Управление образования администрации Ирбейского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Ирбейского района»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ»
«31» августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ»
_____ Киселев А.Ф.

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа углубленного уровня по виду спорта «Волейбол»

(срок реализации программы - 2 года)

Составители: педагогические работники МБУ ДО ДЮСШ

Ирбейское – 2021

МБУ ДО ДЮСШ

Подписано цифровой подписью: МБУ ДО ДЮСШ
DN: 1.2.643.100.4=120A3234313630303532323 8, 1.2.840.113549.1.9.2=2416005228-241601001-005743048560, email=mkuirbey@yandex.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C32343136303035333934 3932, 1.2.643.100.3=120B303537343330343835 3630, 1.2.643.100.1=120D3130323234303037373935 3433, title=Директор, o=МБУ ДО ДЮСШ, street=УЛ ЛЕНИНА, ДОМ 55, 2, l=Ирбейское, st=24 Красноярский край, c=RU, givenName=Александр Федорович, sn=Киселев, cn=МБУ ДО ДЮСШ
Дата: 2022.02.01 15:31:01 +07'00'

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……..	3
1.1.	Направленность, цель, задачи образовательной программы……	3
1.2.	Характеристика вида спорта волейбол……...	4
1.3.	Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения……	5
1.4.	Требования к результатам освоения образовательной программы…….	8
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ……..	10
2.1.	Календарный учебный график…….	11
2.2	План учебного процесса: теоретические и практические занятия по предметным областям, участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельная работа, формы аттестации……	13
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ……..	15
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям……..	15
3.2.	Методические материалы…….	29
3.2.1	Структура процесса обучения…….	29
3.2.2	Методические принципы, средства, методы тренировочных занятий……	30
3.2.3	Требования к тренировочному занятию, структуре, направленности……	53
3.3.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы….	55
4.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ…….....	57
4.1.	Направления воспитательной работы…….	57
4.2.	Основы профессионального самоопределения……..	59
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…….	60
5.1.	Порядок и формы текущего контроля, формы аттестации……...	60
5.2.	Зачётные требования……	61
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ……..	69

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии приказа № 939 от 15 ноября 2018 года Министерства спорта Российской Федерации «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».

Программа углубленного уровня разработана по виду спорта «волейбол». Утверждена педагогическим советом ДЮСШ и учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества;

методы контроля соответственно Федеральным государственным требованиям;

психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

1.1 Направленность, цель, задачи образовательной программы.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого обучающегося).

Цель реализации программы:
освоение обучающимися содержания Программы соответственно году обучения в условиях формирования ключевых компетенций и профессионального самоопределения.

Основными задачами реализации Программы являются:

- продолжить формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
- продолжить формирование ценностного отношения к занятиям спортом, социальных и позитивных личностных качества и навыков профессиональной ориентации;
- способствовать развитию познавательных процессов и способов деятельности в рамках образовательного процесса;

– организовать деятельность по углублению знаний и умений профессиональной педагогической деятельности.

Актуальность образовательной программы: современность, востребованность и целесообразность, новизна в аспекте организации и результатов деятельности обучающихся.

1.2 Характеристика вида спорта «волейбол»

В 2020 году самая популярная командная игра волейбол отмечает 125 лет. 9 февраля 1895 года в городе Холиоке американского штата Массачусетс, в спортзале Ассоциации молодых христиан, руководитель по физической подготовке Уильям Морган (1870–1942) придумал новую командную игру в мяч. Морган решил смешать элементы баскетбола, бейсбола и гандбола. Он позаимствовал сетку из тенниса и установил ее на высоте приблизительно 196 см от пола, так, чтобы сетка была выше головы человека среднего по тем временам роста.

Суть игры заключалась в том, чтобы перебрасывать мяч над сеткой. Количество участников первое время было не ограничено. Саму же игру окрестили «mintonette». Уже через год после своего возникновения, в 1896 году, игра «минтонет» была представлена общественности в Спрингфилде (штат Массачусетс, США). Эта ассоциация впоследствии явилась активным инициатором распространения волейбола. Поскольку основная идея игры заключалась в том, чтобы ударять руками по мячу, заставляя его перелетать через сетку, профессор Альфред Хальстед предложил переименовать «минтонет» в «волейбол», что в переводе означает летающий мяч (английское «volleyball» от «atthevolley» – «на лету» и «ball» – «мяч»).

В 1897 году специалистами был дан краткий отчет о волейболе и правилах игры, который был включен в официальный справочник атлетической лиги. В 1900 году волейбол вышел за пределы США и начал быстро распространяться в других странах мира, приобретая все большую популярность.

В СССР волейбол культивировался с начала 1920-х годов. Официальной датой его рождения в советской стране считается 28 июля 1923 года. За короткий период эта игра стала массовым развлечением для самого широкого круга людей, а затем превратилась в современный и популярный вид спорта. Большую роль в популяризации волейбола в мире сыграли советские игроки и тренеры.

Волейбол – популярная игра во многих странах мира. Соревнования по волейболу включены в программы Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы.

Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол – это сложный вид спорта,

требующий от спортсмена атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры. Игра, продолжающаяся до 2,5 часов, насыщена различными техническими приемами, внезапными, быстрыми перемещениями, падениями, прыжками, кувырками. Это требует всестороннего развития физических качеств волейболиста – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

В волейбол играют две команды по шесть игроков на площадке размером 18 х 9 м, разделенной сеткой. Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» - на лету, «бол» - мяч. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены, каждый игрок должен «работать на команду в целом», работать на достижение цели, поставленной перед ней. Результаты соревнований являются пока единственным критерием оценки уровня мастерства волейболистов и качества работы тренеров команд.

Таблица 1

1.3 Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения

Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе	Срок обучения
15-16 лет	Определяется локальным актом ДЮСШ	2 года

На обучение по Программе углубленного уровня принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности, успешно выполнившие тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке на уровень не ниже среднего. Показатели тестовых упражнений приведены в таблицах 2 и 3.