

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Колчеданская школа – интернат, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»


СОГЛАСОВАНО:

педагогическим советом
ГБОУ СО «Колчеданская
школа – интернат»

Протокол от «01» июня 2023г. № 5

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО «Колчеданская
школа - интернат»


И.Т.Богачёва
Приказ № 251 от «25» августа 2023г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
«Юный олимпиец»
на 2023-2024 учебный год

Составитель программы: Жиганщина Л.С.,
учитель, высшая КК

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Юный олимпиец» (далее – программа) для детей умственной отсталостью (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.п. 6, п. 3, ст. 28; п.9, ст. 2).
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599.
- Федеральной адаптированной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026.
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1) ГБОУ СО «Колчеданская школа – интернат».
- Положением о рабочей программе по учебному предмету, коррекционному курсу, курсу внеурочной деятельности в ГБОУ СО «Колчеданская школа – интернат», утверждённого приказом директора ГБОУ СО «Колчеданская школа – интернат» от 01.04.2022 г. № 102.
- Учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Колчеданская школа - интернат» на 2023 - 2024 учебный год.
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 – р); 8. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
- Письмом Минпросвещения России от 20.02.2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» (вместе с «Разъяснениями о сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью»)

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы образовательной деятельности школы. В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с интеллектуальными нарушениями, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей, наряду с основным диагнозом, имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей, страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются различные аномалии опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания. Вышеперечисленные отклонения в состоянии здоровья детей обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребёнка трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития, наличия спастики, нарушения согласованности движений и пр. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем организма. В связи с этим повышение двигательной активности обучающихся является чрезвычайно **актуальной** задачей обучения и воспитания. Дети, при соответствующем обучении и воодушевлении могут получать удовольствие и пользу

от занятий физической культурой, от участия в индивидуальных и командных соревнованиях.

Программа построена на виде спорта волейбол. Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Цель курса: создание условий для формирования у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи курса:

- профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма воспитанников;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышения или занижения самооценки, нарушения координации движений, гиподинамии и пр.).

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта - спортивные игры (Волейбол);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами волейбола;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения игры;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к волейболу в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, координацию, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в волейбол;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно- ориентировать.

Программа спортивной подготовки по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Возраст обучающихся: 13 - 16 лет.

Срок реализации: 1 год.

На реализацию программы отведено 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год (34 учебных недель).

Формы проведения занятий:

- подводящие упражнения;
- упражнения на развитие различных групп мышц;
- подвижные игры, игры с элементами волейбола;
- соревнования, эстафеты, игровые упражнения;
- однонаправленные занятия, комбинированные занятия;
- работа в парах, группах, индивидуальная работа;
- контрольные занятия (разбор ошибок).

Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

Методы и формы обучения:

Для повышения интереса обучающихся к занятиям по программе и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные *формы и методы* проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: *объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.*

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа *упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.* Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод *упражнений; игровой; соревновательный; метод круговой* тренировки. Главным из них является метод *упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод *круговой* тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования.

Планируемые результаты

За время обучения по программе «Волейбол» у обучающихся с интеллектуальными нарушениями будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепится опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях окажут на сердечно - сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия поспособствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. Знания и умения, полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность даст возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся научатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

После обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбол в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и волейболом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры в волейбол;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по волейболу;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;

- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений;
- методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;
- методы организации соревнований по волейболу;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки волейболистов;
- место волейбола в Олимпийской системе игр;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака - курения на здоровье, допинг пробы и контроль;
- знать признаки утомления и методы восстановления.

Будут уметь:

- выполнять технические элементы игры;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по волейболу;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовки;
- проявлять социальную активность, стараться быть патриотом своей Родины;
- демонстрировать различные приемы техники владения мячом;
- показывать индивидуальную, групповую и командную тактику игры;
- демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;
- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра игр по волейболу различного ранга;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям и годам обучения.

Содержание Программы

Практическая часть программы состоит из следующих этапов:

Спортивно-оздоровительный этап

Эта форма работы охватывает всех желающих, основные задачи:

- укрепление здоровья;
- укрепление физического развития и подготовленности;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- формирование у детей интереса и любви к волейболу и спорту;
- овладение основами техники волейбола;
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

Этап начальной подготовки

Задачи:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к волейболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к волейболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Материал программы даётся в разделах: «Теоретическая подготовка»; «Психологическая подготовка»; «Физическая подготовка (общая и специальная)»; «Тактико-техническая подготовка»; «Контрольные игры и соревнования» и «Тестирования, контрольные испытания», а также в спортивных и подвижных играх.

Способы оценки результатов.

Оценка итогов реализации программы проводится в виде следующих форм:

- теоретические знания в форме тестирования;
- зачет по общей физической подготовке;
- зачет по специальной физической подготовке;
- демонстрация выполнения необходимых элементов базовой техники
- степень самостоятельности и уровень способностей принимать самостоятельное решение при выполнении технических технико-тактических элементов.

Результаты контрольных тестов фиксируются в протоколах, отчетах, с указанием показателей личностного роста, а также в протоколах (контрольные тесты и соревнования). В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения критерий.

Начальный этап обучения

Теоретическая подготовка

Состояние и развитие волейбола. История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене.

Основные термины и понятия. Игровая деятельность, приём игры, физическая и техническая подготовка, связки и комбинации в игре.

Основные правила. Основные положения. Требования к площадке. Сетка, мяч, форма и обувь игроков.

Техника безопасности при занятиях спортивными играми и профилактика травматизма. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом. Необходимое оборудование и инвентарь для игры.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка идёт круглый год. Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

воспитание личностных (любовь к спорту и волейболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.;

формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Реализация последовательных заданий для волейболистов:

научить юных волейболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди игроков, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многочисленное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

Гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, обручи, мячи различного диаметра, скакалками), на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, прыжки с мостика и через планку, скамейка, канат).

Акробатические упражнения.

Группировки, кувырки, стойки, перевороты, перекаты.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег, два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500- 1000м. Равномерный бег до 15 мин.

Спортивные и подвижные игры. Бадминтон, настольный теннис, пионербол и др. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Двое против одного», «25 передач», «Вызов номеров с мячом», «Солнышко», «Десять ударов с передачей», «Штрафные броски», «День и ночь», «Мяч капитану». Эстафеты: с бегом, с прыжками, с прыжками чехардой, встречная эстафета с мячом, эстафеты футболистов, регбистов. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из исходных положений: сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка.

Различный бег.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. А также Сочетание бег приставными шагами, и бег с отягощением (набивными мячами). Бег в колонне с остановками, прыжками, изменением направления, разворотами, кувырками, перекатами, имитацией передачи и бросков. Бег и упражнения с прыжками на максимальной скорости на отрезках от десяти до 40 м. Бег на 5, 10, 15 метров из различных игровых постановок (лицом, боком, сидя, спиной к стартовой линии, лежа на животе и спине)

Упражнения для развития прыгучести.

Приседания и резкие выпрямления ног, тоже, но с прыжками вверх. Также с отягощением (набивными мячами). Прыжки на скакалке; на одной, двух ногах; на месте и в движении, спиной, лицом (тоже с отягощением), с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами; прыжки опорные, разнообразные подскоки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач и удара мяча.

Сгибание и разгибание, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Стоя у стены, сгибание лучезапястных суставов (пальцы вверх, в стороны, в низ, вместе и расставлены, расстояние постепенно увеличивают). Также, но отталкивание ладонями. Упор -

лежа - передвижения в стороны, носки вместе. В упоре лежа передвижение на руках, партнер держит за голеностопные суставы. Многократные разнообразные броски набивного мяча: стоя, сидя, боком, спиной; с партнером; через сетку; на дальность. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Специальные подвижные игры.

Различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с преодолением препятствий.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка:

Овладение техникой передвижений и стоек.

Стойка игрока (исходные положения). Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, развернувшись лицом вперед. Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед; скрестным шагом вправо, спиной вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений с прыжками. Скачок назад, вправо, влево. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.

Передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. Передача мяча подброшенного партнером - с места. Прием и передача мяча снизу. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2.. Прием мяча на задней линии. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи.

Нижняя прямая (боковая); подача мяча, подвешенного на шнуре, через сетку, подача в стенку - расстояние 6-9м, через сетку с расстояния 6- 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии. Нижняя прямая подача на точность, в левую и правую половину площадки, нижняя боковая на точность подряд 15-20 попыток. Верхняя прямая подача в стену, через сетку. Соревнования на точность попадания в зоны; на количество.

Нападающие удары.

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2 -ух шагов разбега, удар кистью по мячу. Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3, с передачи из зоны 2.

Блокирование.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зону 4, 3, 2-удар из зоны 4 по мячу. Блокирование удара по подброшенному мячу (стоя на подставке, на площадке).

Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия.

Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Прием нижних подач и первая передача в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой при действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия.

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия.

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования

Принять участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Матчевые встречи. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по волейболу. Школьные соревнования. Контрольные игры. Зонные соревнования. Районные соревнования.

Тестирование. Контрольные испытания.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся два раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств. Перед тестированием производится разминка.

Сдача нормативов по физической подготовке включает в себя следующие упражнения: бег на 30, 60 и 1000м; прыжки на скакалке; отжимания; прыжок вверх с места толчком двух ног; метание набивного мяча 1,5кг из-за головы двумя руками, м.

Тестирование технических качеств, включает в себя: передачи над собой на удержание (раз); челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек); нападающий удар из зоны 4 (из десяти попыток); подача (из 10 попыток); прием подачи (из 30 попыток).

Основной этап обучения

Теоретическая подготовка

История Олимпийских игр в древности. История древних Олимпийских игр. Виды состязаний, правила проведения. Известные атлеты и герои.

Основные термины и понятия. Определения понятий двигательные умения и навык. Техника и тактика. Понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Основные правила. Основные положения. Правила игры. Требования к площадке. Сетка, мяч, форма и обувь игроков.

Техника безопасности при занятиях спортивными играми и профилактика травматизма. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом. Необходимое оборудование и инвентарь для игры.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка идёт круглый год. Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

воспитание личностных (любовь к спорту и волейболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения. Реализация последовательных заданий для волейболистов:

научить юных волейболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди игроков, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многочисленное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, обручи, мячи различного диаметра, скакалками).

Акробатические упражнения.

Группировки, кувырки, стойки, перевороты, перекаты.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег: два-три отрезка по 20-30м (с 13 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (13- 124 лет), до 50-60 (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000м. Равномерный бег до 20 мин. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или в щит на дальность отскока; на дальность.

Спортивные и подвижные игры.

Бадминтон, настольный теннис, пионербол и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Подвижные игры (См. Приложение). Эстафеты: с бегом, с прыжками, с прыжками чехардой, встречная эстафета с мячом.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка

Различный бег.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. А также бег приставными шагами, и бег с отягощением (набивными мячами). Сочетание бега в колонне с остановками, прыжками, изменением направления, разворотами, кувырками, перекатами, имитацией передачи и бросков. Бег на 10, 15 метров из различных игровых постановок (лицом, боком, сидя, спиной к стартовой линии, лежа на животе и спине). Различные варианты игры «Салочки».

Упражнения для развития прыгучести.

Приседания и резкие выпрямления ног, тоже, но с прыжками вверх. Также с отягощением (набивными мячами). Прыжки на скакалке; на одной, двух ногах; на месте и в движении, спиной,

лицом (тоже с отягощением), с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами; прыжки опорные, разнообразные подскоки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач и удара мяча.

Сгибание и разгибание, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Стоя у стены, сгибание лучезапястных суставов (пальцы вверх, в стороны, в низ, вместе и расставлены, расстояние постепенно увеличивают). Также, но отталкивание ладонями. Упор - лежа - передвижения в стороны, носки вместе. Также вправо, влево приставными шагами руками и ногами (с 15 лет). В упоре лежа передвижение на руках, партнер держит за голеностопные суставы. Многократные разнообразные броски набивного мяча: стоя, сидя, боком, спиной; с партнером; через сетку; на дальность; во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических и командных действий. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Соревнование на точность метания малых мячей.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка

1. Овладение техникой передвижений и стоек.

Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед; скрестным шагом вправо, спиной вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений с прыжками. Скачок назад, вправо, влево. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

2. Овладение техникой приема и передач мяча.

Сверху двумя руками; передача мяча, с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. Передача мяча подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Прием мяча на задней линии. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, с последующим падением; прием мяча отскочившего от сетки. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. *3. Овладение техникой подачи.*

Нижняя прямая (боковая); подача мяча через сетку, подача в стенку - расстояние 6-9 м, через сетку с расстояния 6- 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии. Нижняя прямая подача на точность, в левую и правую половину площадки, нижняя боковая на точность подряд 15-20 попыток. Верхняя прямая подача: с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку. Соревнования на точность попадания в зоны; на количество.

4. Нападающие удары.

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой). Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3, с передачи из зоны 2. Удар по мячу через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4, 3, 2 с передачи партнера. Нападающие удары с высоких и средних передач.

5. Блокирование.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зону. Блокирование удара по подброшенному мячу (стоя на подставке, на площадке), тоже удар с передачи.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны

3. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия.

Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой при действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением). Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия.

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении.

Контрольные игры и соревнования

Принять участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Матчевые встречи. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу. Школьные соревнования.

Контрольные игры.

Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Тестирование. Контрольные испытания.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся два раза в год, обучающиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств. Перед тестированием производится разминка.

Сдача нормативов по физической подготовке: бег на 30,60 и 1000м; прыжки на скакалке за 25 сек; отжимания; прыжок вверх с места толчком двух ног; метание набивного мяча 1,5кг из-за головы двумя руками на дальность.

Тестирование технических качеств, включает в себя: передачи над собой на удержание (раз); челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек); нападающий удар из зоны 4 (из десяти попыток); подача (из 10 попыток); прием подачи (из 30 попыток).

Учебно- тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов		
		все го	теория	практика
1 четверть – 54ч.				
1	История Олимпийских игр в древности. Инструктаж по технике .безопасности	1	1	
2	ОФП для формирования правильной осанки.	1		1
3	ОРУ с волейбольным мячом. Учебные игры.	1		1
4	Бег в течение 6-ти минут. Учебные игры из 5-ти партий.	1		1
5	Правила проведения разминки перед соревнованиями.	1	0,5	0,5
6	Соревнования «Кросс Нации».	1		1
7	Приём мяча снизу в зонах 6:3:2 (4)	1		1
8	Нападающий удар.	1		1
9	Нападающий удар.	1		1
10	Всероссийская Спартакиада специальной олимпиады по юнифайд-волейболу.	1		1
11	Всероссийская Спартакиада специальной олимпиады по юнифайд-волейболу.	1		1
12	Всероссийская Спартакиада специальной олимпиады по юнифайд-волейболу.	1		1
13	Учебные игры. Игра в три паса.	1		1
14	Стойка и передвижение волейболиста.	1		1
15	Учебно- тренировочная игра.	1		1
16	Упражнения в парах. Передача мяча.	1		1
17	Школьный турнир по волейболу.	1		1
18	Школьный турнир по волейболу.	1		1
19	Эстафета с мячом.	1		1
20	Упражнения на развитие специальных качеств волейболиста.	1		1
21	Учебная игра. Блокировка удара.	1		1
22	Специальные игры для развития координации.	1		1
23	Всероссийская Спартакиада по легкой атлетике.	1		1
24	Всероссийская Спартакиада по легкой атлетике.	1		1
25	Игра « Картошка»	1		1
26	Упражнения на тренажерах.	1		1
27	Упражнения на тренажерах.	1		1
2 четверть – 21 час				
1	Инструктаж по ТБ. Упражнения с набивным мячом.	1	0,5	0,5
2	Нападающий удар	1		1
3	Нападающий удар	1		1
4	Приём мяча снизу и сверху.	1		1
5	Подбор мяча от сетки.	1		1
6	Учебная игра. Поддача и приём мяча.	1		1
7	Учебная игра. Поддача и приём мяча.	1		1
8	Роль игрока в зоне №3	1		1

9	Приём мяча снизу и сверху.	1		1
10	ОФП Бег в течение 10 минут. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	1		1
11	Учебные игры			1
12	Соревновательная деятельность: областные соревнования по лыжным гонкам и бегу на снегоступах.	1		1
13	Соревновательная деятельность: областные соревнования по лыжным гонкам и бегу на снегоступах.	1		1
14	Соревновательная деятельность: областные соревнования по лыжным гонкам и бегу на снегоступах.	1		1
15	Подвижные игры и эстафеты.	1		1
16	Учебная игра.	1		1
17	Учебная игра из 5-ти партий.	1		1
18	ОФП упражнения на растяжку.	1		1
19	Отработка нападающего удара.	1		1
20	Школьный турнир по волейболу.	1		1
21	Праздничные мероприятия. Награждение.	1		1
3 четверть – 33 часа				
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в игре Волейбол.	1	1	
2	Новогодний школьный турнир по волейболу.	1		1
3	Беседа «Игра в команде. Умение играть с любым соперником».	1	1	
4	ОРУ в парах. Упражнения с весом.	1		1
5	Взаимодействие игроков в команде.	1		1
6	Областные соревнования по легкой атлетике.	1		1
7	Учебная игра. Подача мяча в определенные зоны.	1		1
8	Приём мяча снизу в стойке. Перемещение под мяч.	1		1
9	Приём мяча снизу в стойке. Перемещение под мяч.	1		1
10	ОФП: Сочетание бега с остановками, с прыжками, поворотами и разворотами.	1		1
11	Отбивание мяча кулаком через сетку (у сетки).	1		1
12	Отбивание мяча кулаком через сетку (у сетки).	1		1
13	Передача мяча в парах. Набрасывание мяча, для выполнение нападающего удара.	1		1
14	Передача мяча в парах. Набрасывание мяча, для выполнение нападающего удара.	1		1
15	Приём мяча на задней линии.	1		1
16	Приём мяча снизу над собой и на сетку (зона3).	1		1
17	Приём мяча снизу над собой и на сетку (зоны 2,4).	1		1
18	Всероссийская акция «Лыжня России»	1		1
19	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1		1
20	Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Овладение режимом разбега.	1		1
21	Удар кистью по мячу с 2-3 шагов, с небольшого разбега.	1		1
22	Удар кистью по мячу с 2-3 шагов, с небольшого разбега.	1		1
23	Взаимодействие игроков на передней линии.	1		1
24	Смотр строя и песни.	1		1

25	ОФП. Упражнения на растяжку мышц ног, спины.	1		1
26	Бег из различных исходных положений. Перемещение волейболиста.	1		1
27	Передача мяча двумя руками сверху в парах (в парах в тройках).	1		1
28	Игры- эстафеты	1		1
29	Учебная игра. Отработка техники передачи мяча в команде. Зоны 6-2-4	1		1
30	Страховка игра зоны 6 при нападающем ударе.	1		1
31	Роль игрока в зоне 3.	1		1
32	Подача мяча в заданные зоны.	1		1
33	ОФП. Челночный бег. (прямо и спиной вперед).	1		1
4 четверть - 21 час				
1	Инструктаж по технике безопасности на спортивных тренировках в зале и на спортивной площадке. Организация и помощь в проведении соревнований.	1	1	
2	Разминка перед соревнованиями.	1		1
3	Упражнения с набивным мячом. Учебная игра.	1		1
4	Отработка приёма мяча, отскочившего от сетки.	1		1
5	Командное взаимодействие игроков зоны 3,4	1		1
6	Командное взаимодействие игроков зоны 3,4	1		1
7	Товарищеская встреча по волейболу.	1		1
8	Разбор игры. Объективная оценка своих действий и действий членов команды.	1		1
9	ОФП Равномерный бег до 15 мин. Игры на развитие ловкости.	1		1
10	Взаимодействие игроков передней линии.	1		1
11	Взаимодействие игроков передней линии.	1		1
12	Приём нападающего удара.	1		1
13	Приём нападающего удара.	1		1
14	Блокировка удара по подброшенному мячу.	1		1
15	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1		1
16	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1		1
17	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1		1
18	Упражнения на развитие прыгучести.	1		1
19	Соревнование на точность метания малых мячей.	1		1
20	Игры по желанию детей	1		1
21	Итоговое занятие.	1	0,5	0,5
Всего				

Комплекс организационно - педагогических условий

Подведение итогов реализации Программы являются:

1. Умения и навыки проверяют в контрольных играх и соревнованиях, где юные спортсмены принимают участие в соревнованиях. Учатся организации и проведению соревнований, матчевых встреч. Проводят разбор проведенных игр, устраняют ошибки. Составляют технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Дают общую оценку игры и действий отдельных игроков.

2. Способы подведения итогов по тактико-технической, общефизической и специально-физической подготовке включают в себя тестирование, контрольные испытания, которые проводятся два раза в год, где обучающиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств. Контрольно тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

Материально- техническое обеспечение

1. Стойки волейбольные с сеткой.
2. Мячи волейбольные- 6 шт.
3. Скакалки-10шт.
4. Гантели различной массы-1 пара.
5. Насос ручной со штурцером-1шт.
6. Набивные мячи-8 шт.
7. Гимнастические маты-2шт.
8. Гимнастическая стенка-2шт.
9. Гимнастическая скамейка-2шт.
10. Видеоматериалы для обучения.
11. Форма спортивная – (комплект)
12. Рулетка измерительная - 1 шт.

Спортивный зал: 9x18

Футбольное поле: 20x40

Игровая площадка: 20x20

Зал ЛФК

Список используемой литературы

1. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г.Озолин-М.:ООО «Издат. Астрель», 2002.
2. 1000+1 совет о питании при занятии спортом/Авт.сост.К.К.Альциванович.- Мн.: Современный литератор,2001.
3. Химический состав продуктов, Ю.Б.Буланов, 318с.
4. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Ковалько В.И.- М:ВАКО, 2005.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2011
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ.-М.: Советский спорт,2005.
7. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014.
8. Физкультурно - массовые и спортивно - оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии / авт.- сост. Л.И. Бережная, Е.Г. Диканова. - Волгоград : Учитель.