

**Маршрутный лист дистанционного обучения кружка «В здоровом теле-здоровый дух.»  
в 9 «А» классе  
Учитель Титаренко Анастасия Юрьевна тел. ватсап 8-928-038-46-43 электронная почта  
[nastena\\_titarenko\\_98@mail.ru](mailto:nastena_titarenko_98@mail.ru)**

| № п/п | Тема занятия  | Интернет- ресурсы  | Задания               | Дата занятия |
|-------|---|--|-----------------------|--------------|
| 1     | ТБ при занятиях волейбола. История волейбола.               | <a href="http://www.volley4all.net/medicine/64-security.html">http://www.volley4all.net/medicine/64-security.html</a><br><a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/</a> | Прочитать             | 14.04        |
| 2     | Стойка игрока. Передача мяча сверху.                        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HDGvd8OZOg8">https://www.youtube.com/watch?v=HDGvd8OZOg8</a>  | Выполнить упражнения. | 16.04        |
| 3     | Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.                     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HDGvd8OZOg8">https://www.youtube.com/watch?v=HDGvd8OZOg8</a>  | Выполнить упражнения. | 21.04        |
| 4     | Подвижные игры с элементами волейбола.                      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=quTm-rJ7AxE">https://www.youtube.com/watch?v=quTm-rJ7AxE</a>  | Выполнить упражнения. | 23.04        |
| 5     | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3ZXzWjmDh30">https://www.youtube.com/watch?v=3ZXzWjmDh30</a>  | Выполнить упражнения. | 28.04        |
| 6     | ТБ при занятиях волейбола. История баскетбола.              | <a href="https://sportyfi.ru/basketbol/obuchenie/tehnika-bezopasnosti/">https://sportyfi.ru/basketbol/obuchenie/tehnika-bezopasnosti/</a>  | Прочитать.            | 30.04        |
| 7     | Техника передвижения и остановки прыжком.                   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v8EfVVswjEo">https://www.youtube.com/watch?v=v8EfVVswjEo</a>  | Выполнить упражнения. | 07.05        |
| 8     | Ведение мяча змейкой, остановка в два шага. Бросок в кольцо | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kvsMkCzfHSQ">https://www.youtube.com/watch?v=kvsMkCzfHSQ</a>  | Выполнить упражнения. | 12.05        |
| 9     | Бросок мяча одной рукой от плеча.                           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qv9LOQAeChA">https://www.youtube.com/watch?v=qv9LOQAeChA</a>  | Выполнить упражнения. | 14.05        |
| 10    | Передачи от груди, головы, от плеча.                        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DRi8mzt3UA4">https://www.youtube.com/watch?v=DRi8mzt3UA4</a>  | Выполнить упражнения. | 19.05        |