

Расписание занятий дополнительного образования секции «Волейбол (девушки)»
с указанием образовательного маршрута.

Руководитель секции Журов Евгений Евгеньевич, педагог дополнительного образования МБОУ СОШ № 17 пгт
 Ильского МО Северский район имени Героя Советского Союза Жигуленко Е.А.

№	Тема занятия	Дата и время	Цифровые образовательные ресурсы , образовательная платформа	Задания	Форма сдачи домашнего задания/срок выполнения
1	Контрольные испытания	14.04.2020 (18:00-18:30)	https://www.youtube.com/watch?v=ElmoMWF3VY8	ОРУ без предметов	Отправить в виде скана, фото, скриншота на почту zhuroff.zhenya@yandex.ru
2	Разновидность прыжков, ору. Специальные упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола	17.04.2020 (19:00-19:30)	https://www.youtube.com/watch?v=SdpvsaD5Vp4	ОФП 15 приседаний (2 серии) 20 отжиманий (2 серии)	Отправить в виде скана, фото, скриншота на почту zhuroff.zhenya@yandex.ru
3	Индивидуальные действия	18.04.2020 (13:00-13:30)	https://www.youtube.com/watch?v=qeXH9EBud0A	ОРУ без предметов	Отправить в виде скана, фото, скриншота на почту zhuroff.zhenya@yandex.ru
4	Правила игры в волейбол	21.04.2020 (18:00-18:30)	https://www.youtube.com/watch?v=b-drh9ovas0	ОФП 15 приседаний (2 серии) 20 отжиманий (2 серии)	Отправить в виде скана, фото, скриншота на почту zhuroff.zhenya@yandex.ru
5	Упражнения для развития качеств, необходимые при приемах и передачи мяча	24.04.2020 (19:00-19:30)	https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4_o	ОФП упражнения для правильной осанки	Отправить в виде скана, фото, скриншота на почту zhuroff.zhenya@yandex.ru
6	Действия с мячом.	25.04.2020	https://www.youtube.com/watch?v=H	Прыжковые	Отправить в виде скана,

	Передача мяча	(13:00-13:30)	DGvd8OZOg8	упражнения	фото, скриншота на почту zhuroff.zhenya@yandex.ru
7	Действие без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов	28.04.2020 (18:00-18:30)	https://www.youtube.com/watch?v=vUEYo_r4K0	ОРУ без предметов	Отправить в виде скана, фото, скриншота на почту zhuroff.zhenya@yandex.ru

Расписание занятий дополнительного образования секции «Волейбол (девушки)»
с указанием образовательного маршрута.

Руководитель секции Журов Евгений Евгеньевич, педагог дополнительного образования МБОУ СОШ № 17 пгт
 Ильского МО Северский район имени Героя Советского Союза Жигуленко Е.А.

№	Тема занятия	Дата и время	Цифровые образовательные ресурсы	Задания	Форма сдачи домашнего задания/срок выполнения
1	Действия с мячом. Передачи мяча	08.05.2020 (18:00-18:30)	https://www.youtube.com/watch?v=HDGvd8OZOg8&t=10s	ОРУ без предметов	Отправить в виде скана, фото, скриншота на почту zhuroff.zhenya@yandex.ru
2	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча	12.05.2020 (19:00-19:30)	https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg	ОФП	Отправить в виде скана, фото, скриншота на почту zhuroff.zhenya@yandex.ru
3	Правила игры в волейбол (пионербол)	15.05.2020 (19:00-19:30)	https://www.youtube.com/watch?v=l4-TQhYv4vM	ОРУ с предметов	Отправить в виде скана, фото, скриншота на почту zhuroff.zhenya@yandex.ru
4	Индивидуальные действия	16.05.2020 (13:00-13:30)	https://www.youtube.com/watch?v=qeXH9EBud0A&t=11s	ОФП	Отправить в виде скана, фото, скриншота на почту zhuroff.zhenya@yandex.ru
5	Разновидность прыжков, ору, Специально-прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола	19.05.2020 (19:00-19:30)	https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0	ОРУ без предметов	Отправить в виде скана, фото, скриншота на почту zhuroff.zhenya@yandex.ru
6	Контрольные испытания.	22.05.2020 (19:00-19:30)	https://www.youtube.com/watch?v=ElmoMWF3VY8&t=137s	ОФП	Отправить в виде скана, фото, скриншота на почту zhuroff.zhenya@yandex.ru
7	Медленный бег, разновидность бега.	23.05.2020 (13:00-13:30)	https://www.youtube.com/watch?v=boURmNvnTeU	ОРУ с предметов	Отправить в виде скана, фото, скриншота на почту zhuroff.zhenya@yandex.ru