**Календарно-тематическое планирование декабрь 2021 г**

**по виду спорта «волейбол» в группе БУС-6 г.о.**

**тренер – преподаватель Муратова Светлана Игоревна**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебно-тренировочного занятия** | **Дата проведения** | **Форма занятия** | **Примечание** |
| 1 | ОФП, совершенствование техники, тактика нападения, эстафеты, национальные прыжки, спец. оборудование | 02.12 | практика | 3ч |
| 2 |

|  |
| --- |
| **YouTube** просмотр видео материала: Начальные навыки гигиены. Имитация нападающего удара ОФП комплекс № 9 тренировка пресса, самостоятельная работа |

 | 03.12 | теория + практика  | 2ч |
| 3 | ОФП, совершенствование техники зашиты, тактика нападения, спец. оборудование | 06.12 | практика  | 2ч |
| 4 | **YouTube** просмотр видео материала: Основы законодательства в области ФК и С, ОФП, ИП, подвижные игры | 07.12 | теория + практика | 3ч |
| 5 | ОФП, совершенствование техники нападения, защиты, элементы баскетбола, национальные прыжки, спец. оборудование | 08.12 | практика  | 3ч |
| 6 | **YouTube** просмотр видео материала: Основы здорового питания. Имитация подачи, ОФП комплекс № 9 тренировка ягодиц, самостоятельная работа | 09.12 | теория + практика  | 2ч |
| 7 | ОФП, совершенствование тактики нападения, защиты, подвижные игры  | 10.12 | практика  | 2ч |
| 8 | **YouTube** просмотр видео материала: Основные национальные виды спорта. ОФП, ИП, национальные прыжки, спец. оборудование | 11.12 | теория + практика  | 3ч |
| 9 | ОФП, совершенствование техники зашиты, тактика нападения, защиты, элементы баскетбола, спец. оборудование | 13.12 | практика  | 3ч |
| 10 | **YouTube** просмотр видео материала: Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни. Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо, ОФП комплекс № 9 тренировка рук, самостоятельная работа | 14.12 | теория + практика  | 2ч |
| 11 | ОФП, совершенствование техники зашиты, элементы баскетбола, национальные прыжки | 15.12 | практика  | 2ч |
| 12 | ОФП, ИП, элементы баскетбола, национальные прыжки, спец. оборудование | 16.12 | практика  | 3ч |
| 13 | **YouTube** просмотр видео материала: ФК и С, ОФП, ИП, подвижные игры | 17.12 | теория + практика | 2ч |
| 14 | ОФП, совершенствование техники зашиты, спец. оборудование | 20.12 | практика | 2ч |
| 15 | ОФП, совершенствование техники защиты, элементы баскетбола, национальные прыжки, спец. оборудование | 21.12 | практика | 3ч |
| 16 | Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо, ОФП комплекс №7 тренировка рук | 22.12 | практика | 3ч |
| 17 | **YouTube** просмотр видео материала. ФК и С, ОФП, ИП, подвижные игры | 23.12 | теория + практика | 3ч |
| 18 |  | 24.12 |  |  |
| 19 | ОФП, совершенствование техники зашиты, тактика нападения. | 27.12 | практика | 2ч |
| 20 | **YouTube** просмотр видео материала. Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо, ОФП комплекс № 9 тренировка рук, самостоятельная работа | 28.12 | теория + практика | 3ч |
| 21 | ОФП, совершенствование техники, тактика нападения, эстафеты, национальные прыжки, спец. Оборудование. | 29.12 | практика | 2ч |
| 22 | **YouTube** просмотр видео материала. | 30.12 | теория  | 2ч |