

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа детей и взрослых»

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
протокол № 3
от «28» 09 2020г.



УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ ДО «ДЮСШ ДВ»
Н.Н. Филев
«28» 09 2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями Приказ Минспорта России от 15.11.2018 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») Зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679)

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ/УГЛУБЛЕННЫЙ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ: 8 лет

Разработчики программы:

Зам. директора по воспитательной работе МБУ ДО «ДЮСШ ДВ» Арсентьева Ю. А.
Филев Николай Петрович тренер-преподаватель высшей категории по волейболу МБУ ДО «ДЮСШ ДВ».

Тренер-преподаватель по волейболу первой категории МБУ ДО «ДЮСШ ДВ»,
Симоченко Светлана Васильевна.

Рецензент: Инструктор –методист ГУДО ЗКЦФК и С **Е.В. Стрепетова**

п. Приаргунск 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	11
2.1.	План учебного процесса – Базовый уровень	13
2.2.	План учебного процесса – Углубленный уровень	14
2.3.	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта	15
2.4.	Календарный учебный план	17
2.5.	Расписание учебных занятий на учебный год	18
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	19
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям	19
3.2.	Методические материалы	58
3.3.	Методы выявления и отбора одаренных детей	88
3.4.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	90
IV.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ и ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	96
V.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ и ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	102
5.1.	Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	104
5.2.	Перечень вопросов по промежуточному контролю, освоения теоретической части образовательной программы	108
5.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	109
VI.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	111

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа детей и взрослых» Забайкальского края, Приаргунского района (далее по тексту образовательное учреждение) по виду спорта волейбол разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- ❖ Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. N 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»;

- ❖ Учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 68;

- ❖ Федеральный закон 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ».

- ❖ Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- ❖ Федерального закона от 14.12.2007г. № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации», приказа Министерства спорта РФ от 20 марта 2013г. № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта».

- ❖ Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».

- ❖ Приказа Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- ❖ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660;

- ❖ Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа детей и взрослых» (МБУ ДО «ДЮСШ ДВ) Приаргунского района;

- ❖ Лицензия МБУ ДО «ДЮСШ ДВ» на образовательную деятельность.

- ❖ Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа МБУ ДО «ДЮСШ ДВ» предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» направлена на отбор одаренных

детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Волейбол — очень популярная спортивная командная игра, ведущая свою историю еще с Древнего Рима, когда уставшие от сражений легионеры в короткие перерыва отдыха перебрасывали мяч через различные преграды. Как современная игра этот вид возник в 1895 году в США. Сегодня в волейбол играют также представители других видов спорта, т.к. он является средством поддержания физической формы и активным отдыхом. Волейбол такой вид спорта, при занятии которым повышается соревновательный азарт, воспитывается стойкость характера и закалка духа. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, гибкость, 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 морфо-функциональные 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. Обоснована эффективность занятий волейболом для коррективки осанки обучающихся.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	3

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно - педагогические условия и формы промежуточной аттестации. В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов.

Актуальность программы программа охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, заключается в формировании позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия по дополнительной предпрофессиональной программе «Волейбол» способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок больше раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров, и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей, обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и