

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете  
протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**СОГЛАСОВАНО**

зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ М.В. Серко  
\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор МБУ ДО ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ С.В.Немченко  
\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Изменения к рабочей программе  
по волейболу**

Этап: СО

Возраст детей: 10-14лет

Тренер-преподаватель: Мухаматов Тельман Назимжанович

**Волгодонской район,  
п.Мичуринский  
2020 г.**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Изменения к настоящей программе, составленной на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Приказ Министерства спорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» от 10.04.2013 №114;
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 257 –ФЗ;
- Типовое положение о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. №504).
- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук).

**Актуальность:** В связи со сложившейся неблагоприятной эпидемиологической ситуацией в Китайской Народной Республике (КНР), связанной с распространением нового коронавируса, пребыванием на территорию Ростовской области граждан из КНР, с целью предупреждения возникновения и распространения инфекции, вызванных коронавирусами, на основании письма Территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ростовской области в Цимлянском, Волгодонском, Семикаракорском, Константиновском, Мартыновском районах №19-90/424 от 03.03.2020г. и согласно приказу директора МБУ ДО ДЮСШ от 06.04.2020г. № 33 «Об организации дополнительного образования детей», введено дистанционное обучение с 6.04.2020 по 30.04.2020

На основании выше изложенного в программу вносятся изменения, а именно специальная физическая и тактико-техническая подготовка заменяются теоретической подготовкой. Общая физическая подготовка проходит в домашних условиях. Обучающимся будут предложены ссылки на сайты для ОФП, просмотра обучающимися видеоматериалов, а также просмотра матчей в записи.

## Календарно-тематическое планирование

Апрель 2020г.

| Дата       | Темы занятий   | Источники   |
|------------|--|---|
| 06.04.2020 | Техника выполнения передачи двумя руками сверху на месте, после перемещения, в прыжке, одной рукой<br>Развитие ловкости                                    | <a href="http://www.volley.ru/data/files/8/1_3.mp4">http://www.volley.ru/data/files/8/1_3.mp4</a><br><a href="https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-volleybole">https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-volleybole</a>  |
| 08.04.2020 | Техника выполнения приема снизу двумя руками, одной (на месте, после перемещения, с падением на грудь.<br>Развитие гибкости                                | <a href="https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-volleybole">https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-volleybole</a><br><a href="http://www.volley.ru/data/files/8/1_2.mp4">http://www.volley.ru/data/files/8/1_2.mp4</a>  |
| 10.04.2020 | Техника прямого нападающего удара на силу.<br>Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища)<br>Развитие скоростно-силовых качеств   | <a href="http://www.volley.ru/data/files/8/1_4.mp4">http://www.volley.ru/data/files/8/1_4.mp4</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-obucheniya-i-sovershenstvovaniya-tekhniki-atakuyushchikh-udarov.html">http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-obucheniya-i-sovershenstvovaniya-tekhniki-atakuyushchikh-udarov.html</a>  |
| 13.04.2020 | Техника нападающего удара с имитацией передачи.<br>Техника обманного удара<br>Развитие скоростно-силовых качеств   | <a href="http://www.volley.ru/data/files/8/1_4.mp4">http://www.volley.ru/data/files/8/1_4.mp4</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-obucheniya-i-sovershenstvovaniya-tekhniki-atakuyushchikh-udarov.html">http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-obucheniya-i-sovershenstvovaniya-tekhniki-atakuyushchikh-udarov.html</a>  |
| 15.04.2020 | Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча, планирующая в прыжке<br>Развитие силы (приседания, подтягивания, отжимания) | <a href="http://www.volley.ru/data/files/8/1_1.mp4">http://www.volley.ru/data/files/8/1_1.mp4</a>   |
| 17.04.2020 | Техника блокирования: одиночное, групповое.<br><b>Тактическая подготовка:</b><br>Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока                   | <a href="http://www.volley.ru/data/files/8/1_5.mp4">http://www.volley.ru/data/files/8/1_5.mp4</a><br><a href="http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/video-urok-po-volejbolu-trenirovka-odinochnogo-bloka/">http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/video-urok-po-volejbolu-trenirovka-odinochnogo-bloka/</a><br><a href="http://volleyball-nauka.ru/тактика-игры/тактика-игры-в-защите/">http://volleyball-nauka.ru/тактика-игры/тактика-игры-в-защите/</a> |
| 20.04.2020 | Техника выполнения передачи двумя руками сверху на месте, после перемещения, в прыжке, одной рукой   | <a href="http://www.volley.ru/data/files/8/1_3.mp4">http://www.volley.ru/data/files/8/1_3.mp4</a><br><a href="https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-volleybole">https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-volleybole</a>  |
| 22.04.2020 | Техника выполнения приема  | <a href="https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-volleybole">https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-volleybole</a>   |

|            |   |  |
|------------|---|--|
|            | снизу двумя руками, одной (на месте, после перемещения, с падением на грудь.  | <a href="http://www.volley.ru/data/files/8/1_2.mp4">priyoma-myacha-v-voleybole</a><br><a href="http://www.volley.ru/data/files/8/1_2.mp4">http://www.volley.ru/data/files/8/1_2.mp4</a>  |
| 24.04.2020 | Техника прямого нападающего удара на силу.<br>Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища)<br><b>Тактическая подготовка:</b><br>тактика нападающих ударов, нападающий удар с задней линии | <a href="http://www.volley.ru/data/files/8/1_4.mp4">http://www.volley.ru/data/files/8/1_4.mp4</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-obucheniya-i-sovershenstvovaniya-tekhniki-atakuyushchikh-udarov.html">http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-obucheniya-i-sovershenstvovaniya-tekhniki-atakuyushchikh-udarov.html</a><br><a href="http://sportfiction.ru/books/takticheskaya-podgotovka-voleybolistov/?bookpart=191190">http://sportfiction.ru/books/takticheskaya-podgotovka-voleybolistov/?bookpart=191190</a><br><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/27/takticheskaya-podgotovka-voleybolista">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/27/takticheskaya-podgotovka-voleybolista</a> |
| 27.04.2020 | Техника нападающего удара с имитацией передачи.<br>Техника обманного удара<br><b>Тактическая подготовка:</b><br>Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов                                  | <a href="http://www.volley.ru/data/files/8/1_4.mp4">http://www.volley.ru/data/files/8/1_4.mp4</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-obucheniya-i-sovershenstvovaniya-tekhniki-atakuyushchikh-udarov.html">http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-obucheniya-i-sovershenstvovaniya-tekhniki-atakuyushchikh-udarov.html</a><br><a href="http://sportfiction.ru/books/takticheskaya-podgotovka-voleybolistov/?bookpart=191190">http://sportfiction.ru/books/takticheskaya-podgotovka-voleybolistov/?bookpart=191190</a><br><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/27/takticheskaya-podgotovka-voleybolista">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/27/takticheskaya-podgotovka-voleybolista</a> |
| 29.04.2020 | Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча, планирующая в прыжке<br>Развитие силы (приседания, подтягивания, отжимания)  | <a href="http://www.volley.ru/data/files/8/1_1.mp4">http://www.volley.ru/data/files/8/1_1.mp4</a>  |