

ПРОГРАММА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ (совершенствования) игры в ВОЛЕЙБОЛ.

ИЛЬИНСКАЯ ДЮСШ. Прибайкальский район РБ


Тренер-преподаватель Долодоев Александр Базарович

№	Дата.	№ Группы.	Название темы.	Ссылка в интернете.
1	06.04.20	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.be/xr15Knh4MOE 2. https://www.youtube.com/watch?v=LdOJqEzY-cQ 3. https://www.youtube.com/watch?v=51VrFWv8tl
2	07.04.20.	1 2 3	1.Разминка. 2.Нижняя прямая подача. 3.Верхняя передача.	1. https://www.youtube.com/watch?v=wTb5Ki1V9Y 1. 2. https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ 3. https://www.youtube.com/watch?v=1DpZEkas8AI
3	09.04..2020.	1 2 3	1.Разминка без мячей. 2.Разминка с мячами.	1. https://www.youtube.com/watch?v=cIUCfBYbUzg
4	10.04..2020.	1 2 3	1.Упражнения для приёма мяча. 2.Верхняя и нижняя передачи мяча. 1.Беговые упражнения.	1. https://www.youtube.com/watch?v=5V7FKMPjLFw 2. https://www.youtube.com/watch?v=KQZKIZLqIt4 1. https://www.youtube.com/watch?v=FPPVOW7OdyE
5	11..04.2020.	1 2 3	2.Упражнения с мячом в парах. 3.Упражнения. Поддачи.	2. https://www.youtube.com/watch?v=r6VoR0jMrCY 3. https://www.youtube.com/watch?v=HB7fwCbXJ50

6	13.04.2020.	1 2 3	1. Упражнения с набивными мячами. 2. Нападающий удар.	1. https://www.youtube.com/watch?v=ISbEYNBYTI 2. https://www.youtube.com/watch?v=mwx4iz1S1jc
7	14.04.2020.	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	16.04.2020.	1 2 3	1. Разминка. Разбежки. 2. Упражнения с набивными мячами.	1. https://www.youtube.com/watch?v=GF17KgfZybc 2. https://www.youtube.com/watch?v=rA6h Gw1EY8
9	17.04.2020.	1	1. Специальные беговые упражнения. 2. Разминка на полу.	1. https://www.youtube.com/watch?v=6oNfRuP15-I 2. https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w

1. Этот комплект действует на период объявленного карантина с 06 апреля 2020 г по 30 апреля 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.