**Индивидуальный план на период карантина**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 19.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 21.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 24.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 26.03 |
| Судейская практика в волейболе | Изучать Жесты первого судьи | Изучить карточки с жестами первого судьи | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 28.03 |
| Тактика защиты | Расстановка в двух связующих | Изучить карточки с расстановкой игроков | Знать, перемещение игроков по зонам | Самоконтроль | 2 | 31.03 |
| Тактика Нападения | Виды нападений | Изучить виды атакующих ударов | Знать, перемещение игроков по зонам | Самоконтроль | 2 | 02.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 04.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 07.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 09.04 |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 1 | 19.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 1 | 24.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 1 | 26.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 1 | 31.03 |
| Тактика защиты | Расстановка в двух связующих | Изучить карточки с расстановкой игроков | Знать, перемещение игроков по зонам  | Самоконтроль | 1 | 02.04 |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды атакующих ударов | Знать, перемещение игроков по зонам | Самоконтроль | 1 | 07.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 1 | 09.04 |
|  |  |  |  |  |  |  |