**Индивидуальный план на период карантина ( 11.04.-30.04.2020 г.г. )**

**1 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Тема занятия | Содержание занятия | Вид деятельности | Требования к уровню подготовленности | Вид контроля | Количество часов |
| 11.04 | Судейская практика | Основные правила волейбола | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 13.04 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота.Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 15.04 | СФП | Упр.для развития качеств атаки и подачи | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 17.04 | ОФП | Гимнастические упр. Комплекс упр. для мышц ног | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 18.04 | Тактика и техника нападения.Подача | Ознакомиться с техникой атаки и подачи | Просмотр видео | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 20.04 | Судейская практика | Состав команды.Расстановка и переход игроков | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 22.04 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота.Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 24.04 | СФП | Упр.для развития качеств выполнения передачи и приёма | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 25.04 | ОФП | Гимнастические упр.Комплекс упр. для мышц ног | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 27.04 | Тактика и техника передачи и приёма | Ознакомиться с техникой передачи и приёма  | Просмотр видео | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 29.04 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота.Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план на период карантина ( 11.04.-30.04.2020 г.г. )**

**2 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Тема занятия | Содержание занятия | Вид деятельности | Требования к уровню подготовленности | Вид контроля | Количество часов |
| 11.04 | Судейская практика | Основные правила волейбола | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 14.04 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота.Рук и плечевого пояса | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 16.04 | СФП | Упр.для развития качеств выполнения передачи и приема | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 18.04 | ОФП | Гимнастические упр.Комплекс упр. для мышц ног | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 21.04 | Тактика и техника передачи и приёма | Ознакомиться с техникой передачи и приёма | Просмотр видео | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 23.04 | Судейская практика | Состав команды.Расстановка и переход игроков | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 25.04 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота.Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 28.04 | СФП | Упр.для развития качеств выполнения передачи и приёма | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 30.04 | ОФП | Гимнастические упр.Комплекс упр. для мышц ног | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план на период карантина ( 11.04.-30.04.2020 г.г. )**

**4 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Тема занятия | Содержание занятия | Вид деятельности | Требования к уровню подготовленности | Вид контроля | Количество часов |
| 13.04 | Судейская практика | Основные правила волейбола | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 15.04 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота.Рук и плечевого пояса | Выполнить комплекс упражнений | Выполнить комплекс упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 17.04 | СФП | Упр.для развития качеств выполнения передачи и приема | Выполнить комплекс упражнений | Выполнить комплекс упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 20.04 | ОФП | Гимнастические упр.Комплекс упр. для мышц ног | Выполнить комплекс упражнений | Выполнить комплекс упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 22.04 | Судейская практика | Состав команды.Расстановка и переход игроков | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 24.04 | Тактика и техника передачи и приёма | Ознакомиться с техникой передачи и приёма | Просмотр видео | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 27.04 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота.Рук и плечевого пояса | Выполнить комплекс упражнений | Выполнить комплекс упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 29.04 | ОФП | Гимнастические упр.Комплекс упр. для мышц ног | Выполнить комплекс упражнений | Выполнить комплекс упражнений | Самоконтроль | 2 |

**Индивидуальный план на период карантина ( 11.04.-30.04.2020 г.г. )**

**3 ВБ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Тема занятия | Содержание занятия | Вид деятельности | Требования к уровню подготовленности | Вид контроля | Количество часов |
| 14.04 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота.Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 16.04 | ОФП | Гимнастические упр.Комплекс упр. для мышц ног | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 21.04 | Судейская практика | Основные правила волейбола | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |
| 23.04 | ОФП | Упр.для мышц туловища и живота.Рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 28.04 | ОФП | Гимнастические упр.Комплекс упр. для мышц ног | Выполнить комплекс упражнений | Правильность выполнения упражнений | Самоконтроль | 2 |
| 30.04 | Судейская практика | Основные правила волейбола | Изучить правила волейбола | Знать основные правила | Самоконтроль | 2 |