**Индивидуальный план работы ( 23.06.-28.06.2020 г.г. )**

**группа №1 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** |
| 24.06 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 26.06 | СФП | Кросс 20 мин.  Прыжковые упражнения  Восстановительные мероприятия. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 27.06 | Техническая  подготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражнений  с мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план ( 23.06.-28.06.2020 г.г. )**

**группа №2 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** |
| 23.06 | Судейская практика | Основные правила волейбола | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 25.06 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 27.06 | Техническая  подготовка | Совершенствование передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражнений  с мячом | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план (23.06.-28.06.2020 г.г.)**

**группа №3 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** |
| 23.06 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 25.06 | ОФП | Гимнастические упр.Комплекс упр. для мышц ног | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план (23.06 – 28.06.2020 г.г. )**

**группа №4 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** |
| 24.06 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота. Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 26.06 | СФП | Кросс 20 мин.  Прыжковые упражнения  Восстановительные мероприятия. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |