**План дистанционного обучения**

**по волейболу**

**с 26 октября по 30 ноября 2020 года**

Группа: БУ-2, БУ-3

Тренер-преподаватель: Шахов С.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Датапроведения | Содержание | Ссылка для просмотра |
| 26.10 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1.Подготовительная часть:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Имитация передачи двумя руками сверху, приёма мяча сверху, верхней прямой подачи. Работа с эспандером у стены.  3.Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*15, спина 3\*15, поднимание туловища 3\*15. Растяжка.  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=20&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb\_logo  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=250&v=13JTgN4GDRg&feature=emb\_logo  <https://vk.com/video161034600_456239022>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 27.10 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1.Подготовительная часть:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Имитация приёма мяча снизу двумя руками, нападающего удара со стопорящим и приставным шагом с максимальным выпрыгиванием вверх, верхней прямой подачи.  Работа с эспандером у стены.  3.Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*20, спина 3\*20, поднимание туловища 3\*20. Растяжка  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=20&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb\_logo  [https://www.youtube.com/watch?v=IbpH5WRzgCE](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIbpH5WRzgCE)  <https://vk.com/video161034600_456239022>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 28.10 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1. Упражнения силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, упражнение «Лодочка», приседания с отягощениями, выпрыгивания из положения полного приседа. (Комплекс упражнений ОФП для  волейболистов).  2. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара с прямого разбега с 3 шагов).  3. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  <https://vk.com/video-71677389_456239052>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=78&v=S98wO9zcjN8&feature=emb_logo>  <https://vsekursy.com/read/538urokivoleibolabesplatnyevideo>. html  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 29.10 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.  2. упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя; наклоны вперед из положения седа ноги врозь, выпады правой и левой ногой вперед; выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»; упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава.  3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо;  имитация передачи двумя сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево; имитация передачи двумя сверху в прыжке).  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020)   |  | | --- | |  | | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=98&v=n4abt8_2-2M&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=Gz-VXxbdwhk&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=bArmFEKdCBs&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=40&v=sfy2cNtWprA&feature=emb_logo>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 30.10 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1.Подготовительная часть:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Имитация передачи двумя руками сверху, приёма мяча сверху, верхней прямой подачи.  Работа с эспандером у стены.  3.Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*20, спина 3\*20, поднимание туловища 3\*20. Растяжка  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=20&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb\_logo  [https://www.youtube.com/watch?v=IbpH5WRzgCE](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIbpH5WRzgCE)  <https://vk.com/video161034600_456239022>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 31.10 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1.Подготовительная часть:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Имитация передачи двумя руками сверху, приёма мяча сверху, верхней прямой подачи. Работа с эспандером у стены.  3.Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*15, спина 3\*15, поднимание туловища 3\*15. Растяжка.  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=20&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb\_logo  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=250&v=13JTgN4GDRg&feature=emb\_logo  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 02.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1.Подготовительная часть:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Имитация приёма мяча снизу двумя руками, нападающего удара со стопорящим и приставным шагом с максимальным выпрыгиванием вверх, верхней прямой подачи.  Работа с эспандером у стены.  3.Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*20, спина 3\*20, поднимание туловища 3\*20. Растяжка  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=20&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb\_logo  [https://www.youtube.com/watch?v=IbpH5WRzgCE](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIbpH5WRzgCE)  <https://vk.com/video161034600_456239022>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 03.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1. Упражнения силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, упражнение «Лодочка», приседания с отягощениями, выпрыгивания из положения полного приседа. (Комплекс упражнений ОФП для  волейболистов).  2. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара с прямого разбега с 3 шагов).  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  <https://vk.com/video-71677389_456239052>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=78&v=S98wO9zcjN8&feature=emb_logo>  <https://vsekursy.com/read/538urokivoleibolabesplatnyevideo>. html  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 04.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.  2. упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя; наклоны вперед из положения седа ноги врозь, выпады правой и левой ногой вперед; выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»; упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава.  3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо;  имитация передачи двумя сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево; имитация передачи двумя сверху в прыжке).  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=98&v=n4abt8_2-2M&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=Gz-VXxbdwhk&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=bArmFEKdCBs&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=40&v=sfy2cNtWprA&feature=emb_logo>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 05.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1.Подготовительная часть:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Имитация передачи двумя руками сверху, приёма мяча сверху, верхней прямой подачи.  Работа с эспандером у стены.  3.Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*20, спина 3\*20, поднимание туловища 3\*20. Растяжка  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=20&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb\_logo  [https://www.youtube.com/watch?v=IbpH5WRzgCE](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIbpH5WRzgCE)  <https://vk.com/video161034600_456239022>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 06.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1.Подготовительная часть:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Имитация передачи двумя руками сверху, приёма мяча сверху, верхней прямой подачи. Работа с эспандером у стены.  3.Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*15, спина 3\*15, поднимание туловища 3\*15. Растяжка.  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=20&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb\_logo  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=250&v=13JTgN4GDRg&feature=emb\_logo  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 09.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1.Подготовительная часть:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Имитация приёма мяча снизу двумя руками, нападающего удара со стопорящим и приставным шагом с максимальным выпрыгиванием вверх, верхней прямой подачи.  Работа с эспандером у стены.  3.Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*20, спина 3\*20, поднимание туловища 3\*20. Растяжка  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=20&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb\_logo  [https://www.youtube.com/watch?v=IbpH5WRzgCE](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIbpH5WRzgCE)  <https://vk.com/video161034600_456239022>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 10.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1. Упражнения силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, упражнение «Лодочка», приседания с отягощениями, выпрыгивания из положения полного приседа. (Комплекс упражнений ОФП для  волейболистов).  2. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара с прямого разбега с 3 шагов).  3. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  <https://vk.com/video-71677389_456239052>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=78&v=S98wO9zcjN8&feature=emb_logo>  <https://vsekursy.com/read/538urokivoleibolabesplatnyevideo>. html  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 11.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.  2. упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя; наклоны вперед из положения седа ноги врозь, выпады правой и левой ногой вперед; выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»; упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава.  3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо;  имитация передачи двумя сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево; имитация передачи двумя сверху в прыжке).  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020)   |  | | --- | |  | | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=98&v=n4abt8_2-2M&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=Gz-VXxbdwhk&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=bArmFEKdCBs&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=40&v=sfy2cNtWprA&feature=emb_logo>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1.Подготовительная часть:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Имитация передачи двумя руками сверху, приёма мяча сверху, верхней прямой подачи. Работа с эспандером у стены.  3.Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*15, спина 3\*15, поднимание туловища 3\*15. Растяжка.  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=20&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb\_logo  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=250&v=13JTgN4GDRg&feature=emb\_logo  <https://vk.com/video161034600_456239022>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 13.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.  2. упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя; наклоны вперед из положения седа ноги врозь, выпады правой и левой ногой вперед; выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»; упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава.  3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо;  имитация передачи двумя сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево; имитация передачи двумя сверху в прыжке).  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020)   |  | | --- | |  | | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=98&v=n4abt8_2-2M&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=Gz-VXxbdwhk&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=bArmFEKdCBs&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=40&v=sfy2cNtWprA&feature=emb_logo>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 16.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1.Подготовительная часть:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Имитация приёма мяча снизу двумя руками, нападающего удара со стопорящим и приставным шагом с максимальным выпрыгиванием вверх, верхней прямой подачи.  Работа с эспандером у стены.  3.Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*20, спина 3\*20, поднимание туловища 3\*20. Растяжка  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=20&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb\_logo  [https://www.youtube.com/watch?v=IbpH5WRzgCE](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIbpH5WRzgCE)  <https://vk.com/video161034600_456239022>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 17.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1. Упражнения силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, упражнение «Лодочка», приседания с отягощениями, выпрыгивания из положения полного приседа. (Комплекс упражнений ОФП для  волейболистов).  2. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара с прямого разбега с 3 шагов).  3. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  <https://vk.com/video-71677389_456239052>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=78&v=S98wO9zcjN8&feature=emb_logo>  <https://vsekursy.com/read/538urokivoleibolabesplatnyevideo>. html  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 18.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1.Подготовительная часть:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Имитация приёма мяча снизу двумя руками, нападающего удара со стопорящим и приставным шагом с максимальным выпрыгиванием вверх, верхней прямой подачи.  Работа с эспандером у стены.  3.Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*20, спина 3\*20, поднимание туловища 3\*20. Растяжка  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=20&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb\_logo  [https://www.youtube.com/watch?v=IbpH5WRzgCE](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIbpH5WRzgCE)  <https://vk.com/video161034600_456239022>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 19.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1. Упражнения силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, упражнение «Лодочка», приседания с отягощениями, выпрыгивания из положения полного приседа. (Комплекс упражнений ОФП для  волейболистов).  2. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара с прямого разбега с 3 шагов).  3. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  <https://vk.com/video-71677389_456239052>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=78&v=S98wO9zcjN8&feature=emb_logo>  <https://vsekursy.com/read/538urokivoleibolabesplatnyevideo>. html  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 20.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1.Подготовительная часть:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Имитация передачи двумя руками сверху, приёма мяча сверху, верхней прямой подачи. Работа с эспандером у стены.  3.Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*15, спина 3\*15, поднимание туловища 3\*15. Растяжка.  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=20&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb\_logo  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=250&v=13JTgN4GDRg&feature=emb\_logo  <https://vk.com/video161034600_456239022>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 23.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1.Подготовительная часть:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Имитация приёма мяча снизу двумя руками, нападающего удара со стопорящим и приставным шагом с максимальным выпрыгиванием вверх, верхней прямой подачи.  Работа с эспандером у стены.  3.Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*20, спина 3\*20, поднимание туловища 3\*20. Растяжка  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=20&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb\_logo  [https://www.youtube.com/watch?v=IbpH5WRzgCE](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIbpH5WRzgCE)  <https://vk.com/video161034600_456239022>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 24.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1. Упражнения силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, упражнение «Лодочка», приседания с отягощениями, выпрыгивания из положения полного приседа. (Комплекс упражнений ОФП для  волейболистов).  2. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара с прямого разбега с 3 шагов).  3. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  <https://vk.com/video-71677389_456239052>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=78&v=S98wO9zcjN8&feature=emb_logo>  <https://vsekursy.com/read/538urokivoleibolabesplatnyevideo>. html  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 25.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1.Подготовительная часть:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Имитация приёма мяча снизу двумя руками, нападающего удара со стопорящим и приставным шагом с максимальным выпрыгиванием вверх, верхней прямой подачи.  Работа с эспандером у стены.  3.Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*20, спина 3\*20, поднимание туловища 3\*20. Растяжка  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=20&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb\_logo  [https://www.youtube.com/watch?v=IbpH5WRzgCE](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIbpH5WRzgCE)  <https://vk.com/video161034600_456239022>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 26.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.  2. упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя; наклоны вперед из положения седа ноги врозь, выпады правой и левой ногой вперед; выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»; упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава.  3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо;  имитация передачи двумя сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево; имитация передачи двумя сверху в прыжке).  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=98&v=n4abt8_2-2M&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=Gz-VXxbdwhk&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=bArmFEKdCBs&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=40&v=sfy2cNtWprA&feature=emb_logo>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 27.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1.Подготовительная часть:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Имитация передачи двумя руками сверху, приёма мяча сверху, верхней прямой подачи.  Работа с эспандером у стены.  3.Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*20, спина 3\*20, поднимание туловища 3\*20. Растяжка  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=20&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb\_logo  [https://www.youtube.com/watch?v=IbpH5WRzgCE](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIbpH5WRzgCE)  <https://vk.com/video161034600_456239022>  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |
| 30.11 | **Техника безопасности.** Просмотрите ролик, пройдя по ссылке.  1.Подготовительная часть:  Растяжка, беговые упражнения, упражнения на координацию.  2.Основная часть:  Имитация передачи двумя руками сверху, приёма мяча сверху, верхней прямой подачи. Работа с эспандером у стены.  3.Заключительная часть:  Работа со скакалкой 5 минут, отжимания 3\*15, спина 3\*15, поднимание туловища 3\*15. Растяжка.  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987)  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=20&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb\_logo  https://www.youtube.com/watch?time\_continu  e=250&v=13JTgN4GDRg&feature=emb\_logo  <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |