



Министерство образования 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. 8(8482) 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71
E-mail: tu_internat5@63edu.ru
ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

ПРИНЯТО:

Педагогическим

советом

Протокол № 6

от 29.05.2025г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

_____ А.П. Стариков

ГБОУ Школа-
интернат №5

Подписано
цифровой
подписью: ГБОУ
Школа-интернат №5
Дата: 2025.05.31
22:06:03 +04'00'

Краткосрочная адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 7-17 лет

Срок реализации: 1 месяц

Разработчик: Зябиров Д.А., учитель физ.культуры

Тольятти, 2025г.

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.

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 к 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 10-18лет, 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 1месяц по 2 часа в неделю (8ч).

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 приёмам 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). Подачи 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 волейболе. 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