|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировок | Изучаемая тема | Группа | Примечание, ссылка на источник |
| 07.04.20 | Увеличение прыжка для волейболистов. Тренировка прыжка в домашних условиях…  Теория: Расстановка игроков связующий в зоне 1 | Т-2  Т-3 | <https://youtu.be/> Fn5gzok6gcoQ |
| 08.04.20 | Как накачать и укрепить ноги в домашних условиях.  Выпады в волейболе.  Теория: Расстановка игроков связующий в зоне 6 | Т-2  Т-3 | <https://youtu.be/> ag-1b2TluSw |
| 11.04.20 | ОФП для детей в домашних условиях.  Теория: Расстановка игроков связующий в зоне 5 | Т-2  Т-3 | <https://infourok.ru>  Комплекс упражнений для ОФП-Инфоурок |
| 14.04.20 | Тренировка мышц ног дома.  Теория: Расстановка игроков связующий в зоне 4 | Т-2  Т-3 | <https://youtu.be/> OgKjSglFvgE |
| 15.04.20 | Передача в волейболе.  Теория: Расстановка игроков связующий в зоне 3 | Т-2  Т-3 | <https://youtu.be/> 13JTgN4GDRg |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировок | Изучаемая тема | Группа | Примечание, ссылка на источник |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |