**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 |