

**МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
(стартовый уровень)**

Разработчик программы:
Ильдякова А.О,
инструктор-методист

Программу реализует:
Севостьянов А.А.
тренер-преподаватель

ОГЛАВЛЕНИЕ

АННОТАЦИЯ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.	5
Учебный план.	
Модуль «Азбука волейбола»	5
Модуль «Двигаемся дальше»	8
Модуль «Закрепление навыков»	11
КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ	14
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	19
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА	21
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	26
ГЛОСАРИЙ	27

АННОТАЦИЯ

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (стартовый уровень) включает в себя 3 тематических модуля и нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность данной программы также в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность программы «Волейбол»: физкультурно-спортивная.

Отличительная особенность программы. Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу.

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Педагогическая целесообразность: Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в волейбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- освоение знаний о волейболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение основам техники и тактики игры;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию.

Развивающие:

- развить интерес к занятиям спортом;
- развить способности в данном виде деятельности;
- развить самостоятельность, активность.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание чувства патриотизма.

Коррекционные задачи:

Обучающие:

- формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

Развивающие:

- развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

Воспитывающие:

-формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;

-формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Возраст детей: дети 8-18 лет.

Уровень программы: стартовый

Программа также актуальная для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (Продолжительность учебного года: 40 недели, 140 час в год– 3,5 академических часа в неделю).

Режим занятия: 3,5 академических часа в неделю, с предусмотренным перерывом обучения не менее 10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).

2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

3. Организация и учет контрольных упражнений.

4. Участие в спортивных соревнованиях.

5. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

6. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Формы обучения: очно-заочная.

Ожидаемые результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;

- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- самостоятельности и личной ответственности; принятия ценностей других людей;

- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

- нравственной отзывчивости;

- готовности к сотрудничеству и совместной познавательной

- работе в группе.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; различать способы и результат действия.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;
- совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
- критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- чётко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека;
- чётко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

Предметные:

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из четырех модулей: «Азбука волейбола», «Двигаемся дальше», «Закрепление навыков»

Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Азбука волейбола»	46	2	44
2.	«Двигаемся дальше»	47	2	45
3.	«Закрепление навыков»	47	2	45
	ИТОГО:	140	6	134

Модуль «Азбука волейбола»

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Волейбол».

Задачи модуля:

Обучающие:

- ознакомление с историей возникновения волейбола, как вида спорта в России и в мире, с правилами техники безопасности;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, овладение начальной техникой игры в волейбол.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола;
- правила техники безопасности;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные строевые упражнения;
- выполнять прием, передачу мяча.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
2.	ОФП.	0.5	1,5	2	Беседа, наблюдение
3.	Техническая подготовка		2	2	Творческая работа

4.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
5.	Техническая подготовка		2	2	Показ, объяснение
6.	СФП	0,5	2	2	Беседа, контроль
7.	Техническая подготовка		2	2	Показ, объяснение
8.	Техническая подготовка		2	2	Показ, объяснение
9.	Двусторонняя игра		2	2	Беседа, наблюдение
10.	Развитие двигательных качеств		2	2	Объяснение, показ
11.	Техническая подготовка		2	2	Объяснение, показ
12.	ОФП		2	2	Объяснение, контроль
13.	Двусторонняя игра		2	2	Беседа, наблюдение
14.	Развитие внимания		2	2	Объяснение, наблюдение
15.	Техническая подготовка		2	2	Объяснение, показ
16.	СФП		2	2	Беседа, контроль
17.	Двусторонняя игра		2	2	Объяснение, наблюдение
18.	Техническая подготовка		2	2	Показ, наблюдение
19.	Развитие двигательных качеств		2	2	Объяснение, контроль
20.	Техническая подготовка		2	2	Наблюдение
21.	Двусторонняя игра		2	2	Беседа, объяснение
22.	Развитие двигательных качеств		2	2	Тестирование
23.	Выполнение контрольных нормативов		2	2	Контроль
24.	Итого:	2	44	46	
	Всего:	1	41	42	

Содержание модуля.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: История возникновения игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема 2. ОФП.

Теория: Российские волейболисты на Олимпийских Играх, Чемпионатах Мира и Европы .

Практика: Строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, построение, расчет, переход на ходьбу, бег. Подвижная игра « Два мороза». Двусторонняя игра в волейбол.

Тема 3. Техническая подготовка.

Практика: Обучение приему и передаче мяча. Подвижная игра «Октябрята». Двусторонняя игра .

Тема 4. Двусторонняя игра.

Теория: Основные правила игры в волейбол.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема 5. Техническая подготовка.

Практика: Передача мяча в парах. Подвижная игра « К своим флажкам». Двусторонняя игра.

Тема 6. СФП.

Теория: Гигиена спортсмена. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: Ускорения из различных стартовых положений; 3 серии 3:20 метров. Двусторонняя игра.

Тема 7. Техническая подготовка.

Практика: Нижняя прямая подача. Прием снизу. Эстафеты на развитие быстроты и ловкости.

Тема 8. Техническая подготовка.

Практика: Нижняя боковая подача. Прием снизу. Подвижная игра « Салки с вырубкой».

Тема 9. Двусторонняя игра.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 10. Развитие двигательных качеств.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные, направленные на развитие быстроты , ловкости, координационных способностей. Двусторонняя игра.

Тема 11. Техническая подготовка.

Практика: Передача мяча в парах снизу. Подвижная игра « Прыгуны и ползуны».

Тема 12. ОФП.

Практика: Упражнения в парах на развитие силы и скоростно-силовых качеств. Бег на 5,10, 15м из исходного положений: сидя, лежа на спине, на животе. Челночный бег. Подвижная игра « Попробуй унеси».

Тема 13. Двусторонняя игра.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра .

Тема 14. Развитие внимания: Упражнения на развитие внимания. Подвижная игра « День и ночь», «Вызов номера». Двусторонняя игра.

Тема 15. Техническая подготовка:

Практика: В парах: передача мяча сверху. Подвижная игра « Пустое место». Двусторонняя игра.

Тема 16. СФП.

Практика: Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, приставными шагами спиной вперед. Ускорения, рывки из различных стартовых положений. Челночный бег. Двусторонняя игра.

Тема 17. Двусторонняя игра.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 18. Техническая подготовка.

Практика: Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Подвижная игра « Салки».

Тема 19. Развитие двигательных качеств.

Практика: Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги, прыжки через набивные мячи. Подвижные игры на развитие ловкости: «Навстречу удочке», «Метко в цель».

Тема 20. Техническая подготовка.

Практика: Передача мяча сверху двумя руками.

Тема 21. Двусторонняя игра.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 22. Развитие двигательных качеств.

Практика: Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо в лево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.

Ускорения 5:15м, 3серии. Прыжки на левой, правой ноге, из приседа двумя ногами. Эстафеты на развитие быстроты.

Тема 23. Выполнение контрольных нормативов.

Практика: Бег 15м, прыжок в длину с места, челночный бег.

Модуль « Двигаемся дальше »

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

Задачи модуля:

Обучающие.

- дальнейшее ознакомление с историей развития волейбола, основные правила игры;
- формирование культуры движений, развитие двигательных качеств;
- продолжение освоения техникой волейбола.

Развивающие.

- развитие интереса к регулярным занятиям спортом.

Воспитательные.

- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные правила игры, историю волейбола в России.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять подачу мяча, прием мяча;
- выполнять общеразвивающие упражнения.

Обучающийся должен приобрести навык:

- игры в защите.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
2.	ОФП.	0.5	1,5	2	Беседа, наблюдение
3.	Техническая подготовка		2	2	Творческая работа
4.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
5.	Техническая подготовка		2	2	Показ, объяснение
6.	СФП	0,5	2	2	Беседа, контроль
7.	Техническая подготовка		2	2	Показ,

					объяснение
	Техническая подготовка		2	2	Показ, объяснение
	Двусторонняя игра		2	2	Беседа, наблюдение
	Развитие двигательных качеств		2	2	Объяснение, показ
	Техническая подготовка		2	2	Объяснение, показ
	ОФП		2	2	Объяснение, контроль
	Двусторонняя игра		2	2	Беседа, наблюдение
	Развитие внимания		2	2	Объяснение, наблюдение
	Техническая подготовка		2	2	Объяснение, показ
	СФП		2	2	Беседа, контроль
	Двусторонняя игра		2	2	Объяснение, наблюдение
	Техническая подготовка		2	2	Показ, наблюдение
	Развитие двигательных качеств		2	2	Объяснение, контроль
	Техническая подготовка		2	2	Наблюдение
	Двусторонняя игра		2	2	Беседа, объяснение
	Развитие двигательных качеств		2	2	Тестирование
	Двусторонняя игра		1	1	Контроль
	Выполнение контрольных нормативов		2	2	Объяснение, контроль
	Итого	2	45	47	

Содержание программы модуля

Тема 1. Двусторонняя игра.

Теория: основные правила игры . Амплуа игроков.

Практика: двусторонняя игра.

Тема 2. Общефизическая подготовка.

Теория: Гигиена спортсмена.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные, направленные на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Подвижная игра «Откябрята». Двусторонняя игра.

Тема 3. Техническая подготовка.

Практика: Совершенствование передачи мяча. Обучение подаче. Подвижная игра « День и ночь».

Тема 4. Двусторонняя игра.

Теория: Спортивные сооружения.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

Тема 5. Техническая подготовка.

Практика: Подача мяча.

Тема 6. СФП.

Теория: Техника безопасности .

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Бег на 5,10, 15м из различных исходных положений: сидя, лежа на спине, лежа на животе. Челночный бег. Эстафеты.

Тема 7. Техническая подготовка.

Практика: Обучение нападающему удару. Подвижные игры на развитие ловкости и координационных способностей. Двусторонняя игра.

Тема 8. Техническая подготовка.

Практика: Атакующие действия игрока. Подвижные игры на развитие быстроты.

Тема 9. Двусторонняя игра.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

Тема 10. Развитие двигательных качеств.

Практика: Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры, эстафеты на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Двусторонняя игра.

Тема 11. Техническая подготовка.

Практика: Прямая верхняя подача. Подвижные игры. Двусторонняя игра.

Тема 12. Общефизическая подготовка.

Практика :Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты простые и комбинированные, направленные на развитие ловкости, координационных способностей, быстроты. Подвижная игра «Салки с вырубкой».

Тема 13. Двусторонняя игра.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема 14. Развитие внимания.

Практика: Упражнения на развитие внимания. Эстафеты на развитие внимания. Подвижная игра « День и ночь». Двусторонняя игра.

Тема 15. Техническая подготовка.

Практика: Атакующие действия игрока.

Тема 16. Специальная физическая подготовка.

Практика: Бег с остановками и изменениями направления, бег прыжками. Рывки на 5-8-10м из различных исходных положений. Челночный бег. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров»

Тема 17. Двусторонняя игра.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема 18. Техническая подготовка.

Практика. Прием, передача мяча после подач.

Тема 19. Развитие двигательных качеств.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, тоже с прыжком вверх. Прыжки по ступенькам. Эстафеты подвижные игры с бегом и прыжками.

Тема 20. Техническая подготовка.

Практика: Прием передача мяча после атакующих действий. Подвижная игра « Охотники и утки».

Тема 21. Двусторонняя игра.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема 22. Развитие двигательных качеств.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости.

Тема 23. Двусторонняя игра.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема 24. Выполнение контрольных нормативов.

Практика: Бег 30м, прыжок в длину с места, челночный бег.

Модуль «Закрепление навыков»

Цель – выработать оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление со строением и функциями организма человека;
- освоение ведения, передачи и ударов по мячу.

Развивающие:

- развитие личностных качеств – самостоятельности, ответственности, активности, наблюдательности.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- строение организма человека
- правильность выполнения техники ведения, передачи и удара по мячу.

Учащийся должен уметь:

- выполнять блокирование мяча.

Учащийся должен иметь навык выполнения освоения технических упражнений.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
2.	ОФП.	0.5	1,5	2	Беседа, наблюдение
3.	Техническая подготовка		2	2	Творческая работа
4.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
5.	Техническая подготовка		2	2	Показ, объяснение
6.	СФП	0,5	2	2	Беседа, контроль
7.	Техническая подготовка		2	2	Показ, объяснение
8.	Техническая подготовка		2	2	Показ, объяснение
9.	Двусторонняя игра		2	2	Беседа, наблюдение
10.	Развитие двигательных качеств		2	2	Объяснение, показ
11.	Техническая подготовка		2	2	Объяснение, показ
12.	ОФП		2	2	Объяснение, контроль
13.	Двусторонняя игра		2	2	Беседа, наблюдение
14.	Развитие внимания		2	2	Объяснение, наблюдение
15.	Техническая подготовка		2	2	Объяснение, показ
16.	СФП		2	2	Беседа, контроль
17.	Двусторонняя игра		2	2	Объяснение, наблюдение
18.	Техническая подготовка		2	2	Показ, наблюдение
19.	Развитие двигательных качеств		2	2	Объяснение, контроль
20.	Техническая подготовка		2	2	Наблюдение
21.	Двусторонняя игра		2	2	Беседа, объяснение
22.	СФП		2	2	Тестирование
23.	Двусторонняя игра		1	1	Контроль
24.	Выполнение контрольных нормативов		2	2	Объяснение, контроль
	Итого	2	45	47	

Содержание модуля

Тема 1. Двусторонняя игра.

Теория: Строение организма.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема 2. Общефизическая подготовка.

Теория: Строение и функции организма.

Практика: Бег. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Эстафеты и подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.

Тема 3. Техническая подготовка.

Практика: Совершенствование передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».

Тема 4. Двусторонняя игра.

Теория: Режим дня спортсмена.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема 5. Техническая подготовка.

Практика: Обучение блокированию. Эстафеты на развитие быстроты и ловкости.

Тема 6. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила игры.

Практика: Бег. Бег из различных стартовых положений. Прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра «День и ночь». Двусторонняя игра.

Тема 7. Техническая подготовка.

Практика. Атакующие действия. Двусторонняя игра.

Тема 8. Техническая подготовка.

Практика: Совершенствование подач, приема мяча. Подвижная игра «Прыгуны и ползуны».

Тема 9. Двусторонняя игра.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

Тема 10. Развитие двигательных качеств.

Практика: Беговые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Прыжковые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Двусторонняя игра.

Тема 11. Техническая подготовка.

Практика: Обучение технике блокирования. Двусторонняя игра.

Тема 12. Общефизическая подготовка.

Практика: Подвижные игры. Эстафеты.

Тема 13. Двусторонняя игра.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

Тема 14. Развитие внимания.

Практика: Упражнения на развитие внимания. Подвижная игра «Выбор номера», «День и ночь». Двусторонняя игра.

Тема 15. Техническая подготовка.

Практика: Обучение защитных действий. Двусторонняя игра.

Тема 16. Специальная физическая подготовка.

Практика: Развитие скоростных качеств. Повторный бег 5:30м. 3серии. Упражнения на развитие силы. Челночный бег. Игра в ручной мяч.

Тема 17. Двусторонняя игра.

Практика. ОРУ. Двусторонняя игра.

Тема 18. Техническая подготовка.

Практика: Защитные действия игрока. Эстафеты. Двусторонняя игра.

Тема 19. Развитие двигательных качеств.

Практика: Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Игра в ручной мяч.

Тема 20. Техническая подготовка.

Практика: Совершенствование передачи мяча, подача мяча. Подвижная игра « Осалить противника мячом».

Тема 21. Двусторонняя игра.

Практика. ОРУ. Двусторонняя игра.

Тема 22. Специальная физическая подготовка.

Практика: Бег из различных стартовых положений. Прыжковые упражнения. Челночный бег. Подвижная игра «День и ночь».

Тема 23. Двусторонняя игра.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

Тема 24. Выполнение контрольных нормативов.

Практика: подача мяча, передача мяча, бег 15м.

КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Дети с нарушением зрения

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта: отсутствующий анализатор заменяется активизацией других. В первую очередь, с помощью речи. Но нужно учитывать, что слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесникам развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

Направления коррекционно -педагогической работы:

1. Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранные остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.

2. Использование наглядного материала:

- Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;

- Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;

3. *Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.*

Дети с нарушением слуха

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с глубоким стойким двусторонним нарушением слуха: рано потерявшие слух, родившиеся со слуховыми нарушениями или потерявшие слух до периода развития речи. Они не воспринимают речь и не могут самостоятельно ею овладеть. Чтобы разговаривать, им необходимо специальное обучение. Такие дети воспринимают мир зрением и осязанием. Их мыслительные процессы основаны не на речи, а на образах и действиях. Поэтому им трудно определять причины и следствия, свойства и отношения. Их внимание и память характеризуются неустойчивостью и низким объемом из-за утомляемости.

В обучении речи главную роль играет специальная акустическая и сурдоаппаратура. И хотя речь остается неразвитой, преобладают слова, обозначающие предметы и очень мало слов, описывающих качества и движение, они все же могут говорить. Пусть и допуская ошибки в звуках, заменяя слова похожими по звучанию.

Между собой дети общаются жестами и пытаются перенести такое общение в мир слышащих, имитируя жестикуляцией и мимикой разные объекты и их признаки. Иногда это воспринимается как агрессия, и идет такой же агрессивный ответ. Это одна из причин, почему дети с глухотой обладают низкой самооценкой.

Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь. Они продолжают накапливать словарный запас.

Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано они потеряли слух. Сохранный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

Главная задача при их обучении — развивать зрительное восприятие и учить концентрироваться на губах говорящего, параллельно обучая чтению. Как следствие, повысится устойчивость внимания и начнет развиваться наглядная память.

В отличие от глухих детей, слабослышащие имеют высокую и даже завышенную самооценку, поскольку любое малейшее их достижение воспринимается окружающими взрослыми как невероятный успех.

Направления коррекционно-педагогической работы:

1. *Использование невербальной (неречевой) передачи информации* в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией.

2. *Использование наглядных методов*, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью

познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

Направления коррекционно-педагогической работы:

- Частое переключение, смена вида деятельности;
- Подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- Разнообразии вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- Применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- Использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- Многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- Ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- Использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- Дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются.

Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Направления коррекционно-педагогической работы:

1. *Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов.* Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

2. *Требования к непосредственному показу упражнений.*

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.
- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Двигательные нарушения у детей имеют различную степень выраженности:

- при *тяжелой степени* двигательных нарушений дети не владеют навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью, они не могут самостоятельно обслуживать себя;
- при *средней (умеренно выраженной) степени* двигательных нарушений дети владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.), т.е. самостоятельное передвижение детей затруднено. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью из-за нарушений манипулятивных функций рук;
- при *легкой степени* двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипуляторная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

Дети с ДЦП, врожденными и приобретенными деформациями ОПА, вялыми параличами верхних и нижних конечностей, парезами нижних и верхних конечностей. Недостаточность движений мешает им воспринимать действительность зрением и кинестетикой. У них более развито вербальное мышление по сравнению с наглядно-действенным. Отстает система формирования понятий и абстракций.

Часто бывают проблемы со слухом, ведущие к снижению слуховой памяти и слухового внимания. Встречается алалия и дизартрия.

Таким детям полезно совмещать обучение с посильной трудовой деятельностью. Она учит переключать внимание, снижает вялость, дает чувство значимости.

Направления коррекционно -педагогической работы:

1. Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на *кинестетические и проприоцептивные ощущения*.

2. Применение наглядных материалов:

- метод тандотерапии — для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуется для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.

- видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

Дети с тяжёлой речевой патологией (ТНР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия. При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором — нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

Дизартрия и ринолалия — это нарушение произношения. При дизартрии – из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринолалии – из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все психические процессы, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

Обучение проходит через развитие моторики с помощью гимнастики, ритмики, музыки. В результате восстанавливается устойчивый познавательный интерес и адекватная самооценка.

Направления коррекционно -педагогической работы:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;

работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала для развития движений.

В разделе «Подвижные игры» речевой комплекс подбирается согласной лексической темы.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы реализации программы:

- *Принцип систематичности* – чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
 - *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».
 - *Принцип воспитывающей направленности* – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
 - *Принцип сознательности* – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
 - *Принцип наглядности* - созданию у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.
 - *Принцип доступности* – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Методы реализации программы:

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
- *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Занятие состоит из следующих *структурных компонентов*:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

Методическое обеспечение:

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)

Материально-техническое оснащение программы:

К инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный и соревновательный процесс, относятся: спортивная форма, волейбольная сетка, мячи, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, конусы, барьеры, координационная лестница, гимнастические маты, скакалки, свистки, секундомер, тактическая доска.

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

Информационное обеспечение

Литература для педагога:

1. 10. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000. https://www.studmed.ru/belyaev-av-savina-mv-voleybol_ff8fe04c0ef.html
2. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). –М.: Советский спорт, 2003.
3. Железняк Ю.Д., Ю.М. Портнова Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства.- М.: Издательский центр «Академия», 2004

Литература для обучающихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005. https://www.studmed.ru/rodichenko-v-s-ivanov-s-a-i-dr-tvoy-olimpiyskiy-uchebnik_0e20369747a.html
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989. https://eknigi.org/nauka_i_ucheba/145219-yunyj-volejbolist.html
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затее – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из усвоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;
- наблюдение;
- практическое занятие;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в соревнованиях;

- сдача ГТО.

Методика проведения контрольных тестирований

Бег на 30 м выполняется с низкого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам.

Результат засекается секундомером.

Прыжок в длину с места. Спортсмен отталкивается от доски отталкивания и прыгает в яму. Результат замеряется рулеткой по ближней точке приземления.

Прыжок вверх с места толчком двух ног. Выполняется он толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп. Первое время дети допускают ошибки: низко приседают перед толчком, излишне наклоняются вперед. Постепенно воспитатель добивается от детей правильной хорошей техники: прямого положения туловища, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях, легких и ритмичных движений.

Челночный бег 30 м (5х6 м) может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. В нем отсутствуют стартовые колодки, которые обычно используют для старта в беге на сто метров. Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на старт конькобежца – еле заметный наклон туловища вперед, маховая нога – на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов.

Также маховую ногу можно ставить на носок. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Умение набирать скорость со старта часто является определяющим для успеха в этом виде бега.

Шаг, на который переходит спортсмен перед выполнением поворота, называется стопорящим, его цель – резко остановиться и изменить направление движения.

Финиширование в челночном беге осуществляется так же, как и в стометровке. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать линию финиша.

Бросок набивного мяча из-за головы выполняется следующим образом:

И.п. Сед на гимнастический мат к линии старта, ноги за пределами стартовой линии вытянуть вперед, мяч в руках. Замах рук с мячом назад, над головой, бросок мяча вперед вверх.

Для УЧАЩИХСЯ 8-10 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчик и			девочка и		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	8	110	125-145	165	90	125-140	155	
		9	120	130-150	175	110	135-150	160	
		10	130	140-160	185	120	140-150	170	
Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-950	1150	550	650-850	950	
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000	
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5	
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0	
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0	
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М),	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше	
	подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	8	1	2-3		3	6-10	14	
		9	1	3-4	5	3	7-11	16	
			10	1	3-4	5	4	8-13	18

Для УЧАЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7

		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160- 180	195 и выше	130 и ниже	150- 175	185 и выше
		12	145	165- 180	200	135	155- 175	190
		13	150	170- 190	205	140	160- 180	200
		14	160	180- 195	210	145	160- 180	200
		15	175	190- 205	220	155	165- 185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000- 1100	1300 и выше	700 и ниже	850- 1000	1100 и выше
		12	950	1100- 1200	1350	750	900- 1050	1150
		13	1000	1150- 1250	1400	800	950- 1100	1200
		14	1050	1200- 1300	1450	850	1000- 1150	1250
		15	1100	1250- 1350	1500	900	1050- 1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	5-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М) Подтягивание на низкой перекладине (Д)	11	1	4-5	6 и выше	4 и выше	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	18

Для УЧАЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			юноши			девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	190	205-220	240	160	170-190	210 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине(Д), кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17	5	9-10	12	6	13-15	18 и выше

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ);
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
9. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
10. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000. https://www.studmed.ru/belyaev-av-savina-mv-voleybol_ff8fe04c0ef.html
11. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978. https://www.studmed.ru/zheleznyak-yu-d-k-masterstvu-v-voleybole_540f917225d.html
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988. https://www.studmed.ru/view/zheleznyak-yud-yunyy-voleybolist_725953cb987.html
13. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999. <https://www.litmir.me/br/?b=638708&p=1>
14. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999. <https://www.litmir.me/br/?b=635595&p=1>
15. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999. <https://www.litmir.me/br/?b=660113&p=1>

ГЛОССАРИЙ

АДАПТАЦИЯ (социальная) — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

АМБЛИОПИЯ – ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ – своеобразная форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова **речи**, используя дактильную азбуку.

ДЕТИ с ограниченными возможностями здоровья – группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ — временное отставание развития психики или её отдельных функций.

ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ – группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своей подготовленности к участию в образовательном процессе.

ИНТЕЛЛЕКТ – совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

КОРРЕКЦИЯ - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

ЛИЧНОСТЬ - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

МЕТОД – способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

РАЗВИТИЕ - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

СУРДОАППАРАТУРА – технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.