

**Маршрутный лист дистанционного обучения кружка «В здоровом теле – здоровый дух»  
в 7-классе**

**Учитель Бежко Людмила Витальевна**

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

№ п/п	Тема занятия	Интернет- ресурсы	Задания	Дата занятия
1	Самоконтроль во время занятий. Основы игры в баскетбол. Техника передвижений и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольным мячом. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Игра в баскетбол.	<a href="https://sportvfi.ru/basketbol/obuchenie/dlva-novichkov/">https://sportvfi.ru/basketbol/obuchenie/dlva-novichkov/</a>	Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса	13.04/18.04
2	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча .упражнения на группу мышц б/пресса.	<a href="https://sportvfi.ru/basketbol/obuchenie/dlva-novichkov/">https://sportvfi.ru/basketbol/obuchenie/dlva-novichkov/</a>	Упражнения для мышц живота	20.04/25.04
3	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствования передачи мяча. Игра в баскетбол. ОРУ на месте и в движении. «Веселые старты»	<a href="https://sportvfi.ru/basketbol/obuchenie/dlva-novichkov/">https://sportvfi.ru/basketbol/obuchenie/dlva-novichkov</a>	Упражнения для мышц живота	27.04/02.05
4	Специальные беговые упрания. Стойка игрока. Передача мяча сверху.Ниняя прямая, боковая подача.	<a href="https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html">https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html</a>	Бег до 1000 метров, прыжки через скакалку.	04.05/08.05
5	Передача мяча сверху.Ниняя прямая, боковая подача. Специальные упражнения на координацию движений. Прием мяча снизу.Подвиные игры с элементами волейбола. Правила соревнований. Турнир по пионерболу.	<a href="https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html">https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html</a>	Упражнения для мышц живота	11.05/16.05
6	Стпревая подготовка. ОРУ с предметами в движении и на месте.Упрания ОФП на силовую выносливость. Игра-путешествие в «Спортландию»		Прыжки через скакалку.	18.05/23.05
7	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование ведения мяча и бросков. Игра в баскетбол. Техника передвижений и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольным мячом . Вырывани и выбивание мяча..	<a href="https://sportvfi.ru/basketbol/obuchenie/dlva-novichkov/">https://sportvfi.ru/basketbol/obuchenie/dlva-novichkov</a>	Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса	19.05/22.05
8	Правила игры в стритбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольным мячом Игра в стритбол. Правила соревнований . Турнир по стритболу. Правила соревнований и подготовка баскетболиста.	<a href="https://sportvfi.ru/basketbol/obuchenie/dlva-novichkov/">https://sportvfi.ru/basketbol/obuchenie/dlva-novichkov</a>	Упражнения для мышц живота	26.05/29.05
9	Правила соревнований по футболу. Ведение по прямой с обводкой предметов. Учебная игра.		Упражнения для мышц живота	25.05/30.05