

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней
общеобразовательной школы №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

«РАССМОТРЕНО»
Протокол заседания тренерского
Совета СП ДЮСШ
ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 17 от 28.06.2021г.

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель СП ДЮСШ
ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Калмыкова И.А.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Гайнанова В.Р.
Протокол № 17 от 28.06.2021 г.

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

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Ильдякова А.О,
инструктор-методист

Программу реализует:
Севостьянов А.А.
тренер-преподаватель

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| АННОТАЦИЯ | 2 |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 2 |
| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. | 6 |
| Учебный план. | |
| Модуль «Азбука волейбола» | 6 |
| Модуль «Игра по правилам» | 9 |
| Модуль «Закрепление навыков» | 12 |
| КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ | 16 |
| РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ | 21 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА | 23 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК | 25 |
| ГЛОСАРИЙ | 26 |

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 заключается 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.

Согласно стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года от 12.07.2017 №441 программа «Волейбол» ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта.

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 8-10 лет.

Уровень программы: стартовый.

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 получают 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 получают 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 получают 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 получают 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.

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 освоенных 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 освоения программы, изученной за год обучения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из трёх модулей «Азбука волейбола», «Игра по правилам», «Закрепление навыков».

Учебный план

| № п/п | Название модуля | Количество часов | | |
|-------|-----------------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | «Азбука волейбола» | 46 | 16,5 | 29,5 |
| 2. | «Игра по правилам» | 47 | 15,5 | 31,5 |
| 3. | «Закрепление навыков» | 47 | 14 | 33 |
| | ИТОГО: | 140 | 46 | 94 |

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 базовой 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 во время занятий волейболом.

Обучающийся должен уметь:

- перемещение в стойке;
- выполнять прием, передачу мяча;

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения волейбольных приёмов.

Учебно-тематический план

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля/ аттестации |
|----|---|------------------|----------|-------|----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования. | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 2. | Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Подвижные игры. ОФП. | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 3. | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. | 1 | 1 | 2 | Беседа, наблюдение |
| 4. | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. | 1 | 1 | 2 | Беседа, наблюдение |
| 5. | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, наблюдение |
| 6. | Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | 2 | 3 | Беседа, наблюдение |

| | | | | | |
|---------------|---|------|------|----|------------------------|
| 7. | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 | 2 | 3 | Беседа, наблюдение |
| 8. | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 | 2 | 3 | Показ, объяснение |
| 9. | ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах. | 1 | 2 | 3 | Беседа, контроль |
| 10. | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 | 2 | 3 | Показ, объяснение |
| 11. | Нижняя прямая подача с 3-бм. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 | 2 | 3 | Показ, объяснение |
| 12. | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. | 1 | 2 | 3 | Беседа, наблюдение |
| 13. | Правила и судейство игр по волейболу. | 0,5 | 0,5 | 1 | Объяснение, показ |
| 14. | Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. | 1 | 2 | 3 | Объяснение, показ |
| 15. | Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра. | 1 | 3 | 4 | Объяснение, показ |
| 16. | ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. | 0,5 | 0,5 | 1 | Объяснение, контроль |
| 17. | ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры. | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 18. | ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | 1 | 2 | 3 | Объяснение, наблюдение |
| 19. | Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность. | 1 | 2 | 3 | Объяснение, показ |
| 20. | Учебная игра. Волейбол. | 0,5 | 0,5 | 1 | Объяснение, показ |
| Итого: | | 16,5 | 29,5 | 46 | |

Содержание модуля

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

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

Практика: вводная тренировка.

Тема 2. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Подвижные игры. ОФП.

Теория: изучение исторических сведений о возникновении волейбола.

Практика: участие в подвижных играх.

Тема 3. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Теория: наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке, выполнения ОРУ.

Практика: отработка на практике перемещение в стойке.

Тема 4. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

Теория: наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

Практика: отработка на практике перемещения в стойке приставными шагами.

Тема 5. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Теория: наглядный пример и объяснение способов перемещения на площадке.

Практика: отработка на практике способы перемещения на площадке.

Тема 6. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

Теория: демонстрация передачи двумя руками сверху на месте.

Практика: эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 7. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.

Теория: демонстрация передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 8. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками над собой.

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

Тема 9. ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 10. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

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

Тема 11. Нижняя прямая подача с 3-бм. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения нижней прямой подачи с 3-бм.

Практика: эстафеты, игра в мини-волейбол.

Тема 12. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Практика:

Тема 13. Правила и судейство игр по волейболу.

Теория: изучение правил игры в волейбол.

Практика: игра в мини-волейбол.

Тема 14. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.

Практика: игра в мини-волейбол.

Тема 15. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).

Практика: тренировочная игра.

Тема 16. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ.

Практика: круговая тренировка, подвижные игры.

Тема 17. ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ.

Практика: контрольные испытания, подвижные игры.

Тема 18. ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, нападающих ударов из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

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

Тема 19. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения мяча снизу двумя руками, нижней передачи на точность.

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

Тема 20. Учебная игра. Волейбол.

Теория: обсуждение правил игры в волейбол.

Практика: игра в волейбол.

Модуль «Игра по правилам»

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 действия защиты и обороны во время игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- игры в защите.

Учебно-тематический план

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|-------|---|--------------|----------|-------|----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. | 1 | 2 | 3 | Беседа, контроль |
| 2. | Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. | 1 | 2 | 3 | Объяснение, наблюдение |
| 3. | Правила техники безопасности. | 1 | - | 1 | Показ, наблюдение |
| 4. | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, контроль |
| 5. | ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение |
| 6. | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра. | 1 | 2 | 3 | Беседа, объяснение |
| 7. | Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания | 1 | 2 | 3 | Беседа, объяснение |

| | | | | | |
|-----|---|------|------|----|--------------------|
| | при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением). | | | | |
| 8 | ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. | 1 | 3 | 4 | Беседа, объяснение |
| 9. | Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 10. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 11. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 12. | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 13. | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 14. | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 15. | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 с игроком зоны. Тренировочная игра. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 16. | Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 17. | ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, наблюдение |
| | Итого: | 15,5 | 31,5 | 47 | |

Содержание программы модуля

Тема 1. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2..

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

Тема 2. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

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

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

Тема 3. Правила техники безопасности. Занятие в тренажёрном зале.

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

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

Тема 4. ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с мячами.

Практика: круговая тренировка, учебно-тренировочная игра.

Тема 5. ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ.

Практика: ОФП, подвижные игры.

Тема 6. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения блокирования, одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Практика: тренировочная игра.

Тема 7. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).

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

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

Тема 8. ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

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

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

Тема 9. Расположение игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.

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

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 10. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение стойки и перемещения игроков, передачи мяча двумя руками сверху в парах, нападающего удара при встречных передачах, нижней прямой подачи, приема мяча после подачи.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 11. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения волейбольных приёмов.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 12. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели, нападающего удара при встречных передачах, верхней прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой, приема мяча снизу в группе.

Практика: учебная игра.

Тема 13. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с предметами и без.

Практика: игра в волейбол

Тема 14. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.

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

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 15. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 с игроком зоны. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение взаимодействий игроков зон 4 с игроком зоны.

Практика: тренировочная игра.

Тема 16. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападении с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.

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

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 17. ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ.

Практика: контрольные испытания, учебно-тренировочная игра.

Модуль «Закрепление навыков»

Цель: закрепить ранее изученные волейбольные приёмы на практике в процессе игры.

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 приёмы нападения во время игры.

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. | ОФП. Полоса препятствий. | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, наблюдение |

| | | | | | |
|-----|--|-----|-----|----|------------------------|
| 2. | СФП. Подвижные игры. | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 3. | Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, объяснение |
| 4. | ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, наблюдение |
| 5. | Подача мяча снизу на точность. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, объяснение |
| 6. | ОФП. Легкоатлетические упражнения. | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, контроль |
| 7. | Тактика вторых передач. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, объяснение |
| 8. | Правила соревнований. | 1 | - | 1 | Показ, объяснение |
| 9. | Внутригрупповой турнир по пионерболу. | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 10. | ОФП. Эстафеты. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, показ |
| 11. | Инструктаж по технике безопасности. | 0,5 | 0,5 | 1 | Объяснение, показ |
| 12. | ОФП. Упражнения для туловища. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, контроль |
| 13. | Ознакомление с прямым нападающим ударом. | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, наблюдение |
| 14. | СФП. Упражнения для развития прыгучести. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, наблюдение |
| 15. | Обучение прямому нападающему удару. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, показ |
| 16. | ОФП. Развитие силы. | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, контроль |
| 17. | Ознакомление с передачей мяча в прыжке. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, наблюдение |
| 18. | Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, наблюдение |
| 19. | Закрепление передачи мяча в прыжке. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, контроль |
| 20. | Обучение приему мяча сверху в падении. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение |
| 21. | ОФП. Развитие силы. | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, объяснение |
| 22. | ОФП. Развитие гибкости. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, объяснение |
| 23. | Учебная игра. | 0,5 | 0,5 | 1 | Показ, объяснение |
| 24. | СФП. Развитие координационных способностей. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, контроль |
| 25. | Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, объяснение |
| 26. | СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, объяснение |
| 27. | Контрольные соревнования по волейболу. | 0,5 | 0,5 | 1 | Показ, объяснение |
| | Итого: | 14 | 33 | 47 | |

Содержание модуля

Тема 1. ОФП. Полоса препятствий.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ.

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

Тема 2. СФП. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ.

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

Тема 3. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.

Теория: демонстрация и объяснение техники приема и передачи мяча сверху и снизу.

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

Тема 4. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.

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

Тема 5. Поддача мяча снизу на точность.

Теория: наглядный пример и объяснение техники поддачи мяча снизу на точность.

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

Тема 6. ОФП. Легкоатлетические упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ.

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

Тема 7. Тактика вторых передач.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики вторых передач.

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

Тема 8. Правила соревнований.

Теория: обсуждение правил соревнований.

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

Тема 9. Внутригрупповой турнир по пионерболу.

Практика: игра в пионербол.

Тема 10. ОФП. Эстафеты.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ.

Практика: эстафеты.

Тема 11. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности.

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

Тема 12. ОФП. Упражнения для туловища.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для туловища.

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

Тема 13. Прямой нападающий удар.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара.

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

Тема 14. СФП. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития прыгучести.

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

Тема 15. Прямой нападающий удар.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара.

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

Тема 16. ОФП. Развитие силы.

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

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

Тема 17. Передача мяча в прыжке.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча в прыжке.

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

Тема 18. Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики взаимодействия игроков передней линии с игроком зоны 3.

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

Тема 19. Закрепление передачи мяча в прыжке.

Теория: объяснение передачи мяча в прыжке.

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

Тема 20. Прием мяча сверху в падении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча сверху в падении.

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

Тема 21. ОФП. Развитие силы.

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

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

Тема 22. ОФП. Развитие гибкости.

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

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

Тема 23. Учебная игра.

Теория: обсуждение правил игры в волейбол.

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

Тема 24. СФП. Развитие координационных способностей.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей.

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

Тема 25. Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.

Теория: обсуждение существующих внешних «негативных» факторов.

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

Тема 26. СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений, развивающих быстроту ответных действий.

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

Тема 27. Контрольные соревнования по волейболу.

Теория: обсуждение правил соревнований.

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

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. Сохраненный 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 речи;
- 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.

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* - создания 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.

Формы контроля качества образовательного процесса:

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

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.

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 | | | | | |
|------------------------|----------------------------|--------------|----------|----------|-------|---------|-----------|-------|
| | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | низ-й | сред-й | выс-й | низ-й | сред-й | выс-й |
| 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- | 175 | 110 | 135- | 160 |

| | | | | | | | | |
|--------------|--|----|-----|----------|----------|----------|---------|-----------|
| | | | | 150 | | | 150 | |
| | | 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 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

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. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена постановлением Правительства Самарской области от 12.07.2017 года №441);
10. 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-volleybol_ff8fe04c0ef.html
11. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978. https://www.studmed.ru/zheleznyak-yu-d-k-masterstvu-v-volleybole_540f917225d.html
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988. https://www.studmed.ru/view/zheleznyak-yud-yunyy-volleybolist_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.