

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 29»
(МБОУ «Школа № 29»)

Принято
на педагогическом совете
МБОУ «Школа №29»
Протокол №14 от 28.08.2023г.

Утверждено
Приказом директора
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Школа №29»
№278-п от 01.09.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для детей с ограниченными возможностями здоровья
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Срок реализации программы - 5 лет

Возраст детей – 11-16 лет

Программа разработана
учителем физкультуры
МБОУ «Школа № 29»
Тарасовой В.Ю.

г. Дзержинск
2023 г.

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная образовательная программа для детей с ограниченными возможностями здоровья «Волейбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273
- - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); - Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- - Приказ Министерства просвещения России от 03 сентября 2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей";
- - Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196";
- - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д., М. 1994. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. 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.

Согласно «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Концепции развития дополнительного образования детей» программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

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, задержку психического развития.

Отличительные особенности программы. Данная программа разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имеющими задержку психического развития. Занятия в объединение дополнительного образования «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 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 запланировано: предъявлять «пошаговые инструкции» по всем видам спортивной деятельности; оказывать дозированную помощь каждому обучающемуся во время тренировочного и игрового процесса; использовать специальные методы, приемы, способствующие 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; необходимо учитывать 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 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.

Адресат программы.

Объединение дополнительного образования «Волейбол» ориентирована на обучающихся 5-9 классов. Возрастная категория 11-16 лет. Количество детей в группе - до 15 человек.

Объем программы.

Объединение дополнительного образования «Волейбол» рассчитана на пять лет обучения. Учебный план составлен из расчета 36 учебных недели, 36 часов в год, 1ч. в неделю.

Методы обучения.

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

Режим занятий - занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия 60 минут, перерыв в процессе занятий 10 минут.

Задачи:

1) Образовательные: 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.

2) Развивающие: развить координацию движений и основные физические качества, способствовать повышению работоспособности учащихся, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3) Воспитательные: воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, воспитывать дисциплинированность, способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Планируемые результаты и способы проверки их результативности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

В конце обучения учащиеся **узнают:**

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

- понятия «Техника игры», «Тактика игры»

- правила игры

- первичные навыки судейства.

научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Кроме необходимых знаний по общим вопросам физической культуры и спорта занимающиеся изучают правила ТБ на занятиях, сведения о строении и функциях организма человека, теорию волейбола (технику и тактику) и методику обучения техническим приемам и тактическим действиям. Занимающиеся должны также уметь организовать и провести соревнования по волейболу. Овладеть навыками судейства. Теоретические знания помогут занимающимся глубже осознать практический материал и более успешно действовать в игре. Это облегчит и подготовку из занимающихся общественных инструкторов по спорту.

Общая физическая подготовка

Задачей физической подготовки является укрепление здоровья, закаливание организма занимающихся и содействие их правильному физическому развитию, воспитание правильной осанки. Оздоровительные задачи всегда должны быть в центре внимания тренера и преподавателя. Решаются они более полно при правильном подборе и дозировке упражнений с учетом состояния здоровья, физического развития, подготовленности, возрастных и половых особенностей занимающихся, при соблюдении норм нагрузки на занятиях и соревнованиях.

В процессе Учебно-тренировочных занятий юные волейболисты должны постоянно совершенствовать навыки в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании, Т.е. в основных видах естественных движений человека. В процессе спортивной подготовки следует постоянно расширять двигательный опыт занимающихся. Занимающихся необходимо знакомить с основами техники других видов спорта. Это позволяет, кроме всего прочего, определить склонность занимающихся к какому-либо виду спорта и помочь им избрать в дальнейшем спортивную «специальность».

Развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, гибкости и выносливости - имеет огромное значение для разносторонней физической подготовки и успешного овладения ими специальными двигательными навыками игры в волейбол. Развиваются двигательные качества в процессе общей физической подготовки. А по мере овладения специальными навыками - во время игры в волейбол.

Развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол

В каждом виде спорта требуется проявление тех или иных двигательных качеств в определенных сочетаниях. Например, волейболист должен обладать быстротой реакции, наблюдательностью и быстротой ответных действий, быстротой перемещения на небольших отрезках (3-5 метров), большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и др. компоненты двигательной деятельности, играющие решающую роль при игре в волейбол, называются специальными физическими способностями волейболиста.

Систематическое развитие их содействует более быстрому овладению техническими приемами и тактическими действиями игры в волейбол на начальном этапе обучения, а в дальнейшем является необходимым условием повышения спортивного мастерства.

Развитие специальных физических способностей происходит в процессе специальной физической подготовки.

Обучение техническим приемам волейбола

К моменту перехода в разряд взрослых юные волейболисты должны в совершенстве овладеть всем арсеналом технических приемов современного волейбола. Эта задача решается последовательно во всех возрастных группах. Особое внимание уделяется воспитанию «равноруких» игроков (выполнение нападающих ударов правой и левой рукой).

Воспитание гибких тактических умений.

**Учебно-тематический план
(1 час в неделю на 5 лет обучения)**

№	Раздел программы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Теория	2	2	1	1	1
Практика						
2	Техника перемещений	2	1	-	-	-
	Техника передач	8	3	1	1	3
	Нижняя прямая подача	4	2	1	1	-
	Верхняя прямая подача	2	4	5	5	4
	Прямой нападающий удар	-	2	4	4	4
	Блокирование	-	2	4	4	4
	Игровые действия	8	8	8	8	8
Тактика						
	Тактические действия в защите	1	2	2	2	2
	Тактические действия в нападении	1	2	2	2	2
Физическая подготовка						
	Развитие скоростных качеств	2	2	2	2	2
	Развитие скоростно-силовых качеств	2	2	2	2	2
	Развитие ловкости и координации	2	2	2	2	2
	Развитие силовых качеств	2	2	2	2	2
	итого	36	36	36	36	36

**Методическое обеспечение
дополнительной образовательной программы**

№	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы	Методический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Теоретическое занятие	Инструктирование, беседа	Методическая литература		зачет
2	Общая физическая подготовка	Спортивная тренировка	Развитие физических качеств	Методическая литература	Набивной мяч, мяч в/б, скакалка, силовой тренажер	Контрольные нормативы
3	Технические приемы волейбола	Спортивная тренировка	Показ, разучивание, исправление ошибок, совершенствование	Схемы, плакаты, компьютерные диски	Волейбольный мяч, сетка, стойки, тренажер	Контроль технической подготовленности
4	Тактические умения	Спортивная тренировка,	Индивидуальные, командные	Схемы, наглядные пособия	Кинограммы, видео	Контроль тактических умений

Процесс овладения двигательными действиями при обучении волейболу в основном имеет сходство с формированием интеллектуальных знаний. В этом процессе можно выделить отдельные этапы: 1) ознакомление с разучиваемым действием (создание у занимающихся правильного представления об изучаемом действии); 2) разучивание , двигательного действия (усвоение основной структуры двигательного действия); 3) повторение (овладение движением в совершенстве); 4) проверка успеваемости (анализ и оценка усвоения).

В соответствии с этими общими положениями в спортивных играх обучение отдельным техническим приемам осуществляется в следующей последовательности: 1) общее ознакомление с техническим приемом; 2) разучивание технического приема в упрощенных условиях; 3) разучивание технического приема в условиях, близких к игровым; 4) закрепление технического приема в двухсторонней игре.

Эффективность обучения зависит от правильного выбора и умелого применения методов обучения.

Методы обучения должны обеспечивать воспитывающий характер обучения и соответствовать дидактическим принципам и специфичным особенностям волейбола. Необходимо разнообразие применяемых методов, ибо только в этом случае можно достигнуть больших успехов в обучении. Выбор методов и эффективность их применения в обучении обуславливается целями и задачами воспитания, содержанием учебной работы согласно программе, уровням общего развития и индивидуальными особенностями ; занимающихся, наличием условий работы, подготовкой и педагогическим мастерством тренера.

В соответствии с этапами обучения выделяют методы: инструктирования (объяснение и показ); разучивание (целостное и расчлененное); исправление ошибок; закрепления разученного движения; анализа и оценки успеваемости.

При ознакомлении с техническим приемом путем объяснения и показа стараются создать у занимающихся правильное представление об изучаемом техническом приеме. Показ должен быть образцовым. Личный показ преподавателя дополняется демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, схем и т.п. объяснение должно быть образным, кратким и понятным для

занимающихся. Обычно показ чередуется с объяснением. На этой стадии обучения применяются также и пробные попытки занимающихся выполнить техникский прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Изучение техникского приема в упрощенных условиях помогает занимающимся овладеть основной структурой приема. При первоначальном обучении важно облегчить условия выполнения техникского приема, не нарушая его основной структуры. Успех обучения во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по структуре они должны быть близки к техникскому приему, а по степени упрощения соответствовать силам и возможностям занимающихся.

При разучивании техникских приемов применяются два основных метода целостное разучивание и разучивание по частям.

Во время целостного разучивания выполняется техникский прием сразу, без расчленения его на составные части. Это создает более полное представление об изучаемом действии и дает хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка. Обычно данный метод применяется при разучивании простых техникских приемов, не сложных по структуре.

Когда же разучивание происходит по частям, техникский прием разделяют на составные части, выделяя при этом основные части или труднее всего дающиеся занимающимся. Однако не следует долго задерживаться на изучении отдельных частей приема, надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения.

Методы целостного разучивания и разучивания по частям нужно умело сочетать. Вначале изучают в целом, затем переходят к его составным частям и в заключении снова к выполнению приема в целом.

Разучивание техникского приема в условиях, приближенных к игровым, предполагает уже известное совершенствование в технике. Здесь на первый план выступает воспитание умений правильно выполнять техникский прием в различных изменяющихся условиях. В процессе совершенствования техники происходит и развитие тактикских умений.

На этом этапе возникает необходимость особенно внимательно выявлять индивидуальные особенности занимающихся. Хотя требования при обучении ко всем занимающимся одинаковые и они должны совершенно правильно овладеть основной структурой техникского приема, в технике наблюдаются индивидуальные отклонения, которые дают возможность лучше выполнить тот или иной прием.

Окончательное закрепление техникских приемов происходит во время учебных игр, в которые преподаватель вводит определенные условия в виде отдельных заданий.

Правильное обучение техникским приемам на основе умелого применения специальных упражнений во многом предупреждает появление ошибок у занимающихся. При обучении надо создать условия, которые заведомо бы исключали возможность появления ошибок. Если же ошибки появляются, их необходимо исправлять сразу. В первую очередь следует выявить причину, вызвавшую ту или иную ошибку, что дает возможность быстрее устранить саму ошибку.

Чтобы процесс обучения проходил успешно, нужно проводить анализ и оценку успеваемости занимающихся. Анализ и оценка обязательны на всех этапах обучения, это неизменный спутник процесса обучения.

Анализ и оценку успеваемости тренер осуществляет на основе наблюдений за усвоением занимающимися техникских приемов и тактикских действий на занятиях и применением их в игре. Данные наблюдений надо отображать в специальном журнале.

Хороший материал для анализа и оценки успеваемости дают контрольные испытания по физической и техникской подготовке, а также результаты участия в соревнованиях. В контрольных испытаниях учитывается количественная сторона, а также качество выполнения приема соответственно требованиям рациональной техники.

**Контрольные нормативы
по технико-тактической подготовке**

<i>№</i>	<i>Контрольные нормативы (из 5 попыток)</i>	<i>11 лет</i>	<i>12 лет</i>	<i>13 лет</i>	<i>14 лет</i>	<i>15 лет</i>
		Количество о раз из 5	Количество раз из 5	Количество раз из 5	Количество раз из 5	Количество о раз из 5
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	2	3	3	4	5
2	Подача на точность, верхняя прямая подача	2	3	3	4	5
3	Прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 4-5			1	2	3
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	2	3	3	4

**Контрольные нормативы
по физической подготовке**

<i>№</i>	<i>Контрольные нормативы</i>	<i>11 лет</i>	<i>12 лет</i>	<i>13 лет</i>	<i>14 лет</i>	<i>15 лет</i>
2	Бег 30 м.,сек.	6.0	5.9	5.8	5.7	5.5
3	Челночный бег 5х6 м.,сек.	12.5	12.2	11.9	11.5	11.2
4	Прыжок в длину с места, см.	160	165	175	190	200
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног,см	30	34	38	44	46
6	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками сидя: стоя: м.	3.8 7.5	4.0 8.0	5.0 9.0	5.4 10.0	6.0 11.0

. Список литературы

Основная литература:

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
2. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
4. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
5. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.Чехов О.