

**Казенное общеобразовательное учреждение Омской области
«Полтавская адаптивная школа-интернат»**

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
КОУ ОО «Полтавская адаптивная школа-интернат»

Протокол № 2 от 26.12.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор КОУ ОО «Полтавская адаптивная
школа-интернат»



/Л.А. Демченко
расшифровка подписи
от 09.01.2024 г.

Подпись
Приказ № 3

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Трудоемкость программы: 68 часов

Форма обучения: очная

Уровень сложности: базовый

Составитель:

Лыбин Виктор Викторович,

педагог дополнительного образования

Полтавка, 2024

Пояснительная записка

Одна из главных задач реализации программ дополнительного образования - социализация детей в условиях современности. Проблема обучения, воспитания и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья является актуальной, поскольку число таких детей за последние годы резко возросло. Данная программа физкультурно - спортивной направленности создана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, которая предоставляет возможность для физического развития и воспитания навыков здорового образа жизни. Настоящая программа разработана в рамках реализации проекта «Организационно-методическое сопровождение развития дополнительного образования детей с ограниченными возможностями и с инвалидностью в субъектах Российской Федерации в рамках реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон: Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. - 2012 г. - № 53 (ч. I). - Ст. 7598 с изм. и допол. в ред. от 02.07.2021.

2. Распоряжение Правительства РФ: об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей от 31.03.2022 № 678-р // Официальный сайт Правительства Российской Федерации. Документы. – 2022 г. - № 140314

3. Приказ Министерства Просвещения России: Об утверждении Порядка организации и деятельности по дополнительным общеобразовательным программам 27.07.2022 года № 629.

4. Приказ Минтруда России: Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" от 05.05.2018 № 298-н // Официальный интернет-портал правовой информации. - 2018 г. - № 1201808290046 - с изм. и допол. в ред. от 29.08.2018.

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 г. № 28 // Официальный интернет-портал правовой информации. - 2020 г. - № 0001202012210122

Актуальность программы. Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач

государственной образовательной политики. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» ориентирована на детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте с 13 до 15 лет и рассчитана на 1 год обучения.

К занятиям допускаются дети, имеющие разрешение врача и выполняющие правила поведения и техники безопасности. Занятия проводятся в 2 группах, в каждой группе по 10 человек. Объем программы: 68 часов (2 раза в неделю по 2 часа).

Характеристика целевой группы. Содержание программы разработано с учетом психофизиологических особенностей обучающихся. Основной особенностью этого возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Процесс анатомо-физиологической перестройки является фоном, на котором протекает психологический кризис. Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Сначала до "взрослых" размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности (удлиняются руки и ноги) и в последнюю очередь туловище. Интенсивный рост скелета, достигающий 4-7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела,

подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими. С учетом особенностей детей в программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость, координацию, обучающие действиям в команде. При проведении занятий учитываются особые образовательные потребности детей с ОВЗ: «пошаговые инструкции» по всем видам спортивной деятельности; дозированная помощь каждому обучающемуся во время тренировочного и игрового процесса; использование специальных методов, приемов, способствующих общему развитию обучающегося; контроль за устной речью; обеспечение непрерывного контроля за выполнением всех комплексов физических упражнений; стимулирование активности, развитие коммуникации, через общение в команде со сверстниками и взрослым педагогом; индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве.

Цель программы: повышение двигательной активности обучающихся с ОВЗ (умственной отсталостью), овладение способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола, дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия, дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (волейбол), обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола, научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- развить координацию движений и основные физические качества, способствовать повышению работоспособности учащихся, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, воспитывать дисциплинированность, способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Реализация Программы предполагает достижение обучающимися следующих планируемых результатов:

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям волейболом, работе на результат;
- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам своих сверстников;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Предметные результаты:

- иметь представления о волейболе, как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх;
- уметь вести подсчёт при выполнении упражнений с мячом;
- знать основные правила поведения во время игры в волейбол и осознанно их применять;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- уметь владеть тактико-техническими приемами волейбола.

Коррекционно-развивающие результаты:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов;
- увеличение объема внимания путем выполнения практических заданий;
- формирование личностных качеств учащихся в эмоционально-волевой сфере (навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки, умение выражать свои чувства).
- улучшение физической формы обучающихся, развитие общей моторики, улучшение координации движения.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов программы и тем учебных занятий	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования.	2
2	История развития волейбола в системе физического воспитания. Подвижные игры «Перестрелка», «Метко в цель». ОФП.	2
3	Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Основы игры и перемещений в волейболе. Подвижные игры	2

	«Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями.	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Расстановка на волейбольной площадке, правила игры. Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка» с заданиями.	2
5	Стойки в сочетании способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Обзор основных этапов развития волейбола. Виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).	2
6	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте.	2
7	Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	2
8	Комплекс ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Изучение зон на волейбольной площадке Самостоятельная работа с заданиями на информационной доске.	2
9	ОРУ. Подводящие упражнения: перемещения в стойке. Круговая тренировка на развитие силы.	2
10	Подача с 3-бм. Имитация нападающего удара на сетку. Эстафеты. Учебная игра..	2
11	Обучение атакующим действиям. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Подвижная игра «Класс, Смирно!» Упражнения на расслабление мышц.	2
12	Обучение двигательным основам нападения в волейболе на гимнастическом мостике. Отработка приема сверху с заданиями. Подвижная игра «Вызов номеров»	2
13	Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками.	2
14	Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра.	2
15	ОРУ. Круговая тренировка на развитие ловкости. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	2
16	ОРУ. Индивидуальная работа над собой: отработка приёма мяча снизу двумя руками. Чередование приемов сверху и снизу.	2
17	ОРУ с предметами. Подвижная игра «Вызов номеров».	2

	Двусторонняя учебная игра.	
18	Дневник самоконтроля. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Отрезки с перебежками.	2
19	Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.	2
20	Правила техники безопасности. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	2
21	Правила волейбола. Положение о проведении соревнований. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на растяжку.	2
22	ОРУ. Отработка техники приема и передачи мяча сверху.	2
23	Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Отработка техники приема мяча снизу.	2
24	Выбор места при приёме нижней и верхней подачи. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	2
25	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков.	2
26	Изучение системы игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.	2
27	Разминка в парах. Виды подач и их значение в волейболе. Силовые подачи. Самостоятельная работа на информационной доске.	2
28	ОРУ. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность.	2
29	ОРУ со скакалкой. Групповые действия в защите. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	2
30	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	2
31	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места	2

	для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	
32	Подвижная игра «Перестрелка». Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.	2
33	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	2
34	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. Судейская практика.	2

Содержание программы

Тема 1. Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования. - 2 ч.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях, проведение медико-биологических исследований.

Практика: вводная тренировка.

Тема 2. История развития волейбола. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Подвижные игры «Перестрелка», «Метко в цель». ОФП.- 2 ч.

Теория: изучение исторических сведений о возникновении и развитии волейбола.

Практика: участие в подвижных играх.

Тема 3. Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Основы игры и перемещений в волейболе. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями. – 2 ч.

Теория: наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке, выполнения ОРУ на разные группы мышц.

Практика: подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями, отработка на практике перемещение в стойке.

Тема 4. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Расстановка на волейбольной площадке, правила игры. Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка» с заданиями. - 2 ч.

Теория: наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, расстановки на волейбольной площадке, правила игры.

Практика: отработка на практике перемещения в стойке приставными шагами.

Тема 5. Стойки в сочетании способов перемещений (бег, остановки, повороты,

прыжки вверх). Обзор основных этапов развития волейбола. Виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола) - 2 ч.

Теория: наглядный пример и объяснение способов перемещения на площадке, обзор основных этапов развития волейбола, виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).

Практика: отработка на практике способов перемещения на площадке.

Тема 6. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. - 2ч.

Теория: демонстрация передачи двумя руками сверху на месте.

Практика: эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 7. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями. - 2 ч.

Теория: наглядный пример и демонстрация разминки в парах и техники приема сверху с собственного подброса мяча.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Тема 8. Комплекс ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Изучение зон на волейбольной площадке. Самостоятельная работа с заданиями на информационной доске. - 2 ч.

Теория: демонстрация и объяснение расположения зон на волейбольной площадке, самостоятельная работа с заданиями на информационной доске (контроль).

Практика: выполнение комплекса ОРУ, эстафеты, подвижная игра «Перестрелка».

Тема 9. ОРУ. Подводящие упражнения: перемещения в стойке. Круговая тренировка на развитие силы. - 2 ч.

Теория: наглядный пример и объяснение подводящих упражнений: перемещения в стойке.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты игра в мини-волейбол, круговая тренировка на развитие силы.

Тема 10. Поддача с 3-6м. Эстафеты. Учебная игра. - 2 ч

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения поддачи с 3-6 м.

Практика: эстафеты, учебная игра.

Тема 11. Обучение атакующим действиям в волейболе. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Подвижная игра «Класс,

Смирно!» Упражнения на расслабление мышц. - 2 ч

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения атакующих действий в, работы в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке.

Практика: подвижная игра «Класс, Смирно!», упражнения на расслабление мышц.

Тема 12. Обучением двигательным основам нападения в волейболе на гимнастическом мостике. Отработка приема сверху с заданиями. Подвижная игра «Вызов номеров». - 2 ч

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения двигательных основ нападения на гимнастическом мостике.

Практика: отработка приема сверху с заданиями, подвижная игра «Вызов номеров».

Тема 13. Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками. - 2 ч

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на координацию движения с волейбольным мячом.

Практика: работа в парах: отрезки с перебежками.

Тема 14. Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра - 2 ч.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передача сверху двумя руками вдоль сетки.

Практика: тренировочная игра.

Тема 15. ОРУ. Круговая тренировка на развитие ловкости. Двусторонняя учебная игра с заданиями. - 2 ч

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, круговой тренировки на развитие ловкости.

Практика: круговая тренировка, двусторонняя учебная игра с заданиями

Тема 16. ОРУ. Индивидуальная работа над собой: отработка приёма мяча снизу двумя руками. Чередование приемов сверху и снизу. - 2 ч.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения чередования приемов сверху и снизу.

Практика: отработка волейбольного приёма индивидуально над собой.

Тема 17. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Вызов номеров». Двусторонняя учебная игра с заданиями. - 2 ч

Теория: обсуждение правил игры.

Практика: двусторонняя учебная игра с заданиями.

Тема 18. Дневник самоконтроля. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Отрезки с перебежками. - 2 ч

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений на развитие ловкости.

Практика: индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника, отрезки с перебежками.

Тема 19. Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину. - 2 ч

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 20. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра с заданиями. -2 ч.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятии в спортивных залах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Тема 21. Правила волейбола. Положение о проведении соревнований. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на растяжку. - 2 ч.

Теория: наглядный пример и объяснение правил волейбола, содержания и требований положения о проведении соревнований.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, упражнений на растяжку.

Тема 22. ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями. Подвижная игра «Перестрелка». - 2 ч

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения многоскоков, прыжков, челночного бега, бега с заданиями. Техника приема и передачи мяча сверху.

Практика: ОФП, Подвижная игра «Перестрелка».

Тема 23. Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Акробатические упражнения. Двусторонняя учебная игра с заданиями. - 2 ч.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения индивидуальной работы у стены, акробатических упражнений. Техника приема мяча снизу.

Практика: двусторонняя учебная игра с заданиями.

Тема 24. Выбор места при приёме нижней и верхней подачи. Определение

времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением). - 2 ч

Теория: наглядный пример и объяснение выбора места при приёме нижней и верхней подач, выбора приёма мяча, посланного через сетку, определения времени для отталкивания при блокировании.

Практика: отработка подводящих упражнений на практике, игра в волейбол.

Тема 25. ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков. - 2 ч

Теория: демонстрация и объяснение взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 26. Изучение системы игры: «углом вперёд» и «углом назад».

Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий. - 2 ч.

Теория: наглядный пример и объяснение расположения игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» и «углом назад» с применением групповых действий.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 27. Разминка в парах. Виды подач и их значение в волейболе. Силовые подачи. Самостоятельная работа на информационной доске. - 2 ч.

Теория: наглядный пример и объяснение видов подач и их значение в волейболе, силовые подачи.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в волейбол, самостоятельная работа на информационной доске.

Тема 28. ОРУ. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность. - 2 ч.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения волейбольных приёмов.

Практика: отработка силовых подач.

Тема 29. ОРУ со скакалкой. Групповые действия в защите. Двусторонняя учебная игра с заданиями. - 2ч.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча сверху двумя руками, нападающего удара при встречных передачах, верхней прямой подачи,

приема мяча, отражённого сеткой, приема мяча снизу в группе.

Практика: Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Тема 30. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц. - 2 ч.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с предметами и без. Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.

Практика: выполнение упражнений на расслабление мышц.

Тема 31. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3. - 2 ч.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 32. Подвижная игра «Перестрелка». Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра. - 2 ч.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения, взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

Практика: тренировочная игра - в нападение через зону 3.

Тема 33. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра. - 2 ч.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики игры с одним связующим, игра в нападение с первой зоны со второй линии.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 34. ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. Судейская практика.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, судейской практики.

Практика: контрольные испытания, учебно-тренировочная игра.

Контрольно-оценочные средства

1. Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

2. Оценка результатов по направленности программы.

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

№ п/п	Контрольные нормативы	Баллы		
		3	4	5
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	12	14	16
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	10	12	14
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	17	20	25
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	5	10	15
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	2	3	4
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	15	20	25
8.	Верхние передачи над собой	15	20	25

Критерий показателей:

высокий уровень: 40 - 30 баллов

средний уровень: 29 - 20 баллов

низкий уровень: 19 баллов и ниже

Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал КОУ «Полтавская адаптивная школа - интернат» с волейбольной разметкой площадки.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
-------	--	--------

1	Компьютер	1
2	Музыкальный центр LG ON88	1
3	Стенка гимнастическая	4
4	Скамейка гимнастическая жёсткая	2
5	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	2
6	Коврик гимнастический	15
7	Мат гимнастический	12
8	Гимнастический конь	1
9	Гимнастический козел	1
10	Гимнастический мостик	2
11	Мяч набивной	10
12	Мяч волейбольный	15
13	Скакалка детская	15
14	Обруч детский	20
15	Сетка волейбольная	1
16	Конус сигнальный	1
17	Насос ручной	1
18	Секундомер	5
19	Аптечка	1
20	Весы медицинские	1

Дидактико-методическое обеспечение:

1. Музыкальный материал для проведения занятий.
2. Видеоматериалы о виде спорта «Волейбол», необходимые для просмотра.
3. Демонстрационный фотоматериал, плакаты, комплекты наглядных пособий.
4. Методические пособия.

Информационное и учебно-методическое обеспечение реализации Программы

Информационно-образовательная среда школы для реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» обеспечивает возможность осуществлять в электронной (цифровой) форме следующие виды деятельности:

- планирование образовательной деятельности;
- размещение и сохранение материалов образовательной деятельности, информационных ресурсов, используемых участниками образовательных отношений;
- фиксацию хода образовательной деятельности и результатов освоения

программы «Волейбол»;

- взаимодействие между участниками образовательных отношений, возможность использования данных, формируемых в ходе образовательной деятельности для решения задач управления образовательной деятельностью.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Достаточное время должно уделяться обучению и совершенствованию техники волейбола. В это время закладывается техническая основа для дальнейшего технического совершенствования. На этом этапе не должны проводиться занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение занятий избирательной направленности и однообразного монотонного учебного материала.

Педагогические технологии

Технология личностно - ориентированного обучения - позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности ребёнка на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Технология разноуровневого обучения - позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

Игровые технологии включают методы и приёмы организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр: ролевые игры, дидактические игры, коммуникативные, познавательные игры.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

Применяемые методы и формы работы с обучающимися

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические.

Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и

др. факторами.

Словесный метод - с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности. Используемые методы обучения:

Словесные (источник знаний - слово) - рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные (источник знаний - образ) - демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение; Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, презентаций, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические (источник знаний - опыт) - упражнения, соревнования. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Белич, С. Волейбол: спортивная секция для малышей / С. Белич // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2007. – 16–30 сент. (№ 18). – С. 13–15.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Санин М.В. Волейбол– Москва: ТВТ «Дивизион», 2001. – 317 с.
4. Ксендзов В.О., Колесников В.И., Соснин В.П., Прищепа М.А. Теория и практика волейбола: Учебно-методическое пособие. /Рубцовский индустриальный институт. - Рубцовск. 2021.- 125 с.
5. Никитин, С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С. Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37.
6. Рязанов А.А. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов / А.А. Рязанов, М.Ю. Богданов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Т. 24. – Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2019. – № 178. – С. 53-59.
7. Суханов А.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: ВФВ, 2012. – № 10. – 25 с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Булыкина Л.В. Волейбол для всех. – М.: лань, 2022 – 80 с.
2. Родин А.В. Детско-юношеский волейбол/.Родин А.В., Луганская М.В., Ковыряев Д.А. – М.: Лань, 2023. – 183 с.
3. Свиридов В.Л. Волейбол; Энциклопедия. – М.: Спорт, 2023 – 664 с.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Образовательный портал «Знанио». Волейбол: кратко детям об игре. URL: <https://znanio.ru/media/volejbol-kratko-detyam-o-igre-2825137> (дата обращения 29.03.2024).
2. Спортивная энциклопедия Sport-Wiki: Волейбол URL: <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/> (дата обращения 29.03.2024).