**Календарно-тематическое планирование**

**по виду спорта «волейбол» в группе УУС-4 г.о.**

**тренер – преподаватель Муратова Светлана Игоревна**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебно-тренировочного занятия** | **Дата проведения** | **Форма занятия** | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | ОФП комплекс № 1 | 01.09 |  | практика | 3ч |
| 2 | ОФП комплекс № 2 | 03.09 |  | практика  | 3ч |
| 3 | ОФП комплекс № 3 | 04.09 |  | практика | 3ч |
| 4 | Тест «Физическая культура» | 05.09 |  | теория  | 2ч |
| 5 | ОФП комплекс № 4 | 07.09 |  | практика | 3ч |
| 6 | ОФП комплекс № 5 | 08.09 |  | практика | 3ч |
| 7 | ОФП комплекс № 6 | 10.09 |  | практика | 3ч |
| 8 | ОФП комплекс № 7 | 11.09 |  | практика | 3ч |
| 9 | Тест «Гигиена» | 12.09 |  | теория | 2ч |
| 10 | ОФП комплекс № 8, Имитация передач сверху, снизу двумя руками  | 14.09 |  | практика | 3ч |
| 11 | ОФП комплекс № 9, Имитация нападающего удара | 15.09 |  | практика | 3ч |
| 12 | ОФП комплекс № 10, Имитация подачи  | 17.09 |  | практика | 3ч |
| 13 | ОФП комплекс № 11, Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо  | 18.09 |  | практика | 3ч |
| 14 | Тест «Закаливание» ОФП комплекс № 12, Упражнения с мячом | 19.09 |  | практика | 2ч |
| 15 | ОФП комплекс №13, Имитация передач сверху, снизу двумя руками  | 21.09 |  | практика | 3ч |
| 16 | ОФП комплекс № 14, Имитация нападающего удара | 22.09 |  | практика | 3ч |
| 17 | ОФП комплекс № 15, Имитация подачи | 24.09 |  | практика | 3ч |
| 18 | ОФП комплекс № 9, Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо | 25.09 |  | практика | 3ч |
| 19 | ОФП комплекс № 3, Имитация подачи | 26.09 |  | практика | 2ч |
| 20 | ОФП комплекс № 11, Имитация передач сверху, снизу двумя руками | 28.09 |  | практика | 3ч |
| 21 | ОФП комплекс Растяжка перед сном за 5 мин, Упражнения с мячом | 29.09 |  | практика | 3ч |
|  |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**по виду спорта «волейбол» в группе УУС-4 г.о.**

**тренер – преподаватель Муратова Светлана Игоревна**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебно-тренировочного занятия** | **Дата проведения** | **Форма занятия** | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | Имитация передач сверху, снизу двумя руками, ОФП комплекс № 1 тренировка всего тела  | 01.10 |  | практика | 3ч |
| 2 | Имитация нападающего удара ОФП комплекс № 1 тренировка пресса | 02.10 |  | практика  | 3ч |
| 3 | **Тест «Спортивные разряды»** Имитация подачи, ОФП комплекс № 1 тренировка ягодиц | 03.10 |  | теория + практика | 2ч |
| 4 | Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо, ОФП комплекс № 1 тренировка рук | 05.10 |  | практика | 3ч |
| 5 | Упражнения с мячом, ОФП комплекс № 1 тренировка ног | 06.10 |  | практика | 3ч |
| 6 | Имитация передач сверху, снизу двумя руками ОФП комплекс № 2 тренировка всего тела | 08.10 |  | практика | 3ч |
| 7 | Имитация нападающего удара, ОФП комплекс № 2 тренировка пресса | 09.10 |  | практика | 3ч |
| 8 | **Тест «Правильное питание» YouTube** просмотр видео материала: Правильное питание стрелка.  Имитация подачи, ОФП комплекс № 2 тренировка ягодиц | 10.10 |  | теория + практика  | 2ч |
| 9 | Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо, ОФП комплекс № 2 тренировка рук | 12.10 |  | практика | 3ч |
| 10 | Упражнения с мячом, ОФП комплекс № 2 тренировка ног  | 13.10 |  | практика | 3ч |
| 11 | Имитация передач сверху, снизу двумя руками, ОФП комплекс № 3 тренировка всего тела | 15.10 |  | практика | 3ч |
| 12 | Имитация подачи, ОФП комплекс № 3 тренировка ягодиц | 16.10 |  | практика | 3ч |
| 13 | **Тест «Волейбол» YouTube** просмотр видео материала: Основы; Волейбольные термины; Жесты и символы спортивных арбитров; Жесты пасующего при заказе комбинации, Комбинации в волейболе. Часть 1,2Имитация нападающего удара ОФП комплекс № 3 тренировка пресса | 17.10 |  | теория + практика  | 2ч |
| 14 | Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо, ОФП комплекс № 3 тренировка рук | 19.10 |  | практика | 3ч |
| 15 | Упражнения с мячом, ОФП комплекс № 3 тренировка ног | 20.10 |  | практика | 3ч |
| 16 | Имитация передач сверху, снизу двумя руками ОФП комплекс № 4 тренировка всего тела | 22.10 |  | практика | 3ч |
| 17 | Имитация нападающего удара ОФП комплекс № 4 тренировка пресса | 23.10 |  |  | 3ч |
| 18 | **Тест «Основы техники и тактики»** Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо, ОФП комплекс № 4 тренировка рук | 24.10 |  | теория + практика | 2ч |
| 19 | Имитация подачи, ОФП комплекс № 4 тренировка ягодиц | 26.10 |  | практика | 3ч |
| 20 | Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо, ОФП комплекс № 4 тренировка рук | 27.10 |  | практика | 3ч |
| 21 | Упражнения с мячом, ОФП комплекс № 4 тренировка ног | 29.10 |  | практика | 3ч |
| 22 | Имитация передач сверху, снизу двумя руками ОФП комплекс № 5 тренировка всего тела | 30.10 |  | практика | 3ч |
| 23 | **Тест «Национальные виды спорта»** Имитация нападающего удара ОФП комплекс № 5 тренировка пресса | 31.10 |  | теория + практика | 2ч |
|  |  |  |  |  |  |

Весь комплекс упражнений по ОФП снят на видео и отправлен в группы по ватсабу