.	1	1.СБУ. 2.Разминка на полу.	1. https://www.youtube.com/watch?v=6oNfRuP15-I 2. https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w
		2		
		3		