**Индивидуальный план на период карантина ( 01.05.-11.05.2020 г.г. )**

**1 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Тема занятия | Содержание занятия | Вид деятельности | Требования к уровню подготовленности | Вид контроля | Количество часов |
| 02.05 | Судейская практика | Основные правила волейбола | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 04.05 | ОФП | Упр. для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 06.05 | Судейская практика | Состав команды. Расстановка и переход игроков | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 08.05 | ОФП | Гимнастические упр .Комплекс упр. для мышц ног | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 11.05 | Тактика и техника нападения.Подача | Ознакомиться с техникой атаки и подачи | Просмотр видео | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план на период карантина ( 01.05.-11.05.2020 г.г. )**

**2 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Тема занятия | Содержание занятия | Вид деятельности | Требования к уровню подготовленности | Вид контроля | Количество часов |
| 02.05 | ОФП | Упр. для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса. Комплекс упр. для мышц ног | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 07.05 | Тактика и техника передачи и приёма | Ознакомиться с техникой передачи и приёма. | Просмотр видео | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план на период карантина ( 01.05.-11.05.2020 г.г. )**

**4 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Тема занятия | Содержание занятия | Вид деятельности | Требования к уровню подготовленности | Вид контроля | Количество часов |
| 04.05 | ОФП | Упр. для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса | Выполнить комплекс упражнений | Выполнить комплекс упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 06.05 | Судейская практика | Основные правила волейбола | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 08.05 | Тактика и техника передачи и приёма | Ознакомиться с техникой передачи и приёма | Просмотр видео | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 11.05 | ОФП | Гимнастические упр. Комплекс упр. для мышц ног | Выполнить комплекс упражнений | Выполнить комплекс упражнений | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план на период карантина ( 01.05.-11.05.2020 г.г. )**

**3 ВБ - СОЭ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Тема занятия | Содержание занятия | Вид деятельности | Требования к уровню подготовленности | Вид контроля | Количество часов |
| 07.05 | ОФП | Упр. для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса. .Комплекс упр. для мышц ног | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |