**Приложение №1 к программе по волейболу СОГ-1, СОГ-2 ( дистанционное обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов по программе | Форма проведения (лекция, демонстрация) | Дата и время проведения или подача информации | Форма получения и обмена информации | Тестовое задание | Образовательный ресурс в интернете | Домашнее задание | Полезные ссылки |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по волейболу в домашних условиях | 9 | Лекция | На весь период | Социальные сети, видеосвязь Эл. почта | Тест по ТБ | сайт http://www.prosvetlenie.org | Повторить ТБ по волейболу | https://www.youtube.com/watch?v=Tg-ZkufDXpk |
| 2 | Круговая тренировка. Совершенствовать технику нападающего удара - | 9 | Демонстрация  лекция | 21 февраля | Социальные сети, видеосвязь Эл. почта | Прием мяча с низу после удара от стены 10 р | https://www.youtube.com/watch?v=G3YdH-YlkRg | Имитация удара и удар с теннисным мячом | https://www.youtube.com/watch?v=YIXAcEreSmo |
| 3 | Силовая тренировка Совершенствовать техники передачи и приема мяча | 9 |  | 22 февраля | Социальные сети, видеосвязь Эл. почта | Прием мяча снизу –жонглирование 15-20 раз | https://www.youtube.com/watch?v=ZmuO1BYZMyA | Передачи мяча в стену постепенно увеличивая расстояние | https://www.youtube.com/watch?v=R7vI--iBo0M |
| 4 | СФП Совершенствование нападающего удара и блокирования. | 9 | Демонстрация  лекция | 24 февраля | Социальные сети, видеосвязь Эл. почта | Прием мяча снизу –жонглирование 15-20 раз | https://www.youtube.com/watch?v=5f94GbYiBmU | Имитация удара в прыжке толчком двумя нога­ми с места и с разбега в 1, 2, 3 шага; | https://www.youtube.com/watch?v=21vBFidxDNY |
| 5 | Совершенствовать технику защитных действий: блокирования и нападающих ударов | 9 | Демонстрация  лекция | 25 февраля | Социальные сети, видеосвязь Эл. почта | Пас над собой  15 -10 раз | https://www.youtube.com/watch?v=QeK1tzNsJhg | Нижняя передача мяча у стенки 15 -20 | https://www.youtube.com/watch?v=YIXAcEreSmo |