

**План дистанционного обучения по волейболу
с 5 по 25 мая 2020 года**

Тренер-преподаватель: Погодаев Николай Викторович
Групп: СОГ

Вторник 19.05.2020

- 1)ОРУ с палками (разминка).
- 2)ОРУ в движении.
- 3) Имитация прыжков на скакалке (150 раз).
- 4) Скоростно-силовые упражнения.
- 5) <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>

Среда 20.05.2020

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0>
(Просмотреть до середины, повторить).

Четверг 21.05.2020

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0>
(Досмотреть и повторить)