

Государственное автономное стационарное учреждение социального обслуживания Астраханской области «Наримановский психоневрологический интернат»

Директор ГАСУСО АО

«Наримановский психоневрологический интернат»

Утверждаю



В.А. Генералов
_____ 2019 г.

Образовательная программа дополнительного образования спортивной направленности «Волейбол»

**(программа разработана для людей с ограниченными
возможностями в возрасте от 18 лет и выше,
сроком на один год)**

Программу составил

воспитатель ГАСУСО АО «Наримановский ПНИ»: Тюлюпергенов А.А.

г. Нариманов
2019г.

Пояснительная записка

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, в тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т.п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.п.).

Программа по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные качества.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом. Это позволяет подобрать для каждого индивидуальные упражнения по степени трудности.

Актуальность: Удовлетворить естественную потребность в двигательной активности, способствовать гармоничному развитию личности, нравственного, эстетического и физического воспитания.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры; качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подопечных, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Цель:

Сформировать у проживающих устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретном виде спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств.

Задачи:**образовательные**

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

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

развивающие

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

Условия реализации: в основе кружковой работы лежит принцип добровольности индивидуальный подход к обучаемому с учетом его психологических и возрастных особенностей доброжелательный психологический климат на занятиях доступность оптимальное сочетание форм деятельности.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся ежедневно с учетом физических особенностей подопечных и рекомендациями медицинского персонала.

Год обучения	Наполняемость	Возраст занимающихся	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия	Кол - во часов в год
1 год	15-20 человек	От 18 лет и старше	5 часов в неделю	1 час	180 часов

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Содержание занятий:

Вводная (8 часов). История развития спорта в РФ. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол. Правила безопасности при занятиях волейболом. Личная гигиена спортсменов. Правила жестикуляции судьи. Судейство игры.

Общефизическая подготовка (8 часов). Значение ОФП в подготовке волейболистов. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами⁴ в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка (12 часов). Значение СФП в подготовке волейболистов. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка (126 часов).

Блокирование. Передвижение вдоль сетки приставным шагом с выпрыгиванием вверх, руки вверх по одному. В парах, тройках. Через сетку с подачей.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; 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; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча

после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

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).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (20 часов). Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней прямой подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

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.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Контрольные занятия (4 часа). Принятие участия в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

3.4	Удар необходимым для выполнения подачи мяча	2	0,5	1,5
3.5	Необходимых при блокировании	2	0,5	1,5
3.6	Удар при выполнении нападающего удара	2	0,5	1,5
	Итого:	12	3	9
4	Тактическая подготовка			
4.1	Техника нападающих действия с мячом в беге	10	2	8
4.2	Перемещение в стойке	10	2	8
4.3	Передача мяча сверху двумя руками	12	2	10
4.4	Передача мяча в парах	12	2	10
4.5	Отбивание мяча кулаком через	12	2	10

Основными принципами обучения являются

- наглядность;
- доступность;
- единство группового и индивидуального обучения;
- связь теории с практикой;
- соответствие обучения возрастным и индивидуальным особенностям подопечных.

Учебно - тематический план

№п\п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводные			
1.1	ФК и спорт в РФ. Спортивные игры.	1	1	
1.2	Гигиена. Предупреждение травм. Т/Б Врачебный контроль.	2	1	1
1.3	История волейбола. Правила игры.	2	1	1
1.4	Судейство, жестикуляция.	3	1	2
	Итого:	8	4	4
2	Общая физическая подготовка			
2.1	Гимнастические упражнения	4	1	3
2.2	Легкоатлетические упражнения	3	1	2
2.3	Подвижные игры	1		1
	Итого:	8	2	6
3	Специальная физическая подготовка			
3.1	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	2	0,5	1,5
3.2	Упр для развития прыгучести	2	0,5	1,5
3.3	Упр для развития качеств необходимых при выполнении приема и передач мяча	2	0,5	1,5
3.4	Упр необходимых при выполнении передач мяча	2	0,5	1,5
3.5	Необходимых при блокирование	2	0,5	1,5
3.6	Упр при выполнении нападающих ударов	2	0,5	1,5
	Итого:	12	3	9
4	Техническая подготовка			
4.1	Техника нападения действия с мячом и без него	10	2	8
4.2	Перемещение и стойки	10	2	8
4.3	Передача мяча сверху двумя руками	12	2	10
4.4	Передача мяча в парах	12	2	10
4.5	Отбивание мяча кулаком через	12	2	10

	сетку			
4.6	Подача мяча	12	2	10
4.7	Нападающие удары	12	2	10
	Итого:	80	14	66
5	Техника защиты			
5.1	Действие с мячом и без него	10	2	8
5.2	Перемещение и стойки	12	2	10
5.3	Прием мяча	12	2	10
5.4	Блокирование	12	2	10
	Итого:	46	8	38
6	Тактическая подготовка			
6.1	Тактика подач	10	2	8
6.2	Тактика передач	10	2	8
	Итого:	20	4	16
7	Контрольные занятия			
7.1	Судейство	3	1	2
7.2	соревнования	3	1	2
	Итого:	6	2	4
итого		180	37	143

Прогнозируемые результаты:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности проживающих, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях районного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у проживающих потребности в продолжение занятий спортом в дальнейшей жизни.
- укрепление здоровья, повышение функционального состояния всех систем организма;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по спортивным играм.

Планируемые результаты

- знать правила игры в волейбол;
- основная стойка волейболиста, перемещения;
- уметь выполнять принимать мяч различными способами, выполнять различные виды подач;
- участвовать в различных соревнованиях, товарищеских играх;
- уметь применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите;

- взаимодействие игроков передней линии, задней линии;
- уметь судить соревнования;
- участия в товарищеских встречах, зональных, областных соревнованиях.

Формы подведения итогов: Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым проживающим. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Методическое обеспечение

№	Название темы	Формы занятий	Приемы и методы организациитренировочного воспитательного процесса	Техническое оснащение, дидактический материал	Формы подведение итогов
1	ОФП	Тренировочное занятие	Контрольные упражнения	Спорт инвентарь	Тестирование
2	Волейбол	Тренировочное занятие, учебная игра соревнования	Контрольные упражнения, наблюдения	Спорт инвентарь волейбольные мячи, сетка	Участие в соревнованиях

Материально техническое обеспечение:

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная-1 шт.
- 2.Гантели и гимнастическая перекладина
- 3.Футбольные мячи - 10 шт;
4. Скакалки – 10 шт;
5. Мяч волейбольный - 10 шт;
6. Стойки волейбольные – 2шт.
7. Гимнастические стенки – 3 шт.
8. Гимнастические скамейки – 4 шт.
9. Гимнастические маты – 2
10. 12 комплектов спортивной формы .

Список литературы

- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе.
Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск.
«Беларусь» 1991.
Перлиман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва,
«Физкультура и спорт»1969.
Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура
и спорт» 2007.

Образовательная программа
дополнительного образования спортивной
направленности
«Волейбол»
(программа разработана для людей с ограниченными
возможностями в возрасте от 18 лет и выше,
сроком на один год)

Программу составил

координатор Т.М. Руссо АО «Маргариновский ПИФ» Тюлюбердиев А.А.

г. Наринман

2019г.