|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  Месяц | Тема занятий | Полезные ссылки, комментарии |
| декабрь | Техника безопасности. Индивидуальные действия в защите и нападении. Развитие силы. | [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987).  [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6484937476784781009&text=](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2Fvideo%2Fpreview%2F%3FfilmId%3D6484937476784781009%26text%3D%25D0%2598%25D0%25BD%25D0%25B4%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25B4%25D1%2583%25D0%25B0%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B5%2B%25D0%25B4%25D0%25B5%25D0%25B9%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B2%25D0%25B8%25D1%258F%2B%25D0%25B2%2B%25D0%25B7%25D0%25B0%25D1%2589%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B5%2B%25D0%25B8%2B%25D0%25BD%25D0%25B0%25D0%25BF%25D0%25B0%25D0%25B4%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B8%2B%25D0%25B2%2B%25D0%25B2%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B9%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25B5%2B%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25B4%25D0%25B5%25D0%25BE) |
| декабрь | Нападение. Техника. | [https://www.youtube.com/watch?v=IbpH5WRzgCE](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIbpH5WRzgCE) |
| Декабрь-январь | Комбинации нападающего удара. | [https://www.youtube.com/watch?v=T61\_PAVWJWA](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DT61_PAVWJWA) |
| Январь | Прыжковые упражнения волейболиста | [https://www.youtube.com/watch?time\_continue=187&v=tTSCB5rDWE0&feature=emb\_logo](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Ftime_continue%3D187%26v%3DtTSCB5rDWE0%26feature%3Demb_logo) |
| Январь | Повторить приземление после нападения, а так же на прием мяча летящего между игроками. | [https://vimeo.com/249373987](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987&post=-193590610_72&cc_key=). |
| Январь | Повторить работу игрока близко к сетки. | [https://yandex.ru/video/preview/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2Fvideo%2Fpreview%2F&post=-193590610_72&cc_key=) |
| Февраль | 14 упражнений для отработки нападающего удара в волейболе | https://youtu.be/zdRDG-sz2MA |
| Февраль | Передача мяча сверху двумя руками над собой высота 2 3 м , 10 раз | https://youtu.be/fRyITyDvyD0 |
| Февраль | Волейбол. Передача сверху. 7 упражнений для улучшений чувства мяча | https://youtu.be/iYL8W0M0B48 |
| Март | Передача в парах волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу | https://youtu.be/MQmf8heR1Ro |
| Март | Методика обучения передаче двумя руками сверху, приема снизу и нижней прямой подаче | https://youtu.be/Lk27THFTYjE |
| Март | Нижняя Передача в Волейболе | https://youtu.be/vqeZTCNfQR8 |
| Март | Нижняя передача мяча | <https://youtu.be/9YzQIUMp2kM> |
| Апрель | Нападение. Техника. | [https://www.youtube.com/watch?v=IbpH5WRzgCE](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIbpH5WRzgCE) |
| Апрель | Игровые приемы при ближней передаче | [https://yandex.ru/video/preview/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2Fvideo%2Fpreview%2F&post=-193590610_72&cc_key=) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

План дистанционных занятий кружка по волейболу представлен для выполнения детьми рекомендуемых упражнений в форме просмотра видео и самостоятельного изучения и повторения упражнений в домашнем формате.