**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 | Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо, ОФП комплекс № 5 тренировка рук | 03.12 |  | практика (дист.) | 2ч |
| 2 | ОФП, совершенствование техники нападения, национальные прыжки, подвижные игры, спец. оборудование, самостоятельная работа | 04.12 |  | практика (очно) | 2ч |
| 3 | ОФП, интегральная подготовка, национальные прыжки, подвижные игры, спец. оборудование | 06.12 |  | практика (очно) | 2ч |
| 4 | ОФП, совершенствование техники нападения, подвижные игры, спец. оборудование, самостоятельная работа | 07.12 |  | практика (очно) | 2ч |
| 5 | **YouTube** просмотр видео материала: Основы здорового питания  Упражнения с мячом, ОФП комплекс № 5 тренировка ног | 10.12 |  | теория + практика (дист.) | 2ч |
| 6 | ОФП, совершенствование техники защиты, национальные прыжки, подвижные игры, спец. оборудование, самостоятельная работа | 11.12 |  | практика (очно) | 2ч |
| 7 | ОФП, интегральная подготовка, национальные прыжки, подвижные игры, спец. оборудование | 13.12 |  | практика (очно) | 2ч |
| 8 | ОФП, совершенствование техники нападения, защиты, национальные прыжки, спец. оборудование | 14.12 |  | практика (очно) | 2ч |
| 9 | **YouTube** просмотр видео материала: Основные национальные виды спорта  Имитация передач сверху, снизу двумя руками, ОФП комплекс № 6 тренировка всего тела | 17.12 |  | теория + практика (дист.) | 2ч |
| 10 | ОФП, совершенствование тактики нападения, защиты, национальные прыжки, подвижные игры | 18.12 |  | практика (очно) | 2ч |
| 11 | ОФП, ИП, национальные прыжки, подвижные игры, спец. оборудование | 20.12 |  | практика (очно) | 2ч |
| 12 | ОФП, совершенствование техники, тактика нападения, национальные прыжки, подвижные игры, спец. оборудование | 21.12 |  | практика | 2ч |
| 13 | **YouTube** просмотр видео материала: Правила игры в волейбол  Имитация нападающего удара ОФП комплекс № 6 тренировка пресса | 24.12 |  | теория + практика (дист.) | 2ч |
| 14 | ОФП, совершенствование техники нападения, тактика защиты, национальные прыжки, подвижные игры, спец. оборудование | 25.12 |  | практика (очно) | 2ч |
| 15 | ОФП, ИП, национальные прыжки, подвижные игры, спец. оборудование | 27.12 |  | практика (очно) | 2ч |
| 16 | ОФП, совершенствование техники нападения, тактика защиты, национальные прыжки, подвижные игры | 28.12 |  | практика (очно) | 2ч |
| 17 | Имитация подачи, ОФП комплекс № 6 тренировка ягодиц | 31.12 |  | практика (дист.) | 2 |
|  |  |  |  |  |  |