



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа № 107»

Рассмотрена на педсовете
Протокол № 6
« 30 » 08 2018 г.



Директор МКОУ «Школа №107»
Е. С. Хорошева
2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Возраст обучающихся: с 11 лет

Срок реализации: 1 года

Автор программы:
Гореловская Ольга Петровна
педагог дополнительного образования
высшей категории

Нижний Новгород
2018

Пояснительная записка.

Программа разработана для спортивной секции по волейболу в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида, в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Направленность данной программы физкультурно-спортивная.

Сравнительно простые правила игры (что важно для детей с ограниченными возможностями), несложное оборудование, доступное для каждой школы делает волейбол одной из любимых спортивных игр в коррекционной школе.

Программа составлена на основе программы по физической культуре для коррекционных школ под редакцией В. В. Воронковой с учетом особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

Цель программы: - привить любовь и потребность в занятиях спортом детей ограниченными возможностями здоровья;

- привлечь к систематическим занятиям волейболом детей во время учебы в школе и по окончании ее .

Задачи программы: - содействовать укреплению здоровья и коррекции физических недостатков;

- повышать уровень физической подготовленности: развивать силу, быстроту, выносливость, скоростную реакцию, прыгучесть, ловкость;

- воспитывать морально-волевые качества, дисциплинированность, чувство коллективизма и взаимопомощи.

Учитывая результаты тестирования уровня подготовленности и умения и навыки игры в пионербол, к занятиям в секции привлекаются учащиеся 5-9 классов (11-16 лет) строго с допуском школьного врача- психотерапевта (при этом допуск к соревнованиям предусматривает дополнительный медицинский осмотр). Так как успешные результаты занятий в секции волейбола зависят и от специальных физических качеств при приеме в секцию проводятся испытания по физической подготовке: проводятся подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий (« Вызов номеров», «Охотники и утки», пионербол с 2-мя и более мячами и др.), испытания для определения прыгучести (прыжок в высоту с места), результаты в прыжках в длину с места, бега на 30 м, челночного бега разного вида, метания набивного мяча из-за головы двумя руками с места – сидя и в прыжке.

Данная программа рассчитана на 3 года. Все занимающиеся в школьной секции делятся в зависимости от возраста на три группы: подготовительную или начальную подготовки (11-12 лет), подростковую (13-14 лет), юношескую (15-16 лет) Каждая возрастная группа наряду с общими имеет свои специфические задачи. Группа начальной подготовки - укрепление здоровья, дальнейшее развитие быстроты, координации, способности в ориентировке, коррекции

индивидуальных, собственных детям с ограниченными возможностями здоровья, физических недостатков, начальное изучение основ техники и тактики игры в волейбол, освоение процесса игры по правилам мини-волейбола.

Подростковая группа - дальнейшее совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, изучение техники и тактики игры, знакомство с ее основными правилами

Юношеская группа - всестороннее (возможное для отдельного ребенка с ограниченными возможностями) развитие физических качеств, овладение техникой и тактикой игры в волейбол и ее правилами.

Особенно важное условие работы в секции в коррекционной школе это дифференцированный подход к объему и интенсивности физических нагрузок, индивидуальные педагогические приемы для реализации выполнения задания занимающимися.

Занятия в секции проводятся с использованием спортивного зала и спортивной школьной площадки.

Программа содержит теоретический и практический материал занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и разбора ошибок в процессе занятия или перед началом занятия. Особое внимание уделяется гигиеническим навыкам занимающихся: форме волейболиста, спортивной обуви, гигиеническим водным процедурам после занятий.

Результативность работы секции определяются количеством учащихся постоянно и с положительным настроением посещающих занятия секции, а также результатами соревнований сборной школы в городских и областных соревнованиях среди коррекционных школ VIII вида.

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

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- 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 методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 20 шт.

Скакалки – 15 шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

ПРОГРАММА.

Теоретические знания о физической культуре и спорте.

Значение физической культуры и спорта для человека. Понятие о предмете физической культуры, ее значение для укрепления здоровья, подготовки к труду. История возникновения и развития игры в волейбол.

Гигиенические знания и навыки.

Врачебный контроль. Режим дня. Режим питания. Режим питья. Закаливание организма естественными силами природы. Гигиена обуви и одежды спортсмена. Гигиена мест занятия. Разминка волейболиста, ее значение.

Общая и специальная физическая подготовка.

Обучение передвижениям.

Общеразвивающие упражнения.

Бег на скорость. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений. Бег в максимальном темпе на 10-20 м, «елочкой», челночный бег. Бег с изменением скорости на звуковые и зрительные сигналы. Бег в среднем темпе с изменением направления. Бег в сочетании с выполнением других (кроме бега) действий. Соревнования в беге на короткие отрезки. Эстафеты.

Подводящие упражнения.

Упражнения для обучения основам техники передвижения: приставным шагом, остановки шагом, скачком.

Упражнения по технике передвижений.

Стойка волейболиста. Передвижения в стойке волейболиста. Передвижения в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей.

Подвижные игры: «Салки» (обычным бегом, приставным в стойке волейболиста), «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки».

Обучение передач мяча.

Передача сверху (соприкосновение рук с мячом - сверху над лицом)

Общеразвивающие упражнения.

Сжимание и разжимание пальцев рук. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Одновременное и попеременное отталкивание от стены ладонями и пальцами рук. В упоре лежа сгибание и выпрямление рук. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. В парах: сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера. Передвижение на руках (ноги удерживает партнер за голеностопные суставы). Ведение и броски баскетбольного мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой. Упор лежа. Одновременное отталкивание руками и ногами вверх. Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, снизу-сбоку, за голову. Броски набивного мяча в зонах 6-3-4(2) с последующей сменой мест против часовой стрелки.

Подготовительные упражнения.

Толчки набивного мяча (вперед-вверх). В тройках : средний выполняет толчок за голову. Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке. Передача набивного мяча на расстоянии 20-30 см. Передачи баскетбольного мяча на расстоянии 1 м.

Подводящие упражнения.

Имитация передачи мяча сверху на месте и после передвижений. Обучение расположению кистей и пальцев рук на месте. Передача мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. То же, но набрасывает партнер. Передача мяча в стену.

Упражнения по технике.

В парах: Передачи между партнерами на расстоянии 3 м по средней траектории. Передачи над собой- передачи партнеру (высота над собой 1-1,5 м). Передачи через сетку (2-3 м). Передачи между встречными колоннами (учащийся встает в коней своей колонны, переходит во встречную колонну). Игровое упражнение «Точно водящему». Передачи с умением вести наблюдение. Передачи назад за голову. Передачи назад за голову в парах. Игровое упражнение «Мяч в воздухе». Передачи в прыжке. Передачи в колоннах через сетку. Соревнование в передачах (подготовительная игра в волейбол).

Обучение приему мяча.

Прием снизу двумя руками

Общеобразовательные упражнения.

В исходном положении руки вперед, движения прямыми руками в горизонтальном (скрестно) и вертикальном направлении. В парах : поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны-вверх с сопротивлением партнера.

Подготовительные упражнения.

Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх. Стоя на месте и с выпадом вперед. То же, но после передвижения шагом, бегом.

Подводящие упражнения.

Обучение положению кистей и предплечий рук. Имитация приема мяча , стоя на месте, с выпадом вперед и в стороны, после передвижения шагом, бегом; остановок шагом, скачком. Прием подвешенного мяча. Прием мяча, брошенного партнером. Серийные приемы мяча над собой после собственного набрасывания (высота 1-2 м.). Приемы мяча в стену. Прием мяча от нижней прямой подачи в зонах 4-3-2 и 6-5- 1.

Упражнения по технике.

В парах: прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижений. Чередование передач и приема мяча. Обюдный прием через сетку на различном расстоянии и с разной траекторией. Прием мяча над собой и за голову. Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием нижней прямой подачи в зонах.

Обучение подачам мяча.

Общеразвивающие упражнения.

Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения- одна рука вверху. Большие круги руками вперед-назад (то же, но в лицевой плоскости «мельницей»).Подвижная игра перестрелка.

Подводящие упражнения.

Имитация подачи мяча. Обучение подбрасыванию мяча. Удар по мячу (подвешанному). Подача в стену (6-7 м.) Поддачи на партнера (на расстоянии 8-9 м.). Поддачи через сетку с укороченного расстояния (прием партнером – снизу двумя руками над собой).

Упражнения по технике.

Поддачи из-за лицевой линии. Поддачи в правую и левую части площадки. Поддачи укороченные и удлиненные. Поддачи на точность по зонам площадки. Соревнование на большее число подач в пределы площадки (или на точность).Поддачи на силу. Подача в прыжке (ознакомление). Подготовительные игры 3 на 3 с использованием подач, приема подач, отбивания мяча через сетку.

Обучение атакующим ударам.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на развитие силы, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата (голеностопных, плечевых, коленных суставов, кистей рук), развитие силы рук, ног, туловища, скорости сокращения мышц, развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения без предметов с набивными мячами, на гимнастической стенке, снарядах.

Подготовительные упражнения.

Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один-два шага. Прыжки змейкой через гимнастическую скамейку с продвижением вперед. Серийные выпрыгивания на прыжковую тумбу или сложенные маты (40-50 см.). Упражнения на развитие прыгучести. Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке с тумбы. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места вне сетки и через сетку. Броски теннисных (резиновых) мячей в цель на полу в прыжке после разбега вне сетки и через сетку.

Подводящие упражнения.

Имитация прямого атакующего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега (1,2,3 шага, без сетки и у сетки). Многократные удары по мячу стоя у стены (в 4-5 м. от стены). Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером. Атакующие удары через сетку по мячу, брошенному партнером (атакующий удар – в прыжке с места, с разбега (высота подбрасывания 2-2,5 м.). Удары через сетку с собственного набрасывания мяча.

Упражнения по технике.

Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3. Чередование ускоренных атак. ударов по ходу с медленными («обманными»). Атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач из зоны 3, из зоны 3 с передач из зоны 2. Атакующие удары против одного блокирующего. Чередование ударов по ходу с ударами с переводом. Атакующие удары с передач, удаленных от сетки. Подготовительная игра 3 на 3, 4 на 4.

Обучение блокированию.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения как для атакующих ударов (см. выше).

Подготовительные упражнения.

Серийные прыжки с места толчком двумя ногами с последующим доставанием руками подвешенных предметов. Передвижение вправо (влево) с последующим прыжком вверх и перестановкой кистями кубиков, установленных на повышенной подставке (полке). Прыжки с места и после передвижения с доставанием подвешенных мячей над сеткой и за сеткой (прыжки с переносом рук).

Подводящие упражнения.

Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами. Блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой в прыжке и после передвижения. Блокирование, стоя на подставке и в прыжке с места. Блокирование атакующих ударов, стоя на подставке (собственное набрасывание). Блокирование атакующих ударов через сетку.

Упражнения по технике.

Блокирование атакующих ударов с собственного набрасывания. Блокирование атакующих ударов в зонах 2,3,4. Блокирование атакующих ударов после передвижения вдоль сетки.

Тактика игры в волейбол и технико- тактическая подготовка.

Тактика в нападении.

*Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.
Командные тактические действия.*

Тактика в защите.

*Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.
Командные тактические действия.*

Игровые соревнования по волейболу внутри школы проводятся по плану проведения первенства школы по волейболу (7-10 классы) В зональных и областных соревнованиях по волейболу сборная школы участвует согласно графику Специальной олимпиады среди учащихся с ограниченными возможностями.

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

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- 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 методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Методическое обеспечение.

1. Ю.Д. Железняк *Волейбол в школе*. М., Просвещение, 1989 г.
2. В.Д. Ковалев *Спортивные игры*. М., Просвещение, 1988 г.
3. Ю.И. Портных *Спортивные игры*, М., Физкультура и спорт, 1975 г.
4. Программа по физической культуре для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VII вида .под редакцией В.В. Воронковой