

**Маршрутный лист дистанционного обучения кружка «Спортивный туризм»
в 5 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 | Тема занятия: «Повторение завязывание узлов – прямой, академический, встречный.» | https://vk.com/sportivniy_turizm_na_kubani | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса | 14.04/16.04 |
| 2 | Тема занятия: «Повторение завязывание узлов – восьмерка, встречная восьмерка, австрийский проводник.» | https://vk.com/sportivniy_turizm_na_kubani | Упражнения для мышц живота | 21.04/23.04 |
| 3 | Тема занятия: «Повторение завязывание узлов –грипвайн,булинь, штык.» | https://vk.com/sportivniy_turizm_na_kubani https://handsmake.ru/uzly-turisticheskie-nazvaniya-shemy-kak-vvazat.html | Бег до 1000 метров, прыжки через скакалку. | 28.04/30.04 |
| 4 | Тема занятия: «Повторение завязывание узлов–шкотовый, брамшкотовый.» | https://vk.com/sportivniy_turizm_na_kubani https://handsmake.ru/uzly-turisticheskie-nazvaniya-shemy-kak-vvazat.html | Бег до 1000 метров, прыжки через скакалку. | 05.05/07.05 |
| 5 | Тема занятия: «Туристические узлы-контроль» | https://vk.com/sportivniy_turizm_na_kubani | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса | 12.05/14.05 |
| 6 | Тема занятия: «Лекарственные растения Краснодарского края.» | https://bytrina11.ru/zhizn-rastenii/lekarstvennye-rasteniya-kubani-i-krasnodarskogo-kraya.html | Упражнения для мышц живота | 19.05/21.05 |
| 7 | Тема занятия: «Лекарственные растения Краснодарского края.» | http://gidroponika.by/lekarstvennyie-rasteniya-kartinki-i-foto-s-opisaniyami/ | Бег до 1000 метров, прыжки через скакалку. | 26.05/28.05 |
| 8 | Тема занятия: «Грибы-съедобные и несъедобные.» | https://krrot.net/sedobnue-i-nesedobnue-gribu/ | Бег до 1000 метров, прыжки через скакалку. | 25.05/27.05 |
| 9 | Тема занятия: Подведение итогов | | | 30.05 |