

Отдел образования администрации МО «Полесский городской округ»
Калининградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Залесовская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «24» 08 2021г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ «Залесовская СОШ»
Акимов В.М.
«24» 08 2021г.

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

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

Автор-составитель:
Клюев Евгений Александрович
учитель физкультуры

п. Залесье, 2021

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. Обеспечение реализации прав детей с умственной отсталостью на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Данная программа ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с умственной отсталостью.

Отличительной особенностью программы. Программа «Волейбол» разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с умственной отсталостью.

Занятия в спортивной секции «Волейбол» развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения в спорте детей с ОВЗ, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения.

С учетом особенностей детей с умственной отсталостью в программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость, скоординированность, обучающие действиям в команде.

При проведении занятий в секции учитываются особые образовательные потребности детей с ОВЗ. При проведении занятий запланировано:

- предъявлять «пошаговые инструкции» по всем видам спортивной деятельности;

- оказывать дозированно помощь каждому обучающемуся во время тренировочного и игрового процесса;

- использовать специальные методы, приемы, способствующие общему развитию обучающегося; обеспечивающие контроль за устной речью; обеспечение непрерывного контроля за выполнением всех комплексов физических упражнений;

- стимулирование активности, развитие коммуникации, через общение в команде со сверстниками и взрослым педагогом;

- необходимо учитывать индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве.

Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма.

Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для волейболистов.

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни.

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

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. Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми. Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Новизна данной программы. Получение детьми с умственной отсталостью дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни.

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;
- личностно-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. Поддачи 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 подпрыгивает 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 ногами 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 ногами 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).

Подачи 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:

30.10.2021 – 07.11.2021

30.12.2021 – 09.01.2022

19.03.2022 – 27.03.2022

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.

