


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО ДЮСШ
 А.В. Якимов
 « _____ » августа 2017 года.

Учебный план по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта «волейбол» (52 недели)

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			УТ				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	15	18	18
Количество занятий в неделю	3	4	4	4	4	5	6	6
Теория и методика физической культуры и спорта, час	31	50	50	62	62	78	94	94
Общая физическая подготовка, час	48	65	65	68	68	86	100	100
Специальная физическая подготовка, час	45	66	66	76	76	96	106	106
Избранный вид спорта								
Техническая подготовка, час	48	71	71	92	92	110	130	130
Тактическая подготовка, час	32	44	44	70	70	90	100	100
Интегральная подготовка, час	22	43	43	68	68	90	100	100
Психологическая подготовка, час	8	16	16	10	10	10	14	14
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	6	6	8	12	12
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	-	-	-	26	26	32	40	40
Участие в соревнованиях, час	20	38	38	62	62	80	120	120
Итоговая и промежуточная аттестация, час	14	14	14	12	12	12	12	12
Другие виды спорта и подвижные игры	12	19	19	10	10	10	14	14
Самостоятельная работа	32	42	42	62	62	78	94	94
Всего часов	312	468	468	624	624	780	936	936

**Пояснительная записка по дополнительной предпрофессиональной
общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта
«волейбол»**

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «Волейбол» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказами Министерства спорта Российской Федерации: от 30 августа 2013 года № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол», от 13 сентября 2013г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и Постановления Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

Актуальность данной Программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно ориентированный подход к обучению и воспитанию. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребёнка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке волейболистов и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования. Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь и, в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования.

Педагогическая целесообразность Программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки юных волейболистов – системность, преемственность, вариативность. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Программа предусматривает дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее

достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

Основная функция Программы – физическое воспитание обучающихся. Вспомогательные функции в реализации Программы – спортивная подготовка и физическое образование обучающихся в избранном виде спорта волейболе.

Срок реализации Программы – 8 лет.

Прием на обучение по Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной Программы способности в области физической культуры и спорта, и в соответствии с Порядком приема, установленном Минспорта России по согласованию с Минобрнауки России.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания обучающихся в Учреждении. В комплексном зачете учитываются все результаты, в том числе и результаты освоения Программы в предметных областях.

Цель Программы – отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и избранного вида спорта волейбол и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Задачи Программы: формировать и развивать творческие и спортивные способности обучающихся, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье обучающихся; формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта волейбол.

Тренировочный процесс на всех этапах (периодах) спортивной подготовки организуется с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным на 52 недели: 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема учебного плана. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Программой предусмотрены следующие формы организации тренировочного процесса: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на соревнованиях в группу; самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.