

Волейбол, дистанционное обучение

| дата  | тема                         | материал  |
|-------|------------------------------|---|
| 10.03 | Разминка (растяжка)          | <a href="https://vkvideo.ru/video-217572391_456239091">https://vkvideo.ru/video-217572391_456239091</a> |
| 11.03 | Физподготовка                | <a href="https://vkvideo.ru/video-152308117_456245416">https://vkvideo.ru/video-152308117_456245416</a> |
| 12.03 | Совершенствование приема     | <a href="https://vkvideo.ru/video-152308117_456245332">https://vkvideo.ru/video-152308117_456245332</a> |
| 13.03 | Совершенствование нап. удара | <a href="https://vkvideo.ru/video-55450327_456241469">https://vkvideo.ru/video-55450327_456241469</a>   |
| 14.03 | Совершенствование нап. удара | <a href="https://vkvideo.ru/video-55450327_456241469">https://vkvideo.ru/video-55450327_456241469</a>   |
| 15.03 | Совершенствование передачи   | <a href="https://vkvideo.ru/video-152308117_456245513">https://vkvideo.ru/video-152308117_456245513</a> |