

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕ-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2 Г. АБИНСКА
ГБОУ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2 Г. АБИНСКА

Директор ГБОУ Школа-интернат

Протокол № 1



Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ».

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)
Срок реализации программы: 1 год (34 ч.)
(общее количество часов)
Возрастная категория: 15-17 лет
Вид программы: модефицированная

Автор - составитель:
педагог доп. образования
Печай В.А.

г. Абинск 2023 г

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для дополнительного изучения раздела «Волейбол» основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью программы по физическому воспитанию под редакцией Воронковой.

Игра в волейбол – это спортивная игра в которую играют все. Волейбол вобрал в себя все лучшие качества спортивной игры: простоту и зрелищность, доступность и эмоциональность, а главное, способность увлечь любого человек, независимо от его индивидуальных особенностей, возраста, профессии. Знание и умения игры в волейбол помогает людям с ОВЗ социализироваться в обществе, найти друзей, самоутвердиться.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование приёмов игры в волейбол, что позволит учащимся с ОВЗ идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование контрольного тестирования для мониторинга текущих результатов, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся с ОВЗ восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей и взрослых, в связи с высокой учебной нагрузкой, трудовой деятельности, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Особенностью данной программы

. Занятия по ней позволяют объединять людей с ОВЗ разного пола в одну группу. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся и взрослых на достижение хороших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа рассчитана на возраст от 15-17 лет.

Программу предполагается реализовать в течение учебного года. Всего 34 часа в год.

Цель:

Сформировать у учащихся и взрослых с ОВЗ устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достаточном для них уровне.

Задачи:*образовательные*

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

личностные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

метапредметные

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Учебно-тематический план.

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общеспортивная подготовка	7	1	6
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	1	-	1
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	2	1	1
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	4	-	4
2.	Специальная физическая подготовка	9	2	7
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	2	1	1
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1	-	1
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	2	1	1
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2	-	2
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2	-	2
3.	Техническая подготовка	15	5	10

3. 1.	Приёмы и передачи мяча	5	1	4
3. 2.	Подачи мяча	3	1	2
3. 3.	Стойки	2	1	1
3. 4.	Нападающие удары	3	1	2
3. 5.	Блоки	2	1	1
4.	Тактическая подготовка	4	2	2
4. 1.	Тактика подач	2	1	1
4. 2.	Тактика приёмов и передач	2	1	1
5.	Правила игры	1	1	-
	Итого:	37	12	25

Содержание дополнительной образовательной программы.

1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, пионербол, волейбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

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

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок. Один раз в неделю по одному учебному часу.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение более высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся и взрослых людей с ОВЗ, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях межшкольного уровня;
- повышение уровня технической подготовки в данном виде спорта.
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся и взрослых людей с ОВЗ потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы и свободное от работы время;
- укрепление здоровья учащихся и взрослых людей с ОВЗ, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования обучающиеся должны **знать**:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.

2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Контроль общефизической, специальной физической, технической, тактической подготовок.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Контрольные игры с заданиями.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные упражнения. Мониторинг.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Мониторинг тестов и упражнений, соревнования, товарищеские встречи.

Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос обуч-ся, тестирование.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, товарищеские встречи. Мониторинг по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка контрольных результатов.

Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение.

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал .
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Волейбольные сетки
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 10 штук.
6. Набивные мячи 6 штук.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, гимнастическое оборудование и т.п.
8. Спортивная форма
9. Компьютер.

Тестовый контроль

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Прыжки в длину с места, см	По результатам	По результатам

		выполнения	выполнения
2	Наклон вперёд из положения сидя, см	По результатам выполнения	По результатам выполнения
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	По результатам выполнения	По результатам выполнения
4	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	По результатам выполнения	По результатам выполнения
5	Прыжки в высоту с разбега, см	По результатам выполнения	По результатам выполнения
6	Прыжки в высоту с места, см	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	По результатам выполнения при норме 7-9	По результатам выполнения при норме 6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	По результатам выполнения при норме 8-10	По результатам выполнения при норме 5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	По результатам выполнения при норме 5-7	По результатам выполнения при норме 4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	По результатам выполнения при норме 7-9	По результатам выполнения при норме 6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными

шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
На какой высоте укрепляется сетка?
Какова высота стоек?
Когда должна проверяться высота сетки?
Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?
Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?
Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
В каких случаях применяется удаление игрока?
Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?
Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
В какой форме должны выступать команды?
Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?
Какие игроки считаются основными и какие запасными?
Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?
Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?
Как называются игроки каждой линии?
Что такое взаимная расстановка игроков?
Какое положение по кругу занимают игроки?
Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и тем же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударить по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударить по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударить по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударить по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлиться в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Список литературы.

- В.В. Воронкова. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 5- 9 классы. «Физическая культура». Москва, «Просвещение», 2010г.
- Ю.Д. Железняк. Юный волейболист. М.Физкультура и спорт. 1988 г.
- И.М. Коротков. Подвижные игры детей. М. Советская Россия 1987г.