**Календарно-тематическое планирование**

**по виду спорта «волейбол» в группе УУС-3 г.о. (очно-дистанционно)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебно-тренировочного занятия** | **Дата проведения** | | **Форма занятия** | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | **YouTube** просмотр видео материала: История развития спорта  Имитация нападающего удара ОФП комплекс № 8 тренировка пресса, самостоятельная работа | 02.12 |  | теория + практика (дист.) | 2ч |
| 2 | |  | | --- | | ОФП, совершенствование техники нападения, подвижные игры, спец. оборудование | | 04.12 |  | практика (очно) | 2ч |
| 3 | ОФП, совершенствование техники нападения и защиты, интегральная подготовка, подвижные игры, спец. оборудование | 06.12 |  | практика (очно) | 3ч |
| 4 | ОФП, совершенствование техники нападения и защиты, подвижные игры | 07.12 |  | практика (очно) | 3ч |
| 5 | **YouTube** просмотр видео материала: Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни. Имитация подачи, ОФП комплекс № 8 тренировка ягодиц, самостоятельная работа | 09.12 |  | теория + практика (дист.) | 2ч |
| 6 | ОФП, совершенствование техники защиты, тактики нападения, защиты | 11.12 |  | практика (очно) | 2ч |
| 7 | ОФП, совершенствование техники, тактики нападения, ИП, подвижные игры | 13.12 |  | практика (очно) | 3ч |
| 8 | ОФП, совершенствование техники нападения, защиты, подвижные игры | 14.12 |  | практика (очно) | 3ч |
| 9 | **YouTube** просмотр видео материала: Основы здорового питания. Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо, ОФП комплекс № 8 тренировка рук, самостоятельная работа | 16.12 |  | теория + практика (дист.) | 2ч |
| 10 | ОФП, совершенствование техники нападения, защиты, подвижные игры, национальные прыжки | 18.12 |  | практика (очно) | 2ч |
| 11 | ОФП, совершенствование техники нападения, защиты, ИП, подвижные игры, национальные прыжки | 20.12 |  | практика (очно) | 3ч |
|  | ОФП, совершенствование техники нападения, защиты, тактика защиты, национальные прыжки, спец. оборудование | 21.12 |  | практика (очно) | 3ч |
| 12 | **YouTube** просмотр видео материала: Основные национальные виды спорта Упражнения с мячом, ОФП комплекс № 8 тренировка ног, самостоятельная работа | 23.12 |  | теория + практика (дист.) | 2ч |
| 13 | ОФП, совершенствование техники нападения, защиты | 25.12 |  | практика (очно) | 2ч |
| 14 | ОФП, совершенствование техники, тактика нападения, национальные прыжки, спец. оборудование | 27.12 |  | практика (очно) | 3ч |
| 15 | ОФП, совершенствование техники нападения, защиты, тактика нападения, национальные прыжки, спец. оборудование | 28.12 |  | практика (очно) | 3ч |
| 16 | **YouTube** просмотр видео материала: Правила игры в волейбол Имитация передач сверху, снизу двумя руками ОФП комплекс № 9 тренировка всего тела, самостоятельная работа | 30.12 |  | теория +практика (дист.) | 2ч |
|  |  |  |  | Всего | 42 ч |