

**План дистанционного обучения по волейболу
с 12 по 14 мая 2020 года**

Тренер-преподаватель: Погодаев Николай Викторович
Групп: СОГ

Вторник 12.05.2020

- 1)ОРУ на месте (разминка).
- 2)ОРУ в движении.
- 3) Поднимание туловища из положения лежа.
- 4)<https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28>

Среда 13.05.2020

- 1)ОРУ на месте (разминка).
- 2)ОРУ в движении.
- 3) Прыжки вверх из положения сидя 20 раз(5 подходов)
- 4) <https://www.youtube.com/watch?v=PQh3gVGPXnQ> (Посмотреть и повторить)

Четверг 14.05.2020

- 1)ОРУ на месте (разминка).
- 2)ОРУ в движении.
- 3) Прыжки в длину с места (5 попыток)
- 4) Повторить технику безопасности нахождения в спортивном зале.
- 5) <https://www.youtube.com/watch?v=DHLruUMATiQ>