**Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей**

**«Красногвардейская спортивная школа им. И.В. Стаценко» Красногвардейского района Республики Крым**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДОД

«Красногвардейская спортивная школа им. И.В. Стаценко»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Г. Гольберг

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**В ФОРМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 06.04.2020 - 30.04.2020**

Тренер-преподаватель:

Ильичёв М.Ю**.**

пос. Красногвардейское

2020 год

**Пояснительная записка:**

Рабочая программа рассчитана на 16 занятий. В процессе дистанционного обучения тренировки юных волейболистов предусматривается решение следующих **задач:**

-содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней подготовленности и укрепления здоровья занимающихся;

-воспитание волевых, морально стойких граждан нашей страны;

-повышение от этапа к этапу тренировочных нагрузок, совершенствование технико-тактического мастерства и повышения уровня физической подготовленности.

С учетом этих задач разработана рабочая программа. Она не противоречит действующим нормативно-правовым документам, регулирующих деятельность спортивных школ. Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей занимающихся в группе. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Целью** занятий являются:

* разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой;
* приобретение знаний, умений необходимых волейболистам;
* воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства ответственности.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Занимающиеся получают задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств . Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Структура многолетнего процесса подготовки спортивного резерва представляет собой единую организационно-педагогическую систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными и квалификационными показателями юных спортсменов. Спортивно- оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий. Этап начальной подготовки охватывает учащихся, желающих заниматься волейболом и имеющих письменное разрешение врача педиатра. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

**СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Теоретическая подготовка** **(8ч.)**

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характера спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

**Состояние и развитие волейбола в России (3 ч.)**

История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Достижения сборных и клубных команд России па международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (2 ч.)**

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля.

**Физиологические основы спортивной тренировки (3 ч.)**

Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Основы техники и тактики волейбола** **(2 ч.)**

Понятие о технике волейбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике волейбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий. Классификация техники и тактики волейбола.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Интернет ресурс** | **Задание** |
| **1** | 06.04 | Режим дня юного спортсмена. | 1 | 1. <http://teg-sport.edu.tomsk.ru/wp-content/uploads/Organizatsiya_rezhima_deyatelnosti_yunogo_sportsmena.pdf>  2. <http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/poryadok.shtml>  3.<https://www.youtube.com/watch?v=2jdBwvV17rU> | Прочитать лекционный материал.  Знать режим дня юного волейболиста. Составить для себя подходящий режим дня. |
| **2** | 07.04 | [Оздоровительное значение физической культуры и спорта](https://www.youtube.com/watch?v=kOxCjjMB9PU). | 1 | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=4XbtQZbIIdU>  2. <https://www.youtube.com/watch?v=rtRMrP7526Q> | Просмотреть видеоролик с элементами разминочных упражнений. |
| **3** | 08.04 | Работа связующего на площадке. | 1 | <https://www.youtube.com/watch?v=KV9juDcWHQI> | Просмотр фильма «Старый документальный фильм о волейболе». |
| **4** | 09.04 | Достижения сборных и клубных команд. | 1 | <https://www.youtube.com/watch?v=0WnqM4RqD2Q> | Нарисовать логотип любимой команды. Просмотреть мотивационный ролик «Легендарная победа наших волейболистов в Лондоне». |
| **5** | 13.04 | Понятие о гигиене и санитарии. | 1 | <https://mgu.edu.ua/docs/biblioteka/stepanova.pdf> | Прочитать лекционный материал. Выделить для себя главное из лекции. |
| **6** | 14.04 | ОФП в волейболе. | 1 | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo>  2.<https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0> | Просмотр видеоролик с элементами ОФП. |
| **7** | 15.04 | Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. | 1 |  | Подготовить презентационный материал по теме. |
| **8** | 16.04 | Индивидуальные упражнения. Упражнения на координацию. | 1 | <https://www.youtube.com/watch?v=7WtWIzpy0_8> | Просмотреть видеоролик. Отработать и запомнить упражнения. |
| **9** | 20.04 | Понятие о технике волейбола. | 1 | <https://helperia.ru/a/tehnika-i-taktika-volejbola-teorija> | Прочесть имеющийся материал в интернете. Знать технику в волейболе. |
| **10** | 21.04 | Анализ технических приемов и тактических действий | 1 | 1.<https://vuzlit.ru/350305/osnovnye_tehnicheskie_priemy_voleybole>  2.<https://www.youtube.com/watch?v=WhLmuNTzR4Y> | Прочесть лекционный материал.  Посмотреть видеофильм о совершенствовании тактических действий. |
| **11** | 22.04 | Правила игры в волейбол | 1 | 1.<http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf>  2.<https://урок.рф/library/test_po_fizicheskoj_kulture_na_temu_volejbol_144816.html> | Читать правила.  Решить тестовые задания с 1-15 вопрос. Выучить жесты судей. |
| **12** | 23.04 | Правила игры в волейбол | 1 | <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf> | Читать правила.  Выучить жесты судей.  Решить тестовые задания с 15-30 вопрос. |
| **13** | 27.04 | Правила игры в волейбол | 1 | <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf> | Читать правила.  Выучить жесты судей.  Решить тестовые задания с 30-45 вопрос. |
| **14** | 28.04 | Правила игры в волейбол | 1 | <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf> | Читать правила.  Выучить жесты судей. |
| **15** | 29.04 | Развитие волейбола в России | 1 | <https://www.youtube.com/watch?v=_PFFvlA737U> | Подготовить доклад о развитии волейбола в России.  Посмотреть видеоролик «Эволюция спорта – как менялись наши игры». |
| **16** | 30.04 | Физическая культура и спорт в России | 1 |  | Подготовить презентационный материал по теме. |
| **ИТОГО** | |  | **16** |  |  |