

**Маршрутный лист дистанционного обучения кружка «ОФП»
в 10 (девушки)классе
Учитель Бежко Людмила Витальевна**

Электронная почта mila.bezhko.68@mail.ru; WhatsApp: +7(928)881-21-12

№ п/п	Тема занятия	Интернет- ресурсы	Задания	Дата занятия
1	«Совершенствование навыков защитных действий. Нападающего удара тактика нападающего удара...»	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html	Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса	14.04/16.04
2	«Учебно-тренировочная игра тактическими действиями в нападении.»	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html	Упражнения для мышц живота	21.04/23.04
3	«Совершенствование навыков передачи в прыжке. Совершенствование навыков подачи.»	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html	Упражнения для мышц живота	28.04/30.04
4	«Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.»	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html	Бег до 1000 метров, прыжки через скакалку.	05.05/07.05
5	«Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Совершенствование навыков подачи .»	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html	Упражнения для мышц живота	12.05/14.05
6	«Обучение групповым тактическим действиям в защите. Совершенствование навыков одиночного блокирования»	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html	Прыжки через скакалку.	19.05/21.05
7	Техника передвижения и остановки прыжком.Броски в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание баскетбольного мяча. Игра в баскетбол.	https://sportyfi.ru/basketbol/obuchenie/dlva-novichkov/	Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса	20.05/22.05
8	Броски в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание баскетбольного мяча. Игра в баскетбол.	https://sportyfi.ru/basketbol/obuchenie/dlva-novichkov/	Упражнения для мышц живота	26.05/28.05
9	Подвижные игры. Спец.беговые упражнения. Бег 10 минут. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание. Футбол.		Упражнения для мышц живота	25.05/30.05