**Индивидуальный план на период карантина ( 12.05.-31.05.2020 г.г. )**

**1 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Тема занятия | Содержание занятия | Вид деятельности | Требования к уровню подготовленности | Вид контроля | Количество часов |
| 13.05 | Судейская практика | Основные правила волейбола | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 15.05 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота.Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 16.05 | СФП | Кросс 20 мин.  Прыжковые упражнения  Восстановительные мероприятия. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 18.05 | Техническая  подготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражнений  с мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 20.05 | Тактика и техника нападения.Подача | Ознакомиться с техникой атаки и подачи | Просмотр видео | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 22.05 | Судейская практика | Состав команды.Расстановка и переход игроков | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 23.05 | ОФП | Кросс 25 мин.  Прыжковые упражнения  Восстановительные мероприятия. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 25.05 | Техническая  подготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражнений  с мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 27.05 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота.Рук и плечевого пояса | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 29.05 | Тактика и техника передачи и приёма | Ознакомиться с техникой передачи и приёма | Просмотр видео | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 30.05 | ОФП | Кросс 30 мин.  Восстановительные мероприятия. | Выполнить комплекс упражнений  на растяжку | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план на период карантина ( 12.05.-31.05.2020 г.г. )**

**2 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Тема занятия | Содержание занятия | Вид деятельности | Требования к уровню подготовленности | Вид контроля | Количество часов |
| 12.05 | Судейская практика | Основные правила волейбола | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 14.05 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота.Рук и плечевого пояса | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 16.05 | Техническая  подготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражнений  с мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 19.05 | СФП | Упр.для развития качеств выполнения передачи и приема | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 21.05 | СФП | Кросс 20 мин.  Прыжковые упражнения  Восстановительные мероприятия. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 23.05 | Судейская практика | Состав команды.Расстановка и переход игроков | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 26.05 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота.Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 28.05 | СФП | Упр.для развития качеств выполнения передачи и приёма | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 30.05 | СФП | Кросс 30 мин.  Восстановительные мероприятия | Выполнить комплекс упражнений  на растяжку | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план на период карантина (12.05.-31.05.2020 г.г.)**

**3 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Тема занятия | Содержание занятия | Вид деятельности | Требования к уровню подготовленности | Вид контроля | Количество часов |
| 12.05 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота.Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 14.05 | ОФП | Гимнастические упр.Комплекс упр. для мышц ног | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 19.05 | Техническая  подготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражнений  с мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 21.05 | Техническая  подготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражнений  с мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 26.05 | ОФП | Гимнастические упр.Комплекс упр. для мышц ног | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 28.05 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота.Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план на период карантина (12.05 – 31.05.2020 г.г. )**

**4 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Тема занятия | Содержание занятия | Вид деятельности | Требования к уровню подготовленности | Вид контроля | Количество часов |
| 13.05 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота.Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 15.05 | Техническая  подготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражнений  с мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 18.05 | СФП | Кросс 20 мин.  Прыжковые упражнения  Восстановительные мероприятия. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 20.05 | Техническая  подготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражнений  с мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 22.05 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота.Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 25.05 | Техническая  подготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражнений  с мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 27.05 | СФП | Кросс 20 мин.  Прыжковые упражнения  Восстановительные мероприятия. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 29.05 | Техническая  подготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражнений  с мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |