Календарно-тематическое планирование

по виду спорта «волейбол» в группе БУ-1 и БУ- 3 г.о

тренер преподаватель Муратова Светлана Игоревна

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебно-тренировочного занятия** | **Дата проведения** | **Форма занятия** | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | ОФП, подвижные игры с мячом | 03.12 |  | практика  | 1ч |
| 2 | Имитация нападающего удара ОФП комплекс № 5 тренировка пресса | 06.12 |  | практика  | 1ч |
| 3 | ОФП, ИП, эстафеты, национальные прыжки | 08.12 |  | практика  | 2ч |
| 4 | ОФП, подвижные игры | 10.12 |  | практика  | 1ч |
| 5 | **YouTube** просмотр видео материала: Правила игры в волейбол | 13.12 |  | теория  | 1ч |
| 6 | ОФП, ИП, национальные прыжки | 15.12 |  | практика  | 2ч |
| 7 | ОФП, подвижные игры | 17.12 |  | практика  | 1ч |
| 8 | Имитация подачи, ОФП комплекс № 5 тренировка ягодиц | 20.12 |  | практика  | 1ч |
| 9 | ОФП, ИП, подвижные игры, национальные прыжки | 22.12 |  | практика  | 2ч |
| 10 | **YouTube** просмотр видео материала: Правила игры в волейбол | 24.12 |  | теория | 2ч |
| 11 | Имитация нападающего удара ОФП комплекс № 3 тренировка рук | 27.12 |  | практика | 2ч |
| 12 | Имитация нападающего удара ОФП комплекс № 4 тренировка ног | 29.12 |  | практика | 1ч |