

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ТИП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)

«ВОЛЕЙБОЛ»

детей _14 - 17 лет

Направленность _физкультурно-спортивная

Верхняя прямая подача мяча. (учебный видеоролик)

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12064204098150781053&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BD%D0%B5%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1586518818069337-442592810033873910800214-production-app-host-vla-web-yp-215&redircnt=1586518883.1>

Подачу выполняет Наталья Гончарова, нападающая сборной команды России по волейболу





Удерживая мяч на ладони, подносим под ударную руку

Приём мяча снизу двумя руками

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4977783894491526679&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%91%D0%BC%D0%B0%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1586522699716310-358835322235904156600158-production-app-host-man-web-yp-29&redircnt=1586522723.1>



Прием мяча сверху двумя руками.



Взаимодействие игроков в нападении: подача, приём мяча и нападающий удар.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4566734464348873450&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%91%D0%BC%D0%B0+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0+%D0%B2+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1586522699716310-358835322235904156600158-production-app-host-man-web-yp-29&redircnt=1586522723.1>

