**Календарно-тематическое планирование**

**по виду спорта «волейбол» в группе УУС**

**декабрь 2021г**

**тренер – преподаватель Муратова Светлана Игоревна**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебно-тренировочного занятия** | **Дата проведения** | **Форма занятия** | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, защиты, тактики нападения, элементы баскетбола, национальные прыжки | 01.12 |  | практика | 3ч |
| 2 | ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, защиты, тактики нападения, элементы баскетбола, национальные прыжки, спец. оборудование | 03.12 |  | практика  | 3ч |
| 3 | **YouTube** просмотр видео материала: Основные национальные виды спорта, ОФП, СФП, совершенствование технико-тактических действий в нападении, защите, национальные прыжки | 04.12 |  | теория + практика | 3ч |
| 4 | Совершенствование техники нападения, ИП, суд. практика | 06.12 |  | практика | 2ч |
| 5 | **YouTube** просмотр видео материала: Основы общероссийских и международных антидопинговых правил, ОФП, СФП, совершенствование техники, тактики нападения, элементы баскетбола, спец. оборудование, самостоятельная работа | 07.12 |  | теория + практика | 3ч |
| 6 | ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, защиты, национальные прыжки, самостоятельная работа | 08.12 |  | практика | 3ч |
| 7 | ОФП, СФП, совершенствование техники, тактики нападения, элементы баскетбола, национальные прыжки, самостоятельная работа | 10.12 |  | практика | 3ч |
| 8 | **YouTube** просмотр видео материала: Спортивные разряды (нормы, требования, условия), ОФП, СФП, совершенствование техники, тактики нападения, самостоятельная работа | 11.12 |  | теория + практика  | 3ч |
| 9 | Совершенствование техники нападения, ИП, суд. практика | 13.12 |  | практика | 2ч |
| 10 | **YouTube** просмотр видео материала: Влияние занятий по волейболу на спортсмена, ОФП, СФП, совершенствование тактики нападения, защиты, национальные прыжки, самостоятельная работа | 14.12 |  | теория + практика | 3ч |
| 11 | ОФП, СФП, совершенствование техники, тактики защиты, элементы футбола, самостоятельная работа | 15.12 |  | практика | 3ч |
| 12 | ОФП, СФП, совершенствование тактики защиты, элементы футбола, самостоятельная работа | 17.12 |  | практика | 3ч |
| 13 | **YouTube** просмотр видео материала: Основные национальные виды спорта, ОФП, СФП, совершенствование технико-тактических действий в нападении, защите, самостоятельная работа | 18.12 |  | теория + практика  | 3ч |
| 14 | Совершенствование техники нападения, ИП, суд. практика | 20.12 |  | практика | 2ч |
| 15 | **YouTube** просмотр видео материала: Основы профессионального самоопределения, ОФП, СФП, совершенствование техники защиты, элементы футбола, самостоятельная работа | 21.12 |  | теория + практика | 3ч |
| 16 | ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, тактики нападения, защиты, эстафеты, национальные прыжки | 22.12 |  | практика | 3ч |
| 17 | ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, защиты, подвижные игры | 24.12 |  | практика | 3ч |
| 18 | **YouTube** просмотр видео материала: Основы спортивного питания, ОФП, СФП, совершенствование тактики нападения, защиты, элементы гандбола | 25.12 |  | теория + практика | 3ч |
| 19 | Совершенствование техники нападения, ИП, суд. практика | 27.12 |  | практика | 2ч |
| 20 | **YouTube** просмотр видео материала: Значение занятий Ф.К. и спортом для жизни, ОФП, СФП, совершенствование тактики защиты, подвижные игры, национальные прыжки, самостоятельная работа | 28.12 |  | теория + практика | 3ч |
| 21 | ОФП, СФП, совершенствование техники защиты, тактики нападения, элементы баскетбола, национальные прыжки, спец. оборудование | 29.12 |  | практика | 3ч |
| 22 | ОФП, СФП, совершенствование тактики защиты, ИП, национальные прыжки, спец. оборудование | 31.12 |  | практика | 3ч |
|  |  |  |  |  |  |