

Администрация Иркутского районного муниципального образования
Муниципальное казенное учреждение дополнительного
образования Иркутского района «Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании методического совета
Протокол №3 от 16.11.2022

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

МОДЕЛЬ И СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Разработчик:
Заместитель директора по УВР Потапова Е.П.

Иркутск, 2022

АННОТАЦИЯ

Данная методическая разработка предназначена для тренеров-преподавателей, реализующих дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу по видам спорта, дополнительную образовательную программу спортивной подготовки и регламентирует порядок разработки и реализации рабочей программы тренера-преподавателя.

Цель разработки: создание условий для планирования, организации и управления учебно-тренировочным процессом по определенному виду спорта.

В методической разработке представлены структура и план разработки рабочей программы тренера-преподавателя. Рекомендации определяют порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, основывающиеся на дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах по видам спорта, дополнительных образовательных программах спортивной подготовки по видам спорта.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации образовательного и спортивного процессов, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа – нормативный документ, обязательный для выполнения и определяющий цели образовательной деятельности, содержание преподавания спортивных дисциплин, формы, методы и критерии оценки уровня усвоения материала на основе примерных программ для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ. Рабочая программа является обязательной для дополнительной общеразвивающей программы и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки исходя из понятий «Образовательная программа» (ФЗ № 273, гл.1 ст. 2 п. 9) «Образовательная программа спортивной подготовки»

(ФЗ № 127 ст.12 п.1 ч.4). Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году подготовки и должна быть рассчитана на период с 1 сентября по 31 августа (52 недели).

При составлении рабочей программы должны учитываться следующие факторы:

- целевые ориентиры деятельности образовательного учреждения;
- образовательные потребности;
- возможности тренера-преподавателя;
- состояние здоровья обучающихся;
- уровень способностей обучающихся;
- состояние материально-технического обеспечения образовательного

процесса.

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Структура рабочей программы включает следующие элементы:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Учебный план-график группы;
4. Тематический план учебно-тренировочных занятий;
5. План воспитательной работы;
6. Перечень учебно-методического обеспечения;

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Титульный лист

Титульный лист – это структурный элемент программы, представляющий сведения о названии программы, которое должно отражать ее содержание, место в образовательном процессе (Приложение №1).

Титульный лист должен содержать:

- наименование учреждения;

- грифы принятия и утверждения программы (с указанием даты и номера приказа руководителя образовательного учреждения);
- название вида спорта, для которого написана программа;
- указание этапа и года подготовки;
- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя;
- период, на который рассчитана рабочая программа;
- год составления программы.

Пояснительная записка

Пояснительная записка оформляется в виде таблицы (Приложение №2). В тексте пояснительной записки указывается:

- Направленность дополнительной образовательной программы;
- Цели этапа и года обучения;
- Задачи этапа и года обучения;
- Особенности организации и обучения по рабочей программе в учебном году;
- Режим учебно-тренировочных занятий;
- Планируемые результаты освоения рабочей программы, комплексы контрольных нормативов для данного этапа и года обучения

Учебный план-график

Годовой учебный план-график (Приложение №3) включает в себя основное содержание всех разделов/тем этапа и года обучения, на который рассчитана рабочая программа с указанием времени на их освоение (в том числе на теоретические и практические занятия).

Тематический план учебно-тренировочных занятий

Тематический план учебно-тренировочных занятий (Приложение №4) включает в себя наименование темы, общее количество часов (в том числе на теоретические и практические занятия).

План воспитательной работы

План воспитательной работы (Приложение № 5) включают в себя перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

Перечень учебно-методического обеспечения

Перечень учебно-методического обеспечения (Приложение № 6) определяет необходимые для реализации данной рабочей программы методические и учебные пособия, оборудование, используемый в учебном процессе спортивный инвентарь.

ОФОРМЛЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Текст набирается в редакторе Microsoft Word, шрифтом Times New Roman, размер текста 12, межстрочный интервал 1.5, переносы в тексте не ставятся, выравнивание по абзацу 1,25 см, поля со всех сторон 2 см; центровка заголовков и абзацы в тексте выполняются при помощи средств Word, листы формата А4. Таблицы вставляются непосредственно в текст.

Рабочая программа прошивается, страницы нумеруются, скрепляются печатью и подписью директора.

Титульный лист считается первым, но не нумеруется, также как и листы приложения.

ПОРЯДОК УТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа тренера-преподавателя ежегодно рассматривается на заседании методического совета. До 1 октября рабочая программа утверждается директором спортивной школы.

Приложение №1

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
№ __ от

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МКУ ДО ИР «ДЮСШ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по волейболу

этап подготовки: начальная подготовка

год обучения: 1 год обучения (Б-1)

возраст обучающихся: 9-10 лет

Разработчик:
ФИО
тренера-преподавателя

Иркутский район, 20__ год.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе **примерных программ для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ (указывается конкретная программа на основе которой составлена рабочая программа).**

Направленность дополнительной образовательной программы	Физкультурно-спортивная направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки решением тренерского совета.
Цель рабочей программы	Планирование результатов подготовки физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.
Задачи этапа и года обучения	1. Отбор способных к занятиям волейболом детей. 2. Формирование стойкого интереса к занятиям. 3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма. 4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры. 5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям. 6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола. 7. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.
Особенности организации и обучения по рабочей программе в учебном году	На каждом этапе подготовки следует учитывать целевую направленность подготовки спортсменов на высшее спортивное мастерство, ведь при большом охвате детей занятиями волейболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса.
Режим учебно-тренировочных занятий	Занятия в группе НП-1 по волейболу проводятся под руководством тренера-преподавателя Иванова И.И. работающего в спортивном зале «КСК» р.п. Марково три раза в неделю, начиная с 1 сентября (понедельник, среда, пятница), с обучающимися 2011-2012 года

	<p>рождения. Продолжительность одного занятия – 2 академических часа (90 минут). Данная рабочая программа рассчитана на 52 недели учебно - тренировочных занятий. 42 недели в спортивном зале, 4 недели УТС, 6 недель работа, по планам самостоятельной подготовки (1июля по 20 августа). Всего 312 годовых часов.</p>																													
Особенности методики преподавания волейбола.	Соблюдения принципа от простого к сложному, отработка технических навыков при многократном повторении, принцип наглядности «Сделай как я».																													
Методы и формы обучения	<p>Методы: Словесный, наглядный, практический.</p> <p>Формы: фронтальные, групповые, коллективные, парные, индивидуальные.</p>																													
Планируемые результаты освоения рабочей программы, комплексы конт рольных нормативов для данного этапа и года обучения	<p><u>Образовательные знания, умения и навыки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - знать основные правила игры в волейбол; - уметь выполнять общие технические приемы; - уметь выполнять стойки и перемещения. <p><u>Воспитательные умения и навыки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слышать и слушать товарища; - знать понятия «общение», «культура», «спортивная этика»; - обладать чувством коллективизма. <p><u>Развивающие умения и навыки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть физическими качествами при проведении подвижных игр, эстафет; - повысить интерес к занятиям волейболом. <p style="text-align: center;">Физическая подготовка.</p> <p>1. Длина тела (см). 2. Бег 30 м. (с). 3. Бег 30 м (5х6) (с). 4. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (с). 5. Прыжок в длину с места (см). 6. Прыжок вверх с места толчком двух ног (см). 7. Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками (м): – сидя; – стоя.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Пол</th> <th rowspan="2">1</th> <th rowspan="2">2</th> <th rowspan="2">3</th> <th rowspan="2">4</th> <th rowspan="2">5</th> <th rowspan="2">6</th> <th colspan="2">7</th> </tr> <tr> <th>сидя</th> <th>стоя</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>юноши</td> <td>160</td> <td>5,5</td> <td>12.0</td> <td>-</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>6,0</td> <td>10,5</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>0</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Пол	1	2	3	4	5	6	7		сидя	стоя	юноши	160	5,5	12.0	-	2	4	6,0	10,5						1	0		
Пол	1								2	3	4	5	6	7																
		сидя	стоя																											
юноши	160	5,5	12.0	-	2	4	6,0	10,5																						
					1	0																								

					0			
девушки	157	6,0	12,5	-	1	3	4,0	8,0
					6	4		
					5			

Техническая подготовка.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (3 из 5 попыток).
2. Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам (3 из 5 попыток).
3. Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (3 из 5 попыток).

Тактическая подготовка.

1. Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников (4 из 10 попыток).

Интегральная подготовка.

1. Прием снизу – верхняя передача (6 из 10 попыток).

Спортивный результат.

1. Потери подач в игре (%) – 35.
2. Ошибки при приеме подачи в игре (%) – 30.

Годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
для группы **НП-1 по волейболу**

нагрузка 6 часов в неделю

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка		
1.1	История развития избранного вида спорта	4
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4
1.3	Техника безопасности во время тренировочных занятий. Во время участия в соревнованиях.	4
1.4	Начальные навыки гигиены.	4
1.5	Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.	4
1.6	Основы здорового питания.	4
Итого часов по теории:		24
2. Практическая подготовка		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения	12
1.2	Строевые и порядковые упражнения	10
1.3	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности.	14
1.4	Подвижные игры, эстафеты.	14
1.5	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	14
1.6	Проектная деятельность.	12
Итого часов ОФП:		76
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Подвижные игры, связанные с точным и своевременным выполнением задания, с правилами избранного вида спорта.	20
2.2	Подвижные и спортивные игры на развитие физических качеств по избранному виду спорта.	20
Итого часов СФП:		40
<i>3. Техническая подготовка</i>		
3.1	Обучение верхней передачи мяча	10
3.2	Обучение нижней передаче мяча	10
3.3	Обучение верхней подачи мяча	10
3.4	Совершенствование приемов передачи мяча в парах	46
Итого часов по ТП:		76
<i>4. Тактическая подготовка</i>		
4.1	Расстановка игроков	8
4.2	Комбинации в парах, тройках	8
4.3	Передачи мяча из зоны в зону	8
Итого часов по ТТП:		24
<i>5. Интегральная подготовка</i>		
5.1	Обучение методам соревновательной деятельности	6
5.2	Двусторонние тренировочные игры в команде.	6

		Итого часов ИП:	12
<i>6. Контрольные испытания и мероприятия</i>			
6.1	Приём контрольных нормативов		4
6.2	Участие в соревнованиях		14
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Товарищеские встречи по волейболу</i> 		8
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Открытый турнир МКУ ДО ИР «ДЮСШ» по волейболу среди девочек</i> 		3
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Открытый турнир МКУ ДО ИР «ДЮСШ» по волейболу среди мальчиков</i> 		3
Итого часов:			18
<i>7. Медицинское обследование, самостоятельная работа</i>			
7.1	Прохождение медицинского осмотра		6
7.2	Работа по планам самоподготовки		36
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Комплексы общеразвивающих упражнений</i> 		9
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>упражнения на выносливость</i> 		9
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств</i> 		9
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Упражнения с мячом</i> 		9
Итого часов:			42
Всего за год:			312

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Тренер-преподаватель _____

Отделение _____

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
<i>Спортивно-массовые мероприятия</i>		
<i>Мероприятия военно-патриотической направленности</i>		
<i>Пропаганда здорового образа жизни</i>		
<i>Участие в профилактических акциях</i>		
<i>Работа по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма</i>		
<i>Работа с родителями</i>		

Перечень учебно-методического обеспечения

<p>Методические и учебные пособия</p>	<p>1.Интернет-ресурсы (ссылка) 2.Методические разработки (автор, год) 3.Учебник «Методика преподавания волейбола» (год, автор.) 4. Учебник « Подвижные игры» (год, автор.)</p>
<p>Спортивный инвентарь и оборудование</p>	<p>1.Мяч волейбольный (шт). 2.Сетка волейбольная 3.Нестандартное оборудование (перечислить).</p>

