**Индивидуальный план на период карантина вид спорта волейбол**

**Тренер Яковлев Д.А.**

**Спортивно-оздоровительный этап -6 часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 02.05 |
| Тактика Нападения | Виды нападений | Изучить виды атакующих ударов | Знать, перемещение игроков по зонам | Самоконтроль | 2 | 07.05 |

**Спортивно-оздоровительный этап -4 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды атакующих ударов | Знать, перемещение игроков по зонам | Самоконтроль | 1 | 07.05 |