Занятия дистанционного обучения по волейболу
(Тренер- Магдиева Е.И.)

Группа ТСС-2,

Занятия недельного цикла с 11.10.-17.10.2021г

|  |  |
| --- | --- |
| Задание | Видео |
| 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=5lVrFWv\_8tI  |

Группа ТСС-4

Занятия недельного цикла с 11.10.-17.10.2021г

|  |  |
| --- | --- |
| Задание | Видео |
| 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 |

Группа НП-1

Занятия недельного цикла с 11.10.-17.10.2021г

|  |  |
| --- | --- |
| Задание | Видео |
| 1.Разминка без мячей. Разминка с мячами. | 1. https://www.youtube.com/watch?v=cIUCfBYbUzg |

Группа НП-3

Занятия недельного цикла с 11.10.-17.10.2021г

|  |  |
| --- | --- |
| Задание | Видео |
| 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 |