



ШКОЛА
ИНТЕРНАТ №5

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 5 для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти»

ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.

тел. 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71 E-mail: so_school5i@samara.ed.ru

ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

ПРИНЯТО:

Педагогическим
советом Протокол № 4
от 29.03.2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
_____ А.П. Стариков

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый волейбол»

ГБОУ Школа-интернат №5 г.о. Тольятти.
12:00 +04:00

Подписано
цифровой подписью:
ГБОУ Школа-интернат №5 г.о.
Тольятти.
12:00 +04:00

Директор: Стариков А.П.

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст: 7-17лет
Срок реализации: 1 месяц

Разработчик: Красницкая Т.А.,
зам.директора по ВР

Тольятти, 2023г.

1. Пояснительная записка

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, в малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Занятия волейболом приобщают детей к систематическим занятиям, помогает совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол. Программа дает возможность развивать двигательные функции организма с учетом конституционных особенностей и физических возможностей. Программа включает в себя не только обучение приемам игры в волейбол, но и развитие индивидуальных способностей обучающегося. Занятия волейболом способствуют формированию здорового образа жизни обучающихся.

Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. 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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

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. Данная программа ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющими нарушение слуха и интеллектуальные нарушения.

Отличительные особенности программы. Данная программа разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (в т.ч. инвалидов), имеющими нарушение слуха и интеллектуальные нарушения.

Занятия в спортивной секции «Волейбол» развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения в спорте детей с ОВЗ, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения.

С учетом особенностей детей с нарушением слуха и интеллектуальными нарушениями в программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость, скоординированность, обучающие действиям в команде.

При проведении занятий в секции учитываются особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением слуха и интеллектуальными нарушениями), учебный материал адаптирован: предъявление «пошаговых инструкций» по всем

видам спортивной деятельности; оказание дозированной помощи каждому обучающемуся во время тренировочного и игрового процесса; использование специальных методов, приемов, способствующих общему развитию обучающегося; обеспечивающие 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; на протяжении всего срока обучения учитывается индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве.

Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для волейболистов.

Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни.

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

Адресат программы: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья 10-18 лет, имеющие желание заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Объем программы. Программа краткосрочная и рассчитана на 8 часов (2 раза в неделю).

Форма обучения: очная; групповая, индивидуально-групповая

Методы обучения. Освоение программного материала программы происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха:

- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Тип занятий – комбинированный, сочетание теоретической и практической подготовки. Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

Формы проведения занятий. В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий: беседа, рассказ педагога,

занятие-практикум, сопровождаемый наглядным показом, обсуждение просмотренных матчей.

Срок освоения программы. Программы рассчитана на 2 учебных года по 34 учебные недели в каждом (1год -68ч, 2год -68ч).

Режим занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации.

2. Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся с ОВЗ посредством занятий волейболом.

Задачи:

1) Образовательные:

- сформировать представление о технических приемах волейбола, об оздоровлении организма и улучшении самочувствия, необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол),

- научить воспитанников техническим и тактическим приемам волейбола, сформировать умение правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2) Развивающие:

- развивать координацию движений и основных физических качеств, способствовавших повышению работоспособности обучающихся, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3) Воспитывающие:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, воспитывать дисциплинированность, способствовать снятию стрессов и раздражительности.

3. Содержание программы.

3.1. Учебно-тематический план

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1й год обучения				
1.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1		1
2.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	1		1
3.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	2	1	1
4.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	2	1	1
5.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	2	1	1
Итого:		8	3	5

3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. **Общеразвивающие упражнения (1час).**

ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (1 час). Значение ОФП в подготовке волейболистов. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести,

специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Раздел 3. Техническая подготовка (ТП) (1час)

Значение технической подготовки в волейболе.

Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (2часа):

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). Эстафеты. Подвижные игры.

Раздел 5. Тактическая подготовка (ТП) (2часа).

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в

Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование

Командные действия: система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.

Индивидуальные действия: Выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия: Взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

4. Планируемые результаты.

По окончании, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Иметь представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться 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;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. 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. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин 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. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

2. Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.- М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

З.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:
Физкультура и спорт. 1982