

Комитет по образованию г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Учебный центр г. Улан-Удэ»

Принята на заседании

Педагогического

Совета МАУ ДО УЦ

Утверждаю



Директор МАУ ДО УЦ

г. Улан-Удэ

Протокол № 1

«06» 09 2023 г.



Скворцова Е.Л.

Приказ № 138/от от «06» 09 2024 г.

М.П.

ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

«ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ»

Код: 2358.0

г. Улан-Удэ

г. Улан-Удэ

Реализация программы предусмотрена на базе МАУ ДО УЦ г. Улан-Удэ на основе Устава и Лицензии (серия 03Л01 № 0001108) выданной Министерством образования и науки Республики Бурятия 5 апреля 2016 года, регистрационный номер 2557, действительной бессрочно.

Организация-разработчик программы: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Учебный центр г. Улан-Удэ»

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета (протокол № 1 от 06.09.2024 утверждена приказом директора МАУ ДО УЦ от 06.09.2024 № 83 -1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. В условиях современной общеобразовательной школы у детей в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Спорт для всех», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом творчества «Форус» Советского района г. Улан-Удэ»
- Указ Главы республики Бурятия от 23.07.2020г № 163 «О внесении изменений в Указ Главы Республики Бурятия от 13.03.2020г № 37 «О дополнительных мерах по защите населения и территории Республики Бурятии от ЧС, связанной с возникновением и распространением инфекции, вызванной новым типом коронавируса (COVID -19)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020г №16 «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 24.07.2020г № 915 «Об утверждении рекомендаций по организации образовательных организаций дополнительного образования в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)»

1. Основные характеристики программы.

Дополнительная образовательная программа “Успешный старт” имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность программы заключается в том, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в

неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

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.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создаст новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неудача вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Цели программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- использование творческого потенциала каждого ребёнка в соответствии с его возможностями и способностями;
- определение уровня теоретических знаний и технико-тактических умений.

Задачи программы:

1. Образовательные:

1. обучить детей техническим приемам волейбола;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
4. обучить детей техническим и тактическим приёмам волейбола;
5. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

1. Развить координацию движений и основные физические качества.

2. Способствовать повышению работоспособности обучающихся.
3. Развивать двигательные способности.
4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

1. воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
2. воспитывать дисциплинированность;
3. способствовать снятию стрессов и раздражительности;

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы 1 год, 216 часов, 6 часов в неделю:

Программа рассчитана на детей и подростков от 14 до 18 лет.

Количество часов: 216

Формы и режим занятий: очная

Наполняемость учебной группы: 15 чел.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ожидаемые результаты:

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки учащихся.

К концу обучения в **юношеской группе**, обучающиеся должны овладеть теоретическими знаниями, совершенствовать специальные и общие физические качества, необходимые для игры в волейбол, овладеть технико - тактическими навыками игры в волейбол, участвовать в соревнованиях, совершенствовать навыками инструктора и судьи, уметь подчинять личные интересы коллективным.

Способы проверки результатов:

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. формы подведения итогов реализации образовательной программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Эта программа гарантирует:

- результативный для педагога и обучающихся процесс обучения;
- высокий и прочный уровень обучаемости;
- формирование у занимающихся умений и стойкого навыка учиться;
- полноценное соединение знаний и практических навыков;
- обеспечение реальной социализации обучающихся.

Учебный план

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
1	Основы знаний	27	9	18
2	Общая физическая подготовка	48	3	45
3	Специальная физическая подготовка	60	30	30
4	Техническая подготовка	45	15	30
5	Тактическая подготовка	24	12	12
6	Контрольные испытания и соревнования	12		12
7	Квалификационный экзамен			
Итого часов:		В течение года		
		216	69	147

Учебно-тематический план

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
1	Основы знаний	27	9	18
1.1	Вводное занятие	9	3	6
1.2	Классификация упражнений	9	3	6
1.3	Виды соревнований	9	3	6
2	Общая физическая подготовка	48	3	45
2.1	Гимнастические упражнения	16	1	15
2.2	Лёгкоатлетические упражнения	16	1	15
2.3	Подвижные игры	16	1	15
3	Специальная физическая подготовка	60	30	30
3.1	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	6	3	3
3.2	Бег с остановками и изменением направления.	6	3	3
3.3	Подвижные игры	6	3	3
3.4	Упражнения для развития прыгучести.	6	3	3
3.5	Упражнения с отягощением, штанга	6	3	3
3.6	Многократные броски набивного мяча	6	3	3
3.7	Прыжки на одной и на обеих ногах	6	3	3
3.8	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча.	6	3	3
3.9	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	6	3	3
3.10	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	6	3	3
4	Техническая подготовка	45	15	30
4.1	Техника передвижения и стоек	9	3	6
4.2	Техника приёма и передач мяча сверху	9	3	6
4.3	Техника приёма мяча снизу	9	3	6
4.4	Нижняя прямая, боковая подачи	9	3	6

4.5	Нападающие удары	9	3	6
5	Тактическая подготовка	24	12	12
5.1	Индивидуальные действия	6	3	3
5.2	Групповые действия	6	3	3
5.3	Командные действия	6	3	3
5.4	Тактика защиты	6	3	3
6	Соревнования	12		12
7	Квалификационный экзамен			
Итого часов:		В течение года		
		216	69	147

Содержание программы

I. Основы знаний (20 час)

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (40 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Специальная физическая подготовка (70 часов)

IV. Техническая подготовка (35 часов)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

V. Тактическая подготовка (15 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

VI. Соревнования (25 часов)

VII. Контрольные испытания и соревнования (10 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ПРОЦЕССА.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

ЛИТЕРАТУРА

Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Пикитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.П. Шустина. - М., 1995.

Дополнительная литература для детей и родителей

- 1.Амалин М.Е. Тактика волейбола. — М.: Физкультура и спорт, 1962
- 2.Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. — Минск: Нарасвета,1981
- 3.Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. — М.- 1961.
- 4.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. — М.: Физкультура и спорт, 1978
- 5.Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 6.Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. — Минск: Высшая школа, 1972
- 7.Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. — М., 1962.
- 8.Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фурасов Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1968
9. Книжников А.П., Книжников П.П. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие — Нижневартовск, 2001.
- 10.Клещёв Ю.П., Фурманов П.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
- 11.Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. — М.: Физкультура и спорт, 1965.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821278

Владелец Скворцова Елена Леонидовна

Действителен с 13.11.2024 по 13.11.2025