

Министерство образования Самарской области
Поволжское управление министерства образования Самарской области
Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка
п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»

«Утверждаю»
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ
«ОЦ» п.г.т. Рощинский
м.р. Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»


В.Е. Рябков

Приказ № 17 от 01.08.2025 года

Рассмотрена на заседании
методического совета

Протокол №1 от 01.08.2025 года

Прошла экспертизу областного
межведомственного экспертного
совета 27.09.2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для детей с ограниченными возможностями здоровья
«Волейбол – начало пути к спорту»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
педагог дополнительного образования
Поплавская Светлана Александровна,
методист
Максимова Наталья Анатольевна

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Ожидаемые результаты.....	7
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.....	8
Критерии и способы определения результативности	10
Раздел «ОБУЧЕНИЕ»	12
Учебный план программы	13
Модуль 1. «Азбука волейбола».....	13
Учебно-тематический план модуля 1 «Азбука волейбола».....	14
Содержание модуля 1 «Азбука волейбола».....	15
Модуль 2. «Общая и специальная физическая подготовка волейболиста»	16
Учебно-тематический план модуля 2 «ОиСФП волейболиста».....	18
Содержание модуля 2 «ОиСФП волейболиста».....	18
Модуль 3. «Техника и тактика».	
Учебно-тематический план модуля «Техника и тактика».....	20
Содержание модуля 3 «Техника и тактика».....	21
Коррекционно-педагогическая работа с детьми с ОВЗ	22
Способы и формы определения результатов обучения	23
Раздел «ВОСПИТАНИЕ»	
Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.....	23
Формы и методы воспитания	25
Условия воспитания, анализ результатов	25
Календарный план воспитательной работы	26
Организационно-методические условия реализации программы	
Методическое обеспечение	27
Материально-техническое оснащение программы	27
Кадровое обеспечение программы	28
Информационное обеспечение	
Литература для педагога	28
Литература для обучающихся	29
Список литературы.....	30
Приложение 1 «Контрольные нормативы (Тесты по ОФП)».....	32
Приложение 2 «Методика работы с детьми с разным видом инвалидности»	34

Пояснительная записка

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Развитие спорта внесет большой вклад в воспитание сильной молодежи.

Программа «Волейбол – начало пути к спорту» разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующие задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Всеобщая декларация прав человека;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09- 01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы 3 (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Конвенцией о правах инвалидов, принятой резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 13.12.2006 №61/106.

Образовательная программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность, адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов 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 ограниченными возможностями здоровья, имеющими задержку психического развития.

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

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

При работе с детьми ОВЗ оказывать дозированную помощь каждому обучающемуся во время тренировочного и игрового процесса; использовать специальные методы, приемы, способствующие общему развитию обучающегося; обеспечивать непрерывный контроль за выполнением всех комплексов физических упражнений; стимулировать активность, развивать коммуникации через общение в команде со сверстниками и взрослым педагогом; учитывать индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве (см. Приложение 2 «Методика работы с детьми с разным видом инвалидности).

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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна данной дополнительной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Каждый модуль может

реализовываться самостоятельно, как отдельная составляющая с формализованными конкретными результатами обучения и формами контроля. Использование же модулей в комплексе, позволяет реализовать поставленные задачи и достигнуть цели самой программы. На практических занятиях по программе «Юный волейболист» используются упражнения из многих других видов спорта: (легкая атлетика, гимнастика и др.). В программных модулях особое внимание уделено увеличению количества часов практических занятий. В комплексное содержание модулей программы «Юный волейболист» входят теоретические и практические занятия.

Педагогическая целесообразность. Позволяет решить проблему занятости свободного времени, формированию физических качеств, пробуждения интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы – формирование у учащихся ценностного отношения к физической культуре и спорту средствами игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать систему знаний о волейболе, истории возникновения, правилах игры, роли в формировании здорового образа жизни;
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики волейбола;
- ознакомить с техникой безопасности и правилах поведения в спортивном зале;
- ознакомить с требованиями к спортивной форме и обуви;
- обучить правилам безопасности при выполнении физических упражнений;

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.
- развить интерес к занятиям спортом;
- развить двигательные способности;
- развить активность, ответственность, дисциплинированность;

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- воспитывать самодисциплину, волевые качества обучающихся;
- воспитывать чувство товарищества;
- воспитывать социальную активность и патриотизм

Возраст детей: 7-10 лет.

Уровень программы: ознакомительный.

Сроки реализации: программа рассчитана на один год обучения (126 часов)

Режим занятий: три занятия в неделю (3 раза в неделю по 1 и 1,5 академическому часу с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 мин в группах после каждых 45 минут обучения). Учебная нагрузка 3,5 часа в неделю (в соответствии с правилами ПФДО), при наполняемости 15 учащихся.

Формы обучения:

Программой предусматриваются следующие формы организации деятельности: всем составом, по группам, индивидуально.

Коллективная форма - применяется при работе с информационным материалом во время теоретической части занятия, когда весь коллектив слушает и воспринимает новую информацию, участвует в ее обсуждении, при обобщении и обсуждении итогов занятия.

Групповая форма - обучения применяется при решении групповых задач и принятии совместных решений.

Индивидуальная форма - обучения применяется параллельно с коллективной формой проведения занятий в виде индивидуальных консультаций для:

- а) одаренных детей, идущих впереди программы или выполняющих дополнительные задания;
- б) обучающихся испытывающих затруднения в какой – либо момент выполнения задачи;
- в) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Дополнительная образовательная программа «Юный волейболист» рассчитана, на полную реализацию в течении одного года, и состоит из трех модулей:

«Азбука волейбола», «Общая и специальная физическая подготовка волейболиста», «Техника и тактика».

Ожидаемые результаты

Личностные результаты	Метопредметные результаты	Предметные результаты
• проявление ответственности, дисциплинированности, готовности помочь; • проявление трудолюбия, терпения, умения довести начатое до конца; • проявление целеустремленности и самостоятельности. • проявление готовности учащихся к трудовой деятельности, направленной на улучшение состояния спортивных объектов.	• Познавательные УУД - осуществления самостоятельного поиска новых игровых комбинаций через просмотр по интернету. • Проведение анализа на правильность выполнения технических приемов • Чтение невербальные жесты Регулятивные УУД - • умение планировать и реализовывать поставленные задачи. • Самоконтроль и корректировка исполняемых упражнений. • Самоанализ своей игры посредством видео просмотра. • Самооценка результативности занятий, и соревнований. Коммуникативные УУД – • Умение сотрудничать, согласовывать и координировать деятельность с другими игроками команды; • Умение слушать тренера	<i>Обучающийся умеет:</i> <i>К концу программы ребенок знает:</i> <i>1 год обучения:</i> • общие основы волейбола; • правила игры в волейбол; • общие сведения по основам физической подготовки • общие сведения по основам технической подготовки; Умеет: 1 год обучения: • Выполнять гимнастические и легкоатлетические упражнения; • Выполнять общие физические упражнения • Владеть техникой передвижения и стоек • Владеть техникой приема и передач мяча сверху; • Владеть техникой приема мяча снизу; • Владеть техникой нижней прямой подачи • Владеть техникой верхней прямой подачи; • Владеть техникой нападения

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная, - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из усвоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Оценить успешность обучающихся в освоении программы можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль, середине года (январь) проводится текущий контроль, в конце года итоговый контроль, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу в усвоения программы обучающимися.

Критерии и способы определения результативности.

Для определения уровня освоения обучающимися, модульной программы

«Юный волейболист» используется трехуровневая система:

Сфера/уровень	Высокий	Средний	Низкий
Сфера знаний и умений	Достаточное владение основами техники и тактики игры волейбол, терминами, используемыми для проведения соревнований, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.	Владение основами техники и тактики игры волейбол, терминами, используемыми для проведения соревнований, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.	Слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.
Сфера творческой/двигательной активности	Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям по волейболу; активно	Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие по волейболу с	Обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного

	принимает участие в мероприятиях, соревнованиях различного уровня (городского, областного и т.д.).	желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутри учрежденческого, городского уровня	упражнения только после дополнительных побуждений, во время учебнотренировочного занятия по волейболу часто отвлекается, выполняет упражнения неточно
Сфера личностных результатов	Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в команде, умеет самостоятельно подготовить выполнять упражнения, задания	Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим вопросам педагога и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в команде возникают трудности, но желание добиться успехов присутствует	Нерационально использует время, отведенное на выполнение упражнений; не умеет планировать учебный процесс.

Виды и формы контроля

По дополнительной модульной программе «Волейбол – начало пути к спорту» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль, результаты, которых фиксируются в листе оценивания. Диагностика интересов, личностного развития обучающихся проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования. Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий, методы подготовки к соревнованиям (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение). Текущий контроль проводится с целью определения

степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение, опрос, тестирование). Итоговый контроль (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение, выступления на соревнованиях различного уровня.

Раздел «ОБУЧЕНИЕ»

Программа «Волейбол – начало пути к спорту» состоит из трех модулей: «Азбука волейбола»,

«Общая физическая подготовка волейболиста», «Техника и тактика».

Цель: Создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду спорта «Волейбол».

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей возникновения волейбола.
- ознакомить с техникой безопасности и правилах поведения в спортивном зале;
- ознакомить с требованиями к спортивной форме и обуви;
- обучить правилам безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучение базовым техническим приемам игры волейбол;

Развивающие:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- Воспитание положительных качеств личности;
- Соблюдение норм коллективного взаимодействия.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- основу техники и тактики волейбола на начальном этапе;
- правила подвижных игр;
- упражнения общеразвивающие и специальные, их назначение;
- термины, жесты, используемые на занятиях, соревнованиях;
- историю развития волейбола;
- правила техники безопасности во время занятий волейболом;

-правила игры в волейбол.

Обучающийся должен уметь:

-перемещение в стойке;

-выполнять прием, передачу мяча;

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для развития скорости, ловкости, быстроты движений; упражнения для развития силы;

- выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения;

- выполнять подвижные и спортивные игры;

- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений;

- выполнять специальные упражнения, эстафеты, подвижные игры для развития ловкости;

Обучающийся должен приобрести навык:

-выполнения волейбольных приёмов.

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Азбука волейбола»	30	11,5	18,5
2.	«Общая и специальная подготовка волейболиста»	32	4	28
3.	«Техника и тактика»	64	9	55
	Итого	126	24,5	101,5

Модуль 1. «Азбука волейбола»

Волейбол как один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта получил всенародное признание. Он отличается простотой правил и оборудования, высоким оздоровительным эффектом, эмоциональностью и увлекательностью.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Волейбол».

Задачи модуля:

Обучающие: - ознакомление с историей возникновения волейбола, как вида спорта в России и в мире, с правилами техники безопасности;

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, овладение базовой техникой игры в волейбол.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола;
- правила подвижных игр;
- упражнения общеразвивающие и специальные, их назначение;
- термины, жесты, используемые на занятиях, соревнованиях;
- историю развития волейбола;
- правила техники безопасности во время занятий волейболом.

Обучающийся должен уметь: - перемещение в стойке;

Учебно-тематический план модуля 1 «Азбука волейбола»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ОФП. Подвижные игры.	1	0.5	0.5	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
2.	История развития волейбола. ОФП. Подвижные игры.	1	0.5	0.5	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
3.	Становление волейбола как вида спорта. ОФП. Подвижные игры.	1	0.5	0.5	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
4.	Общие основы волейбола. Правила игры. Действующие правила. ОФП. Эстафета.	4	2	2	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)

5.	Методика судейства. Терминология. ОФП. Подвижные игры.	4	2	2	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
6.	Методика судейства. Жестикуляция. ОФП. Подвижные игры.	4	2	2	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
7.	Стойки волейболиста (основная, средняя, низкая) ОФП. Эстафета.	3	1	2	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
8.	Перемещения волейболиста (шагом, прыжком, бегом) ОФП Игра «Пионербол»	4	1	3	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). ОФП. Подвижные игры.	4	1	3	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
10	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. ОФП. Игра «Пионербол»	4	1	3	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
	Всего:	30	11,5	18,5	

Содержание модуля 1 «Азбука волейбола»

Тема 1: «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Гигиенические требования к спортивной форме и обуви».

Формы работы: коллективная

Методы работы: беседа.

Тема 2: «История развития волейбола. История возникновения игры. Основной спортивный инвентарь необходимый для игры Волейбол».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная

Методы работы: беседа.

Тема 3: «Становление Волейбола как вида спорта, развитие Волейбола в России и мире. Прославленные тренеры и спортсмены».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа.

Тема 4: «Общие основы волейбола. Правила игры. Действующие правила».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа.

Тема 5: «Методика судейства. Терминология. Основные понятия».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа.

Тема 6: «Методика судейства. Жестикуляция. Основные понятия».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа.

Тема 7: «Стойки волейболиста (высокая, средняя, низкая)».

Формы работы: коллективная, групповая.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры.

Тема 8: «Перемещения волейболиста (шагом, прыжком, бегом)».

Формы работы: коллективная, групповая.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры.

Тема 9: «Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры.

Тема 10: «Перемещение в стойке (приставными шагами правым, левым боком, лицом вперед)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры.

Модуль 2. «Общая и специальная физическая подготовка волейболиста»

Общая и специальная подготовка - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания.

Реализация этого модуля направлена на обучение правильного выполнения физических упражнений. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Осуществление обучения детей, по данному модулю, дает им возможность освоить и совершенствовать технику физических упражнений, теоретические знания.

Цель модуля:

Формирование интереса к систематическим занятиям спортом, посредством изучения общеразвивающих упражнений.

Задачи модуля:

- обучить правилам безопасности при выполнении физических упражнений;
- изучить технику выполнения физических упражнений;
- сформировать дисциплинированность и организованность.

Обучающие:

- ознакомление с техникой выполнения общеразвивающих упражнений;
- ознакомление с правилами техники безопасности при выполнении общеразвивающих упражнений;

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- технику выполнения общеразвивающих упражнений;
- технику выполнения специальных упражнений.
- правила безопасности при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов с предметами;
- выполнять упражнения для развития силы;
- упражнения для развития ловкости;
- выполнять упражнения для развития быстроты;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости
- имитационные упражнения;

- упражнения в парах;
- выполнять упражнения на расслабление и растяжку всех групп мышц.

Учебно-тематический план модуля 2
«Общая и специальная подготовка волейболиста».

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общеразвивающие упражнения, техника выполнения. Подвижные игры.	8	1	7	- опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
2.	Специальные физические упражнения. Техника выполнения. Игра «Пионербол»	8	1	7	- опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
3.	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	8	1	7	- опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
4.	Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.	8	1	7	- опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
	Всего:	32	4	28	

Содержание модуля 2

«Общая и специальная физическая подготовка волейболиста»

Тема 1: «Общеразвивающие физические упражнения, техника выполнения (упражнения для мышц шеи рук, ног, туловища)»

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация техники выполнения упражнений.

Тема 2: «Специальные физические упражнения, техника выполнения (упражнения для развития прыжковой выносливости, быстроты реакций)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация техники выполнения упражнений.

Тема 3: «Гимнастические упражнения: (кувырки вперед, назад, упражнения со скакалками, гимнастическими палками)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация техники выполнения упражнений.

Тема 4: «Легкоатлетические упражнения: (бег с ускорением, эстафетный, с препятствиями)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация техники выполнения упражнений.

Модуль 3. «Техника и тактика».

Техника игры – это комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приёмов и способов, эффективно использовать их в игре. Под тактикой понимают рациональное использование приёмов игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.

Цель модуля: Содействие приобретению знаний, умений и навыков игры в волейбол.

Задачи модуля:

- обучение техническим приемам игры «Волейбол»;
- обучение тактическим действиям игры «Волейбол»;

Обучающие:

- ознакомление с техникой выполнения передачи двумя руками сверху;
- ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи;
- ознакомление с техникой выполнения верхней прямой подачи;
- ознакомление с техникой выполнения приема мяча снизу двумя руками;
- ознакомление с техникой выполнения нападающего удара;
- ознакомление с техникой выполнения одиночного блока.
- ознакомление с индивидуальными тактическими действиями;
- ознакомление с командными тактическими действиями.

Развивающие:

- укрепление здоровья;
- развитие основных физических качеств необходимых для овладения техническими приемами игры «Волейбол».

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия.
- воспитание умения работать в команде.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- технику выполнения основных технических приемов игры «Волейбол»;
- тактические действия в команде;
- правила безопасности при выполнении основных технических приемов игры «Волейбол».

Учебно-тематический план модуля «Техника и тактика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ОФП. Техника выполнения передачи двумя руками сверху.	10	1	9	- опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
2.	ОФП. Техника Выполнения нижней прямой подачи.	4	0,5	3,5	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
3.	ОФП. Техника выполнения верхней прямой подачи.	10	1	9	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
4.	ОФП. Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками.	10	1	9	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
5.	ОФП. Техника выполнения нападающего удара.	10	1	9	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)

6.	ОФП. Техника выполнения одиночного блока.	4	0,5	3,5	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
7.	ОФП. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра «Волейбол»	8	2	6	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
8.	ОФП. Командные тактические действия. Учебная игра «Волейбол»	8	2	6	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
	Всего:	64	9	55	

Учебно-тематический план

Календарно-тематическое планирование одного года обучения рассчитано на изучение, закрепление спортивных навыков, совершенствование полученных знаний по следующим разделам:

1. «Азбука волейбола».
2. «Общая и специальная физическая подготовка волейболиста».
3. «Техника и тактика».

Изучение и обучение основам техники волейбола. ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания.

Реализация этого модуля направлена на обучение правильного выполнения физических упражнений. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Осуществление обучения детей, по данному модулю, дает им возможность освоить и совершенствовать технику общефизических упражнений, теоретические знания.

Содержание модуля 3 «Техника и тактика»

Тема 1: «Техника выполнения передачи и приема мяча сверху двумя руками (передача над собой, с набрасывания партнером, на месте и после перемещения.)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры.

Тема 2: «Техника выполнения нижней прямой подачи (подача в стену, щит, через сетку, в зоны на точность)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры.

Тема 3: «Техника выполнения верхней прямой подачи (подача в стену, щит, через сетку, в зоны на точность)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

Тема 4: «Техника выполнения приема и передач мяча снизу двумя руками (прием мяча после набрасывания партнером, после перемещений)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

Тема 5: «Техника выполнения нападающего удара (разбег, прыжок и ударное движение при нападающем ударе)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

Тема 6: «Техника выполнения одиночного блока».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

Тема 7: «Индивидуальные тактические действия».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

Тема 8: «Командные тактические действия».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ПЕДАГОГА, ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- наблюдение за состоянием ребенка во время физ.занятий;
- мотивация на улучшение результатов (похвала);
- релаксация во время занятия;
- оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Смотреть Приложение 2 *«Методика работы с детьми с разным видом инвалидности»*.

СПОСОБЫ И ФОРМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных заданий, тестирование, участие в соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний, физической подготовленности и технико-тактических нормативов проводится посредством опроса, беседы, тестирования по физической подготовке и теоретической подготовке, выполнения технико-тактических нормативов.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и физической подготовленности обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный - выполнение упражнений

Раздел «ВОСПИТАНИЕ»

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью** воспитания является *развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданской ответственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде* (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, спортивных традиций;
- формирование и развитие личностных отношений к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе команды, применение полученных знаний, организация активности детей, их ответственного поведения;
- создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Ценностно-целевую основу воспитания детей составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и

достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;

— деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

— установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

— ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

— сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

— установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

— установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

— навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям; — уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

— ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

— опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основной целевой ориентир воспитания заданный «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» направлен на воспитание, формирование:

— понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий на занятиях, в выполнении совместных упражнений, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлениях на соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации

дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Спортивный праздник «Мама, папа, я – единая семья», посвященный Дню народного единства.	4.11.2024	Очная, на уровне объединения (совместное с родителями)	Фото и видеоматериалы с праздника. Заметка на сайте ЦВР
2	День Конституции Российской Федерации. Викторина на знание прав человека.	12.12.2024	Очная, на уровне учреждения	Вопросы викторины. Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
3	День Героев Отечества.	9.12.2024.	Очная, на уровне	Фото и видеоматериалы.

	Беседа с учащимися о героизме советского и российского народа.		объединения	Заметка на сайте ЦВР
4	Новогодние соревнования по волейболу на призы Деда Мороза	25.12.2024	Очная, на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
5	День Защитника Отечества. Весёлые эстафеты «А, ну-ка, мальчики!»	23.02.2025	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
6	Международный женский день 8 марта. Весёлые эстафеты «А, ну-ка, девочки!»	08.03.2025	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
7	День Космонавтики. Соревнования, посвященные Дню Космонавтики.	12.04.2025	на уровне области	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
8	Викторина «О Космосе»	До 12.04.25	Заочная, на уровне учреждения	Вопросы викторины. Итоги на сайте ЦВР
9	День Победы в Великой Отечественной войне. Соревнования, посвященные Дню победы.	9.05.2025	Очная, на уровне района	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
10	Участие в митинге, посвященном Дню Победы	9.05.2025	Совместно с родителями	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
11	День защиты Детей. Спортивная игровая программа для детей	1.06.2024	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение:

- Наглядные изображения;
- Презентации;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)
- Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
- Тематическая литература;
- DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Материально-техническое оснащение программы:

К инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный и соревновательный процесс относятся: спортивная форма, волейбольная сетка, мячи, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, конусы, барьеры, координационная лестница, гимнастические маты, скакалки, свистки, секундомер, тактическая доска.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы:

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	2
2	Раздевалка для спортсменов	2
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	2
5	Мячи	3
6	Мячи волейбольные	8
7	Подвесной волейбольный мяч на резинках	1
8	Мячи набивные	3
9	Эспандеры	5
10	Скакалки	15

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

Информационное обеспечение

Литература для педагога:

- 1.Беляева А.В., Под ред.. М.В. Савина Волейбол - М., 2000., 368 с.
https://www.studmed.ru/belyaev-av-savina-mv-volleybol_ff8fe04c0ef.html
2. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. - Методическiereкомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2009.- 45 с.
- 3.Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с., Физкультура и спорт, 1978. – 334 с.
- 4.Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г., 160 с.
- 5.Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с
- 6.Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.:Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
7. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.
- 8.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г., 255 с.
- 9.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.:Физическая культура и спорт, 1987 г., 127 с.

Литература для обучающихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования

- России.-22-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС, 2010 г., 144 с.
https://www.studmed.ru/rodichenko-v-s-ivanov-s-a-i-dr-tvoy-olimpiyskiy-uchebnik_0e20369747a.html
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1988., 192 с.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982., 104 с.
- 4.Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г., 80 с.
<https://fantlab.ru/edition17539>
- 5.Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М. : Советскийспорт, 2014. – 224 с. : ил https://olympicacademy.ru/wp-content/uploads/2019/09/Tvoy_olimpiyskiy_uchebnik_25-e_izdanie_2014_g.pdf
6. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю., 100 знаменитых спортсменов-Харьков: Фолио, 2005 г. <https://www.litmir.me/br/?b=208340&p=1>

Список литературы

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2007
2. Андрюхина Т. В. и др.; под общ. ред. Т. В. Андрюхиной. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 158 с. Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/978-5-8050-0665-5>. (Дата обращения 20.05.2024 г.)
3. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 2012
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 2006
- 5.Евтушенко И. В., Евтушенко Е.А. Методические рекомендации по особенностям организации дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью по направленностям дополнительных общеобразовательных программ (художественная, техническая, естественнонаучная, физкультурно-спортивная, туристско-краеведческая и социально-педагогическая) / Москва : РУДН, 2020. – 86 с. <https://fgosovz24.ru/assets/files/usloviya-realizacii/metod-kopilka/6.27-методические-рекомендации-по-особенностям-организации-дополнительного-образования-детей.pdf> (Дата обращения 14.05.2024 г.)

6. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2008
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.: 2001.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2013
9. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
10. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 2004.
11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
12. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 2003
13. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 2004.
14. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2007
15. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2013.
16. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
17. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2012
18. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2005.

Контрольные нормативы по физической подготовке (на конец учебного года)

7-8 лет

	Физические способности	Контрольные нормативы	Уровень направленности					
			мальчики			девочки		
			стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Скоростные	Челночный бег 3*10м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
		Бег на 30м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Выносливость	Смешанное передвижение на 1000м (мин/с)	7,10	6,4	5,20	7,35	7,05	6,00
3.	Силовые	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, (кол-во раз)	-	-	-	4	6	11
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	-	-	-
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Координационные	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Ловкость	Метание мяча весом 150 (г)	19	22	27	13	15	18
8.	Силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36

9-10 лет

	Физические способности	Контрольные нормативы	Уровень направленности					
			мальчики			девочки		
			стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый

Обязательные испытания (тесты)								
1.	<i>Скоростные</i>	Бег на 30м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
2.	<i>Выносливость</i>	Бег на 1000 м (мин/с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3.	<i>Силовые</i>	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	-	-	-
4.	<i>Гибкость</i>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору								
5.	<i>Скоростно-силовые</i>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
6.		Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
7.	<i>Силовые</i>	Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36

Приложение 2

Методика работы с детьми с разным видом инвалидности

При работе с детьми с ОВЗ необходимо соблюдать принципы адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий. Эти принципы вытекают из признания основополагающего постулата: движение, двигательная активность для детей с ограниченными возможностями – это объективное и жизненно необходимое условие существования, поддержания «остаточного» здоровья, развития и совершенствования индивидуальных возможностей. Принцип адекватности требует, чтобы выбор средств, методов, методических приемов соответствовал реальным функциональным возможностям, интересам и потребностям занимающихся. Принцип оптимальности предполагает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки,

целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов. В качестве стимулов выступают физические упражнения, различные по характеру, направленности, координационной сложности, а так-же физическая нагрузка, которая должна соответствовать оптимальным реакциям организма. Принцип вариативности означает бесконечное многообразие не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способов регулирования, эмоционального состояния, воздействия на различные сенсорные ощущения (зрительные, тактильные, слуховые), речь (подвижные игры с речитативами), мелкую моторику («пальчиковые» игры), интеллект (игры со счетом, выстраиванием слов и т. п.). Дети с отклонениями в развитии вследствие вынужденной малой подвижности (два урока физкультуры не удовлетворяют естественной потребности в двигательной активности и не решают всех необходимых задач) испытывают двигательный и эмоциональный «голод», дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, хотя бы частично компенсирует эти негативные явления. Доказано, что игра для детей с нарушениями в развитии – это не только забава, развлечение, но и эффективное средство и метод решения коррекционно-развивающих задач, о чем свидетельствуют многочисленные публикации, научные исследования, программы физического воспитания, концепции оздоровления данной категории детей.

Методика проведения занятий для детей с умственной отсталостью

По данным Главного управления реабилитационной службы и специального образования Министерства образования Российской Федерации, из 600 тыс. общего количества учащихся с отклонениями в развитии 60 % составляют дети с умственной отсталостью. В 1994 г. по предложению ВОЗ принята Международная классификация психических и поведенческих рас- стройств (МКБ-10), рассматривающая различные проявления врожденного слабоумия под единым названием «умственная отсталость». 121 Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному). В соответствии с МКБ-10 приняты следующие виды и показатели IQ: 1) психическая норма: IQ 70–100; 2) легкая умственная отсталость: IQ 50–69; 3) умеренная умственная отсталость: IQ 35–49; 4) тяжелая умственная отсталость: IQ 20–34; 5) глубокая умственная отсталость: IQ 19 и ниже. Обучение и воспитание детей с легкой и умеренной умственной отсталостью осуществляется в специальных (коррекционных) образовательных организациях, либо в специальных классах общеобразовательных школ, либо в виде домашнего обучения. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечительства родителей, обучаются в специальных

детских домах и школах-интернатах. Обучение и воспитание детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью осуществляется в учреждениях социальной защиты. Эти дети нуждаются в постоянной помощи и наблюдении и рассматриваются как инвалиды с детства. Несмотря на то, что умственная отсталость – явление необратимое, это не значит, что она не поддается коррекции. Постепенность и доступность дидактического материала на занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка. Воспитание и обучение детей с интеллектуальной недостаточностью при всем многообразии подходов, обусловленных своеобразием их физической и психической сферы, имеет ряд общих методов, совокупность которых характеризует любой вид физкультурной деятельности. К ним относятся методы, направленные:

- на формирование знаний;
- обучение двигательным действиям;
- развитие физических способностей;
- воспитание личности;
- организацию взаимодействия педагога и занимающихся;
- на регулирование психического состояния детей.

Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств обучения необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

- 1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- 2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- 3) максимально активизировать познавательную деятельность;
- 4) ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- 5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому, в непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;
- 6) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Коррекция ходьбы.

У большинства детей с умственной отсталостью отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног не согласованы, движения не ритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища. Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановке головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу. Примеры физических упражнений для коррекции ходьбы: «Рельсы», «Узкий мостик», «Лабиринт», «Гусеница», «Кошка», «Ловкие руки».

Коррекция бега у детей с умственной отсталостью.

При выполнении бега типичными ошибками являются излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах. Примеры физических упражнений для коррекции бега:

- ходьба ускоренная с переходом на бег;
- бег «змейкой», не задевая предметов;
- бег с подскоками;
- бег с подпрыгиванием и доставанием предметов;
- бег за обручем;
- бег с грузом в руках.

Коррекция прыжков.

Ошибками в прыжках в длину и высоту у детей с интеллектуальной недостаточностью являются слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

Предлагаемые подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но способствуют физическому развитию стопы и всех мышц ног. Примеры упражнений для коррекции прыжков:

- выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
- прыжки через скакалку (на одной ноге, на двух ногах, поочередно);
- подскоки на двух ногах с продвижением вперед.

Коррекция лазания и перелезания.

Программой предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствие. Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезание корректируют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью, непременное условие – обеспечение безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используются гимнастическая лестница, скамейка, бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы.

Коррекция метания мяча.

Прежде чем приступить к обучению метанию мяча, необходимо освоить с детьми разнообразные предметные действия: подготовку обычно начинают с помощью больших мячей. Примеры физических упражнений для коррекции метания:

- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;
- бросок мяча в стену и ловля его;
- ведение мяча на месте правой, левой рукой.

Коррекция расслабления.

Характерной особенностью движений ребенка с отставанием интеллектуального развития является избыточное мышечное напряжение во время выполнения физических упражнений. Примеры упражнений для коррекции расслабления: «Бабочка», «Вертолет», «Плети», «Покажи силу», «Обними себя», «Велосипед», «Скалолазы».

Коррекция осанки.

При коррекции осанки у младших школьников с умственной отсталостью необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. В основе формирования осанки лежит гармоничное развитие силы мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-

суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.

2. Необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.

3. Со стороны родителей необходимо повседневное внимание к осанке ребенка, создание условий для ее формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования к одежде, мебели, освещению, позам во время сна, сидению, стоянию и т. п.

4. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой – специфическое воздействие подобранных упражнений для компенсации нарушений определенного типа осанки. Примеры упражнений для коррекции осанки: – для коррекции боковых искривлений позвоночника: «Кошечка», «Колечко», «Ванька-Встанька», «Лодочка», «Пловец»; – для коррекции круглой (сутулой) спины: «Кроль», «Насос», «Штанга», «Силич»; – для коррекции кругловогнутой спины: «Дровосек», «Столбик», «Велосипед», «Ножницы»; – для коррекции плоской спины: «Ящерица», «Пистолетик», «Свеча», «Бокс».

Профилактика и коррекция плоскостопия.

Плоская стопа довольно часто встречается у детей с умственной отсталостью, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить имеющиеся нарушения и принять профилактические меры. Плоская стопа характеризуется опусканием продольного или поперечного свода, которое вызывает болезненные ощущения при ходьбе и стоянии, плохое настроение, быструю утомляемость. Основной причиной плоскостопия является слабость мышцы связочного аппарата, поддерживающего свод стопы. Чаще плоскостопие встречается у соматически ослабленных и тучных детей, хотя природа его возникновения может быть разной. Различают плоскостопие врожденное, рахитическое, паралитическое, травматическое и самое распространенное – статическое. Коррекционные упражнения, выполняемые лежа:

1. Лежа на спине – поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.

2. Согнув ноги в коленях – упереться стопами в пол, развести пятки в стороны.

3. Согнув ноги в коленях – упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.

4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.
5. Лежа на спине – поочередно и одновременно вытягивать носки стоп с поворотом их внутрь.

Коррекционные упражнения, выполняемые сидя:

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.
2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика (имитация подгребания песка).
4. Захватывание стопами круглых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места на другое.
5. Сидя на краю стула, стопы параллельно – руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.
6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.
7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
8. Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам – ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.
9. Сидя с согнутыми коленями – руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, поочередно поднимать стопы руками.
10. То же, но захватить стопы с внутренней стороны.
11. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу – сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.
12. В упоре сидя сзади – поочередные и одновременные круговые движения стопой.

Коррекционные упражнения, выполняемые стоя:

1. Стоя на наружных сводах стоп – подняться на носки и вернуться в исходное положение.
2. Стоя на наружных сводах стопы – полуприсед.
3. Стоя на полу, носки вместе, пятки врозь – подняться на носки, вернуться в исходное положение.
4. Стоя на полу, стопы параллельно на расстоянии ладони – сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.
5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой) – подняться на носки, вернуться в исходное положение.
6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу – захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.

7. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.
8. Поставить левую (правую) ногу на носок – поочередная смена положения в быстром темпе.
9. Стоя на полу, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе – присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе:

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.
2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.
3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.
4. Ходьба по набивным мячам.
5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.
6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу.
8. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса.
9. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь.
10. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы.
11. Ходьба на четвереньках маленькими шажками.
12. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию).

Коррекция дыхания.

Для детей с умственной отсталостью характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Чем раньше ребенок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений. Примеры упражнений для коррекции дыхания: «Куры», «Понюхай фрукт», «Шторм на море», надувание мыльных пузырей.

Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью.

Ценность подвижных игр для детей с отставанием интеллектуального развития заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. При подборе подвижных игр важно учитывать эмоциональное состояние, характер, поведение

детей. Состояние умственно отсталого ребенка нестабильно. Эмоциональное напряжение, усталость могут вызвать нарушения поведения: капризы, ссоры, драки. А иногда, обратные реакции: пассивность, нежелание вступать в контакт. При подготовке к проведению подвижных игр педагог должен учитывать следующие моменты:

- содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно соответствовать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личностным интересам детей;
- насыщение игры моторными действиями должно быть постепенным, по мере овладения простыми формами движений;
- содержание игр должно предусматривать коррекцию двигательных нарушений, физических качеств, координационных способностей, укрепление и оздоровление организма в целом;
- в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка.

Методика проведения занятий с детьми с нарушением слуха.

Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) занимают большую часть как основные виды движений, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков. Необходимо научить неслышащих детей правильно и уверенно выполнять эти движения в изменяющихся условиях повседневной жизни. Методика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы – игровой и соревновательной – включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетно-игровые композиции, круговую форму организации занятий. Каждое занятие обязательно содержит элементы обучения программным видам физических упражнений.

Средства коррекции функции равновесия:

- Упражнения с изменением площади опоры (ширина уменьшается от 25 см до прямой линии): 1) ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы); 2) ходьба по кругу (в обоих направлениях); 3) ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы; 4) стоя на одной ноге, другая – прямая вперед (в сторону, назад, в согнутом положении); 5) ходьба по дощечкам («кочкам»);

- Упражнения на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10–15 см до 40 см):

1) ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями; 2) ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре; 3) балансировка на набивном мяче.

- Действия с мячом (диаметр от 24 см до 3 см): 1) «Школа мяча»; 2) элементы игры в баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Средства коррекции вестибулярной функции:

- Упражнения на раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды, движения): 1) движения глаз; 2) наклоны и повороты головы в разных плоскостях; 3) повороты головы при наклоненном туловище; 4) повороты на 90°, 180°, 360°; 5) то же с прыжком; 6) кувырки вперед, назад; 7) вращение вокруг шеста, держась за него руками; 8) кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны); 9) подскоки на батуте.

- Упражнения на раздражение отолитового аппарата (начало и конец прямолинейного движения): 1) изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках и других упражнениях; 2) резкая остановка при выполнении упражнений; 3) остановка с изменением направления движения; 4) прыжки со скакалкой с изменением темпа.

- Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами: 1) ходьба (спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком); 2) кувырки; 3) кружение; 4) наклоны и повороты головы; 5) стойка на носках, на одной ноге; 6) то же на повышенной опоре.

Примечание: дозировка упражнений регламентируется методическими рекомендациями для глухих детей. Наиболее эффективным способом распределения упражнений является использование комплексов упражнений направленного воздействия: из трех занятий в неделю по 30–40 мин (в зависимости от возраста) два отвести развитию преимущественно скоростно-силовых качеств, одно – коррекции вестибулярных нарушений и развитию функции равновесия. Чтобы обеспечить безопасность, прыжковые упражнения проводятся на нестандартном оборудовании – дорожка из 10 цветных поролоновых кирпичиков высотой 12 см, длиной 50 см, свободно передвигаемых на не- 113 обходимое расстояние. Прыжковые упражнения выполняются в основной части занятия, после каждого из них должен быть предусмотрен отдых продолжительностью 20–30 с.