**Индивидуальный план ( 15.06.-21.06.2020 г.г. )**

**1 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** |
| 15.06 | Судейская практика | Основные правила волейбола | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 17.06 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 19.06 | СФП | Кросс 20 мин.  Прыжковые упражнения  Восстановительные мероприятия. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 20.06 | Техническая  подготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражнений  с мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план ( 15.06.-21.06.2020 г.г. )**

**2 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** |
| 16.06 | Судейская практика | Основные правила волейбола | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 18.06 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 20.06 | Техническая  подготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражнений  с мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план (15.06.-21.06.2020 г.г.)**

**3 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** |
| 16.06 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 18.06 | ОФП | Гимнастические упр.Комплекс упр. для мышц ног | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план (15.06 – 21.06.2020 г.г. )**

**4 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** |
| 15.06 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 17.06 | Техническая  подготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражнений  с мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 19.06 | СФП | Кросс 20 мин.  Прыжковые упражнения  Восстановительные мероприятия. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |