**Индивидуальный план на период дистанционного обучения с 1 – 11 мая**

**Вид спорта волейбол**

**Тренер Третьяков А.Г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| Тактика защиты | Расстановка в одного связующего | Изучить карточки с расстановкой игроков | Знать, перемещение игроков по зонам | самоконтроль | 2 | 02.05 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 05.05 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 07.05 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Индивидуальный план на период дистанционного обучения с 12 – 30 мая**

**Вид спорта волейбол**

**Тренер Третьяков А.Г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук, Упражнения со скакалкой или набивным мячом,Стойка волейболиста, Освоение терминологии волейбола | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 12.05 |
| Судейская практика в волейболе | Обязанности секретаря, ОРУ, подвижные игры, обучение передач сверху и снизу | Изучить правила заполнения евро протокола | Уметь правильно заполнять протокол | Самоконтроль | 2 | 14.05 |
| Тактика защиты | Расстановка в двух связующих, Восстановительные и организационно-восстановительные мероприятия, История развития волейбола. | Изучить карточки с расстановкой игроков | Знать, перемещение игроков по зонам | Самоконтроль | 2 | 16.05 |
| Тактика обманного удара | Виды обманных ударов, Акробатические упражнения, Обучение передачи сверху и снизу | Изучить виды обманных ударов | Знать, местонахождение игроков на площадке | Самоконтроль | 2 | 19.05 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения, Техника безопасности на занятиях волейбола. Гигиенические знания и навыки, Подвижные игры | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 21.05 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины, Физическая культура и спорт в России в системе физического воспитания, Пионербол, мини волейбол, Обучение передачи сверху и снизу | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 23.05 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук, Акробатические упражнения, Обучение передачи сверху и снизу, Правила игры. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 26.05 |
| ОФП | ОРУ, Упражнения для развития ловкости, Стойка волейболиста, Освоение терминологии волейбола | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 28.05 |
| Тактика нападающего удара | Виды обманных ударов, Упражнения для развития прыгучести, Обучение передачи сверху и снизу, Правила игры. | Изучить виды обманных ударов | Знать, местонахождение игроков на площадке | Самоконтроль | 2 | 30.05 |