

Волейбол, дистанционное обучение

дата	тема	материал
08.12.2021	Разминка (растяжка)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3u2PGFt0evo">https://www.youtube.com/watch?v=3u2PGFt0evo</a>
09.12.2021	Физподготовка	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PI-UadmWmJ0">https://www.youtube.com/watch?v=PI-UadmWmJ0</a>
10.12.2021	Совершенствование приема	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4_o">https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4_o</a>
11.12.2021	Совершенствование нап. удара	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8">https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8</a>
13.12.2021	Совершенствование передачи	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HDGvd8OZOg8">https://www.youtube.com/watch?v=HDGvd8OZOg8</a>
14.12.2021	Совершенствование подачи	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY">https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY</a>