

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете  
протокол № 7  
от 23.03. 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР  
Серко М.В. Серко  
23.03. 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБУ ДО ДЮСШ  
Немченко С.В. Немченко  
23.03. 2020 г.



## Изменения и дополнения в рабочую программу по волейболу

Этап: СО

Возраст детей: 10-14 лет

Тренер-преподаватель: Мухаматов Тельман Назимжанович

Волгодонской район,  
п.Мичуринский  
2020 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Изменения к настоящей программе составлены 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 волейбол» 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 ДЮСШ от 20.03.2020 № 29 введено дистанционное обучение.

В связи с выше изложенным, следующие даты будут проведены дистанционно 25.03.2020г., 27.03.2020г., 28.03.2020г., 01.04.2020г., 03.04.2020г., 04.04.2020г., 08.04.2020г., 10.04.2020г., 11.04.2020г. – 18 часов.

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

## Календарно-тематическое планирование

**Март 2020г.**

Содержание материала	Дата проведения			
	23	25	27	30
<b>Теоретическая подготовка</b>				
Влияние физических упражнений на организм человека	+	+	+	+
Просмотр матча ЦСКА-Зенит	+	+		+
<b>Просмотр матча Химки-Маккаби</b>		+	+	+
<b>ОФП</b>				
Гимнастические упражнения	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+
<b>Упражнения на релаксацию</b>				
Упражнения на расслабление	+	+	+	+
Дыхательные упражнения	+	+	+	+

Содержание занятия	Дата проведения					
	1	3	6	8	10	12
<b>Теоретическая подготовка</b>						
Организация самостоятельных занятий физической культурой	+	+	+	+	+	+
Баскетбол Женщины Большой Чемпионский Кубок	+	+				
Баскетбол Лига наций			+	+		
Правила развития физических качеств, способов регулирования физической нагрузки на занятиях по развитию физических качеств	+	+	+	+	+	+
<b>ОФП</b>						
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+
<b>Упражнения на релаксацию</b>						
Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+

## Ссылки на обучающие сайты и видео

<https://www.youtube.com/watch?v=nThkaGUQVak> Россия –Бразилия

[https://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/Volejbol/Chempionat\\_Rossii/spbvideo\\_NI1013916\\_translation\\_Chempionat\\_Rossii\\_Muzhchiny\\_Final\\_Kuzbass\\_\\_Zenit\\_Kazan](https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Volejbol/Chempionat_Rossii/spbvideo_NI1013916_translation_Chempionat_Rossii_Muzhchiny_Final_Kuzbass__Zenit_Kazan)

Кузбасс- Зенит-Казань

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/> Организация

самостоятельных занятий физической культурой

<https://www.youtube.com/watch?v=5N5-6iZzqno> Волейбол Лига наций  
по волейболу США Россия финальный матч

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/main/262124/> Правила развития  
физических качеств, способов регулирования физической нагрузки на  
занятиях по развитию физических качеств