

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	http://www.prosvetlenie.org	Повторить ТБ по волейболу	https://www.youtube.com/watch?v=Tg-ZkufDXpk
2	Круговая тренировка. Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя) на месте у стенки	9	Демонстрация Лекция	7 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Передача мяча у стенки от 10 до 15 раз	https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0	Повторить упражнения при круговой тренировке	https://www.youtube.com/watch?v=4RnDAwXkVHQ
3	Силовая тренировка (ОФП). Совершенствовать технику приёма и передач мяча (верхняя и нижняя): на месте и при передвижении возле стены	9	Демонстрация Лекция	8 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	ОФП прыжок в длину с места	https://vsporte.com.ua/ https://www.youtube.com/watch?v=qyqOGMiZYKQ	Пас над собой от 20 до 25 раз	https://www.youtube.com/watch?v=EdGMaM9H9Ss
4	<i>СФП</i> Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: Нижняя подача мяча	9	Демонстрация Лекция	9 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Бег 30 м	file:///C:/Users/000/Downloads/1005_document.pdf	Бег на короткие дистанции из разных положений	https://www.youtube.com/watch?v=p91YqF9qvio
5	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику: верхняя подача мяча	9	Демонстрация Лекция	10 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Нижняя подача из 10 подач	https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY	Совершенствовать: Верхняя подача	https://www.youtube.com/watch?v=WN6X8SvY3YU
6	Круговая тренировка. Совершенствовать технику приема и передач мяча	9	Демонстрация Лекция	11 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Передача мяча у стенки от 10 до 15 раз	https://xn--jlahfl.xn--p1ai/presentation/1466.html	Повторить упражнения при круговой тренировке	https://www.youtube.com/watch?v=hcjpY7UWOJs
7	Силовая тренировка. Совершенствовать технику подач мяча: варианты подач мяча (нижняя и верхняя)	9	Демонстрация Лекция	14 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Пас над собой в кругу 15 -10 раз	https://www.youtube.com/watch?v=K9p8BXufjEI	Упражнения для развития силы	https://www.youtube.com/watch?v=YIXAcEreSmo

	прямая								
8	СФП Бег с остановками и изменением направления. Обучение и совершенствование нападающего удара.	9	Демонстрация Лекция	15 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Удары по мячу одной рукой в пол	http://www.volley4all.net/training/82-train.html	Верхняя передача мяча стоя у стеки расстояние 2 метра	https://www.youtube.com/watch?v=6TUUnvvnNQ7M
9	Прыжковые упр. Совершенствовать технику подачи мяча	9	Демонстрация Лекция	16 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Приседание с выпрыгиванием 15 - 20 раз	https://www.youtube.com/watch?v=EdGMaM9H9Ss	Приседание с выпрыгиванием 15 - 20 раз по 2 подхода	https://www.youtube.com/watch?v=qdmVC-43eAM
10	Круговая тренировка. Совершенствовать технику подач мяча и приёма мяча	9	Демонстрация Лекция	17 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Верхняя подача мяча из 10 подач	https://www.youtube.com/watch?v=sQrFtv4tvr4	Прыжки через скакалку 50 раз по 2 подхода	https://www.youtube.com/watch?v=K9X_wB1Yu84
11	Силовая тренировка (ОФП). Совершенствовать технику приёма и передачи мяча	9	Демонстрация Лекция	18 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Пас над собой 15 - 10 раз	https://www.youtube.com/watch?v=ZmuO1BYZMyA	Упражнения для развития силы	https://www.youtube.com/watch?v=qyqOGMiZYKQ