

7

Отдел образования администрации МО «Полесский городской округ»
Калининградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Залесовская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «18» 08 2020г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ «Залесовская СОШ»
Акимов В.М.
«18» 08 2020г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст учащихся: 11-18 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Клюев Евгений Александрович

п. Залесье, 2020

Пояснительная записка

Направленность программы. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена с учетом Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями от 26.07.2019; Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41), Письма Министерства образования и науки РФ от 08.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Методических рекомендаций по освоению дополнительных общеобразовательных программ детьми с ОВЗ и детьми с инвалидностью, утвержденных Приказом заместителя министра Министерства образования и науки РФ (Я) № 01-10/1307 от 27.09.2019 г.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 18 лет и адаптирована к следующим категориям обучающихся с ОВЗ: дети с задержкой психического развития

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября.

Актуальность программы «Волейбол» обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников с ОВЗ, а при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для растущего поколения. Данная программа ориентирована, прежде всего, на реабилитацию двигательной потребности обучающихся с задержкой психического развития с интегрированным подходом к получению теоретических знаний с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей в процессе практических занятий и модульному принципу подачи материала.

Отличительной особенностью программы «Волейбол» является то, что привлекаются дети с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития, в том числе, не имеющие навыков игры в волейбол. В процессе теоретических знаний и игры они учатся правильно принимать и подавать мяч. Параллельно получают сведения об истории, традициях спортивной игры. У школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Программа, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в волейбол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в волейбол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 18 лет и адаптирована к следующим категориям обучающихся с ОВЗ: дети с задержкой психического развития.

Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с ОВЗ.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы: 10 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа один раз в неделю.

Педагогическая целесообразность программы «Волейбол» в том, что она основана на принципах личностно-ориентированного образования детей с ОВЗ и педагогики развития, в центре внимания которых личность ребенка, реализующего свои возможности. Потому программа предусматривает индивидуальную работу с детьми, учитывает возрастные и психофизиологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа «Волейбол» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма, учит детей концентрации внимания и умению работать в команде. Тем самым педагогически целесообразным является развитие у детей с ОВЗ двигательных навыков, укрепление и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Новизна данной программы «Волейбол» заключается в том, что она включает в себя не только обучение приемам игры в волейбол, но и развитие индивидуальных способностей ребенка с ОВЗ. Программа подготавливает к спортивной игре волейбол. Выполняет плавный переход от игровой деятельности к спортивным играм. Изучение дисциплины основывается на доступности содержания, методах, формах видах деятельности учеников с умственной отсталостью. Учебный материал отобран таким образом, что позволяет развивать у обучающихся очень многие физические потребности ребенка с ОВЗ. Изучение данной дисциплины предоставляет возможность для повышения уровня физической подготовки личности, и физических качеств занимающихся. Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям волейболом, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Практическая значимость. Волейбол — мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на

организм занимающихся, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Принципы построения программы:

- от простого к сложному;
- лично-ориентированный подход;
- доступность;
- системность;
- воспитывающая и развивающая направленность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Цель и задачи программы

Цель - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Осваивать системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формировать и развивать жизненно необходимых двигательных умения и навыки.
3. Обучать технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формировать навыки ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развивать двигательные качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечную силу, двигательную реакцию).
2. Развивать пространственно-временную дифференцировку.
3. Обогащать словарный запас.
4. Развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье.
5. Обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укреплять и сохранять здоровье, закаливать организм обучающихся.
2. Активизировать защитные силы организма ребёнка.
3. Повышать физиологическую активность органов и систем организма.

4. Укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечивать условия для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелость, настойчивость.
3. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.
4. Формировать у обучающихся осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

К специфическим принципам работы по программе «Волейбол» относятся:

1. Создание мотивации.
2. Согласованность активной работы и отдыха.
3. Непрерывность процесса.
4. Необходимость поощрения.
5. Социальная направленность занятий.
6. Активизации нарушенных функций.
7. Воспитательная работа.

Основные методы и формы. Для выполнения поставленных в программе задач используется групповая форма организации обучающихся на занятии с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

В процессе освоения учебного материала используются методы обучения:

- практические: выполнение упражнений;
- словесные: рассказ, объяснение, беседа, описание;
- наглядный: показ упражнений;

Для развития двигательных способностей используются методы:

- стандартное упражнение;

- переменное упражнение;
- игра и соревнование.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- развитие мотивов физической активности и формирование самостоятельного подхода к личному физическому развитию;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать физические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха двигательной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

•выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Механизм оценивания образовательных результатов являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Приемные нормативы по технической подготовке
для зачисления на учебно-тренировочный этап

п/п	№	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.		Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.		Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.		Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.		Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.		Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.		Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Формы подведения итогов реализации программы. Аттестация обучающихся с ОВЗ проходит на итоговом занятии.

Формы подведения итогов: контрольная игра.

В течение года проводится текущий контроль в форме начального, промежуточного и итогового контроля.

Результаты учебно-тренировочной работы школьников с ОВЗ будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности обучающихся.

Контроль результатов деятельности по программе проводится в следующих формах:

- наблюдение за индивидуальным развитием учащегося в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
- контрольные игры;
- участие обучающихся в соревнованиях по пионерболу.

Используются методы: наблюдение.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	3	3		опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10		10	предварительный
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	27	1	26	предварительный
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	7	1	6	текущий
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	18		18	текущий

6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	5	1	4	оперативный
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		2	оперативный
	Итого:	72	6	66	

Содержание программы

1. Введение

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

2. **Общеразвивающие упражнения ОРУ** на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

3. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория

Значение ОФП 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. Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не

толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону.

Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно

наблюдает за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники

и

утки».

Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия.

По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

4. Техническая подготовка (ТП)

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

5. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

6. Тактическая подготовка (ТП)

Теория Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

7. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года:

- начало учебного года – 01 сентября 2020 год;
- окончание учебного года – 31 мая 2020 год.

2. Количество учебных недель – 36 недель

Каникулы:

31.10.2020 – 08.11.2020

31.12.2020 – 10.01.2021

20.03.2021 – 28.03.2021

3. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» обеспечивают её реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся с задержкой психического развития.

Создание специальных условий, способствующих освоению программы:

- обеспечение психолого-педагогических условий (учёт индивидуальных особенностей ребёнка; коррекционная направленность обучения; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательной деятельности, повышения его эффективности, доступности);
- обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья,

профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм).

Обязательным требованием к организации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам является обучение без домашних заданий и балльного оценивания знаний детей с ОВЗ.

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи - 15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи - 10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Педагогические образовательные технологии.

Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

Здоровьесберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;
Технология игровых ситуаций - организация активизирующей
деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

Список литературы

1. Банников А.М., Костюков ВВ. *Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика)*. - Краснодар, 2001.
2. *Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР*. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. *Волейбол* / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. *К мастерству в волейболе*. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. *Юный волейболист*. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. *Волейбол*. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. *У истоков мастерства*. - М., 1998.
8. Марков К. К. *Руководство тренера по волейболу*. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. *Тренер - педагог и психолог*. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. - Киев, 1999.
11. *Настольная книга учителя физической культуры* / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. *Методы отбора в игровые виды спорта*. - М., 1998.
13. *Основы управления подготовкой юных спортсменов* / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. - Киев, 1997.
15. *Система подготовки спортивного резерва*. - М., 1999.
16. *Современная система спортивной подготовки* / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для учащихся:

1. *Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России*. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. *Юный волейболист*. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. *Волейбол на лужайке, в парке, во дворе*. М.:Физкультура и спорт. 1982.