Директору муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Чарышского района Алтайского края

Шабанову Сергею Николаевичу

Педагога дополнительного образования

Фамилия \_Похоруковой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя Ольги\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отчество Сергеевны\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заявление

на внесение изменений в рабочую программу по волейболу

Прошу внести изменения в рабочую программу по волейболу и организовать обучение с применением дистанционных образовательных технологий (электронное обучение) на период с 6 апреля 2020 года, в связи введением режима повышенной готовности и принятии дополнительных мер по защите населения от новой коронавирусной инфекции ( 2019 –nCoV)

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу

по волейболу (младшая группа)\_\_\_

педагог дополнительного образования:\_Похорукова О.С.\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия до корректировки** | **Тема занятия после корректировки** | **Дата проведения** |
| 97-98 | 2 | Броски набивного мяча одной рукой. Подача с изменением направления полета мяча. | План заданий на период | 06.04.20  06.04.20 |
| 99-100 | 2 | Толчки набивного мяча из и.п. одной рукой. Подача с изменением траектории полета мяча. | План заданий на период | 08.04.20  08.04.20 |
| 101-102 | 2 | Броски набивного мяча через сетку на точность. Укороченные, удлиненные подачи. | План заданий на период | 13.04.20  13.04.20 |
| 103-104 | 2 | Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один – два шага. Имитация прямого атакующего удара. | План заданий на период | 15.04.20  15.04.20 |
| 105-106 | 2 | Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. Многократные удары по мячу у стены. То же, но с партнером. | План заданий на период | 20.04.20  20.04.20 |
| 107-108 | 2 | Пионербол с элементами волейбола на счёт. | План заданий на период | 22.04.20  22.04.20 |
| 109-110 | 2 | Пионербол с элементами волейбола на счёт. | План заданий на период | 27.04.19  27.04.19 |
| 111-112 | 2 | Контрольные испытания по технике и оценка уровня физ.подготовленности. | План заданий на период | 29.04.19  29.04.19 |

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу

по волейболу (старшая группа)\_\_\_

педагог дополнительного образования:\_Похорукова О.С.\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия до корректировки** | **Тема занятия после корректировки** | **Дата проведения** |
| 151-152 | 2 | 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям | План заданий на период | 06.04.20  06.04.20 |
| 153-154 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении | План заданий на период | 08.04.20  08.04.20 |
| 155-156 | 2 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | План заданий на период | 10.04.20  10.04.20 |
| 157-158 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. | План заданий на период | 13.04.20  13.04.20 |
| 159-160 | 2 | 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. | План заданий на период | 15.04.20  15.04.20 |
| 161-162 | 2 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З | План заданий на период | 17.04.20  17.04.20 |
| 163-164 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. | План заданий на период | 20.04.20  20.04.20 |
| 165-166 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. | План заданий на период | 22.04.20  22.04.20 |
| 167-168 | 2 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. | План заданий на период | 24.04.20  24.04.20 |

**План заданий на период с 13.04.2020 для спортивно-оздоровительного этапа отделения «Волейбол». Педагог дополнительного образования Похорукова О.С.**

**Старшая группа**

Понедельник - суббота

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Время (мин.) |
| 1. | Разминка (растяжка) | 15 |
| 2. | Упражнениям для укрепления мышц участвующих в выполнении передачи мяча. Приседания. | 5 |
| 3. | Упражнениям для укрепления мышц участвующих в выполнении подач мяча. Отжимания | 5 |
| 4. | Упражнения для развития сил и быстроты при выполнении нападающих ударов. Подтягивание в висе на перекладине. Бросок набивного мяча вперед двумя руками из-за головы; сидя. | 5 |
| 5. | Упражнение для развития мышц прыгучести. Прыжки в высоту, в длину | 5 |
| 6. | Заминка после тренировки | 5 |

**План заданий на период с 13.04.2020 для спортивно-оздоровительного этапа отделения «Волейбол». Педагог дополнительного образования Похорукова О.С.**

**Младшая группа**

Понедельник - четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** |
| 1. | Разминка (растяжка) | 10 |
| 2. | Упражнениям для укрепления мышц участвующих в выполнении передачи мяча. Приседания. | 5 |
| 3. | Упражнениям для укрепления мышц участвующих в выполнении подач мяча. Отжимания | 5 |
| 4. | Упражнения для развития сил и быстроты при выполнении нападающих ударов. Подтягивание в висе на перекладине. | 5 |
| 5. | Упражнение для развития мышц прыгучести. Прыжки в высоту, в длину | 5 |
| 6. | Упражнение для развития гибкости. Наклоны вперед | 5 |
| 7. | Заминка после тренировки | 5 |

**По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены протокол.**