**Индивидуальный план ( 01.06.-15.06.2020 г.г. )**

**1 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** |
| 01.06 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 03.06 | СФП | Кросс 20 мин.Прыжковые упражненияВосстановительные мероприятия. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 05.06 | Техническаяподготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражненийс мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 06.06 | Тактика и техника нападения. Подача | Ознакомиться с техникой атаки и подачи | Просмотр видео | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 08.06 | Судейская практика | Состав команды. Расстановка и переход игроков | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 10.06 | ОФП | Кросс 25 мин.Прыжковые упражненияВосстановительные мероприятия. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 12.06 | Техническаяподготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражненийс мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 13.06 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план ( 01.06.-15.06.2020 г.г. )**

**2 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** |
| 02.06 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 04.06 | Техническаяподготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражненийс мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 06.06 | СФП | Упр.для развития качеств выполнения передачи и приема | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 09.06 | СФП | Кросс 20 мин.Прыжковые упражненияВосстановительные мероприятия. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 11.06 | Судейская практика | Состав команды. Расстановка и переход игроков | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 13.06 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план (01.06.-15.06.2020 г.г.)**

**3 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** |
| 02.06 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 04.06 | Техническаяподготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражненийс мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 09.06 | Техническаяподготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражненийс мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 11.06 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план (01.06 – 15.06.2020 г.г. )**

**4 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** |
| 01.06 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 03.06 | Техническаяподготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражненийс мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 05.06 | СФП | Кросс 20 мин.Прыжковые упражненияВосстановительные мероприятия. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 08.06 | Техническаяподготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражненийс мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 10.06 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 12.06 | Техническаяподготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражненийс мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |