**Программа дистанционного обучения по Волейболу**

(Тренер-преподаватель Есаулкова Альбина Вайдотосовна)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Дата  | № Группы  | Название темы  | Ссылка в интернете  |
| 1  | 03.02.2022г.  | 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>

 1. <https://www.youtube.com/watch?v=LdOJqEzY-cQ>

 1. <https://www.youtube.com/watch?v=5lVrFWv_8tI>

  |
| 2  |
| 3  |
| 2  | 04.02.2022г.  | 1  |  1.Разминка.   2.Нижняя прямая подача.   3.Верхняя передача.  | 1. <https://www.youtube.com/watch?v=wT_b5Ki1V9Y>

 1. <https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ>

 1. <https://www.youtube.com/watch?v=1DpZEkas8AI>

  |
| 2  |
| 3  |
| 3  | 05.02.2022г.  | 1  |  1.Разминка без мячей. Разминка с мячами.  | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=cIUCfBYbUzg>  |
| 2  |
| 3  |
| 4  | 06.02.2022г.  | 1  |  1.Упражнения для приема мяча.  2.Верхняя и нижняя передача.  | 1. <https://www.youtube.com/watch?v=5V7FKMPjLFw>

 1. <https://www.youtube.com/watch?v=KQZKiZLqIt4>

   |
| 2  |
| 3  |
| 5  | 08.02.2022г.  | 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  | 09.02.2022г.  | 1  |  1.Упражнения с набивными мячами.  2.Нападающий удар.   | 1. <https://www.youtube.com/watch?v=lSbBEYNBYTI>

 1. <https://www.youtube.com/watch?v=mwx4iZ1Sljc>

   |
| 2  |
| 3  |
| 7  | 10.02.2022г.   | 1  |  1.Разминка на месте.   2.Упражнение верхней и нижней передачи.  | 1. <https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY>

 1. <https://www.youtube.com/watch?v=oUu_SpBtG34>

   |
| 2  |
| 3  |
| 8  |  11.02.2022г.  | 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  | 12.02.2022г.  | 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  |