

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
МАУ ДО «ДЮСШ»
Протокол
№ 4 от «27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»

Приказ № 137 от «28» 08 2021 г.



Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта
«ВОЛЕЙБОЛ»
возраст обучающихся – от 9 – 18 лет
Срок реализации – 8 лет

Разработчики
тренеры-преподаватели:
Аликина Наталья Гурьяновна,
Карпенко Светлана Борисовна
Меньшикова Галина Ивановна

с. Карагай 2021 г.

Пояснительная записка

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания; он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развивать физические и нравственные возможности, воспитывать и закалять волю. Проблема физического воспитания детей является наиболее актуальной в настоящее время.

Волейбол – очень популярная спортивная командная игра. Международная федерация волейбола объединяет 220 стран мира, а впервые об этой игре упоминается еще в древнеримских хрониках III века до нашей эры. Как современная игра этот вид возник в 1895 году в США. Волейбол такой вид спорта, при занятиях которым повышается соревновательный азарт, воспитывается стойкость характера и закалка духа. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, прыгучесть, силу. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ.

Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности, учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство как физического развития, так и средство отдыха.

Волейбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке. Вследствие чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта волейбол (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Также программа учитывает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года № 145, внутренние нормативно-правовые акты МАУ ДО «ДЮСШ» (устав, порядок приема и перевода).

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребности в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования по укрупненным группам специальностей и направлениям подготовки в сфере образовании и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Данная Программа предназначена для подготовки волейболистов на базовом уровне сложности – 6 лет обучения, на углубленном уровне сложности – 2 года обучения.

Базовый уровень сложности. На базовый уровень сложности зачисляются лица, желающие заниматься волейболом, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача и прошедшие процедуру индивидуального отбора. Минимальный возраст для зачисления - 9 лет. Продолжительность этапа базового уровня сложности – 6 лет. Задачи подготовки, следующие: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта волейбол всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

На углубленном уровне сложности (2 года обучения) задачи подготовки, следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники волейбола, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по волейболу, уточнение спортивной специализации, формирование спортивной мотивации.

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены 9-10 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления,
наполняемость групп, количество часов в неделю**

Уровни сложности	Этап обучения на разных уровнях сложности	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в году	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы
Базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3	252	9-10	16	30
	2 год обучения	6	3	252	10-11	16	25
	3 год обучения	8	3-4	336	12-13	14	20
	4 год обучения	8	3-4	336	13-14	14	20
	5 год обучения	10	3-5	420	14-15	12	16
	6 год обучения	10	4-5	420	15-16	12	16
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	5-6	504	16-17	8	12
	2 год обучения	14	5-6	588	17-18	8	12

Реализация дополнительной предпрофессиональной программы по волейболу заключается в ведении тренировочного процесса, воспитательной работы и иной внешкольной работы с обучающимися в течение: 42 недель тренировочных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (уровня сложности) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на базовом уровне сложности - 2 часов;
- на углубленном уровне сложности - 3 часов;

Результаты освоения образовательной программы учащимися являются: овладение теоретическим знаниями и практическими умениями, и навыками в соответствии с этапом подготовки и уровнем сложности программы, выполнение нормативов промежуточной аттестации.

На базовом уровне сложности: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта волейбол, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

На углубленном уровне сложности: формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

2. Учебный план

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2 года). Для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

План учебного процесса представлен в таблице 2.

Таблица 2

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения							
			базовый уровень сложности (БУС)						углубленны й уровень сложности (УУС)	
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
	2									
	<i>Общий объем часов</i>	2688	168	252	252	336	420	420	420	420
1.	Обязательные предметные области	1994	136	204	204	250	306	306	294	294
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	382	36	52	52	50	54	54	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	554	50	76	76	100	126	126		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	126							63	63
1.4.	Вид спорта: Волейбол	806	50	76	76	100	126	126	126	126
1.5.	Основы профессионального самоопределения	126							63	63
2.	Вариативные предметные области	694	32	48	48	86	114	114	126	126
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	268	16	24	24	36	42	42	42	42
2.2.	Судейская подготовка	84							42	42
2.3.	Акробатика	342	16	24	24	50	72	72	42	42
3.	Теоретические занятия	424	36	52	52	50	54	54	63	63
4.	Практические занятия	2264	132	200	200	286	366	366	357	357
4.1.	Тренировочные мероприятия	1428	92	134	134	174	236	236	211	211
4.2.	Физкультурные и	520	24	42	42	64	82	82	92	92

	спортивные мероприятия									
4.3.	Иные виды практических занятий	316	16	24	24	48	48	48	54	54
5.	Самостоятельная работа	234	10	16	16	24	36	36	48	48
6.	Аттестация	46	6	6	6	6	6	6	6	8
6.1.	Промежуточная аттестация	46	6	6	6	6	6	6	6	3
6.2.	Итоговая аттестация	8								5