

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
по МОБУ СОШ № 16
от 30.08.2023 № 262

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы: базовой

Вид программы: адаптированная

Возрастная категория:

обучающиеся с ЗПР 12-17 лет

Срок реализации: 72 часа

Разработчик: учитель физической
культуры Федченко Ю.П.

г. Таганрог

2023



Раздел I. Комплекс основных характеристик образования

1. Пояснительная записка

Направленность программы «Волейбол» по содержанию является физкультурно - спортивной; по функциональному предназначению - (*досуговой, учебно-познавательной, образовательно-воспитательной,*); по форме организации — групповой; по времени реализации - *годовой*.

Программа разработана на основе комплексной программы (авторы В.И Лях, А.А Зданевич). Имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 5-9 классах. Внеклассная работа является обязательной и требует выполнения учителями физкультуры программных требований, а учениками сдачи нормативов по повышению спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

Новизна программы состоит в том, что углублено изучение спортивной игры волейбол на основе интересов и склонностей обучающихся. Углублять знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время. К числу наиболее актуальных проблем относится:

- укрепление психического и физического здоровья
- воспитание нравственных качеств
- приобщить учащихся к регулярным тренировкам

Педагогическая целесообразность

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическим упражнением, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов так и укрепляют здоровье. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- в принципах обучения (доступность, результативность)
- в формах и методах обучения (дифференцированное обучение, соревнования)

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейбола и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесные методы (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания)
- наглядные методы (показ упражнений, наглядных пособий, видеофильмов)
- практические методы (метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод, круговой тренировки)
- метод контроля (тестирование, соревнования)



Формы обучения:

- индивидуальная
- фронтальная
- групповая
- поточная

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программа предполагает решение следующих **основных задач:**

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Отличительные особенности данной программы

Зачисляются в группы начальной подготовки все желающие заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- создание условий для развития личности юных волейболистов.
- укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
- формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
- привитие любви к систематическим занятиям спортом.
- достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.



Условия приема в секцию

Принимаются учащиеся 5-9 классов, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

При условии выполнения разрядных норм (общая, специальная физическая и техническая подготовка)

Сроки реализации программы

Программа курса «Волейбол» рассчитана на один год. Первый год обучения – 72 часа.

Основные тематические разделы программного материала по теоретической подготовке в волейболе приводятся по этапам подготовки:

этап начальной подготовки:

- строение тела и функции организма человека.
- основы физиологии спортивной тренировки.
- влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- правила игры в волейбол.
- места занятий, инвентарь, безопасность и профилактика травматизма.
- история возникновения и развития волейбола.

Режим занятий

Программа по волейболу реализуется на базе школы. Занятия проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю по одному часу. Среда – Четверг с 14:00 до 14:40. Режим занятий на каникулах среда – четверг с 10:00 до 10:40. Занятие включает в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 5 – 9 классов целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- подвижные игры,
- эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс



строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Обучающиеся будут

знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

В качестве дополнительного критерия реализации программы подготовки по волейболу предусматривает этапные нормативы спортивной подготовленности, с целью обоснования перевода спортсмена в группу подготовки на следующий этап. С учетом специфики игры в волейбол и особенностей подготовки игроков различного амплуа (нападающие, связующие), контрольные упражнения на этапах подготовки группируются по пяти основным разделам – общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, техническая и тактическая подготовленность, спортивный результат (интегральная подготовленность).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка.	4	4	-
2.	Физическая подготовка.	12	-	12
3.	Техническая подготовка.	16	1	15
4.	Тактическая подготовка	16	4	12
5.	Интегральная подготовка.	21	-	21
6.	Морально-волевая подготовка.	3	2	1
	<u>Итого:</u>	72		



№	Содержание учебного материала	Ко л- во час ов	Планируемые результаты (требование к учебным достижениям учащихся).	Дата проведе- ния
I	Теоретическая подготовка	4		
1	Вводный инструктаж. История развития волейбола физическая культура и спорт в современности; задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение; характеристика волейбола	1	Ученик: Влияние занятий физическими упражнениями; знает правила измерения массы тела, роста, частоту сердечных сокращений (ЧСС), частоту дыхания (ЧД), норму веса для своего роста, жесты судьи в спортивных соревнованиях, играх; индивидуальные показатели физического развития, правила проведения подвижных игр, правила спортивных игр, правила проведения соревнований по видам спорта.	06. 09.2023
2	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.	1		07. 09.2023
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль; понятие о травмах и их предупреждении; первая помощь при ушибах, растяжении связок	1		13. 09.2023



4	Правила игры в волейбол; состав команды; расстановка и переход игроков; костюм игроков; начало игры и подача; счет и результат игры; права и обязанности игроков; состав команды, замена игроков; упрощенные правила игры; судейская терминология	1		14.09.2023
II	Физическая подготовка	12		
5	Бег 20, 30, 60 метров.	1	Ученик: В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).	20.09.2023
6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	1	В состав СФП входят упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.	21.09.2023
7	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1	Упражнения для развития прыгучести.	27.09.2023
8	Прыжки в длину с места.	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	28.09.2023
9	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	04.10.2023
10	Упражнения для развития прыгучести.	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	05.10.2023
11	ОФП	1		11.10.2023
12	СФП	1		12.10.2023
13	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1		18.10.2023
14	Упражнения для развития	1		19.10.2023



	прыгучести.			
15	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1		25.10.2023
16	Упражнения для развития приемов мяча.	1		26.10.2023
III	Техническая подготовка	16		
17	Рассказ техники. Освоение техники стоек волейболиста в защите, нападении. Двухсторонняя игра.	1	Ученик: Стартовая стойка (ИП) основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений. - передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания; - отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений. - прием мяча сверху двумя руками; - прием мяча, отскочившего от стены после броска; - прием мяча, направленного броском через сетку; - прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения; - жонглирование, стоя на месте и в движении; - прием подачи и первая передача в зону нападения; - прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;	01.11.2023
18	Освоение техники перемещений волейболиста в защите, нападении.	1		02.11.2023
19	Техника нижней прямой подачи. Двухсторонняя игра	1		08.11.2023
20	Техника верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра	1		09.11.2023
21	Техника передач мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра	1		15.11.2023
22	Техника передач снизу двумя руками. Двухсторонняя игра	1		16.11.2023
23	Техника нападающих ударов. Двухсторонняя игра	1		22.11.2023
24	Техника приема мяча с подачи. Двухсторонняя игра	1		23.11.2023
25	Техника перемещений.	1		29.11.2023



	Двухсторонняя игра.		Блокирование: - создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;	
26	Рассказ техники. Техника блокирования (подвижное, неподвижное). Двухсторонняя игра.	1	- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки.	30. 11.2023
27	Техника блокирования (подвижное, неподвижное). Двухсторонняя игра.	1	- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.	06. 12.2023
28	Техника нападающих ударов, Блокирования, приема мяча с подачи	1		07. 12.2023
29	Техника нападающих ударов, Блокирования, приема мяча с подачи	1		13. 12.2023
30	Техника одиночного блокирования прямого удара.	1		14. 12.2023
31	Двухсторонняя игра.	1		20. 12.2023
32	Двухсторонняя игра.	1		21. 12.2023
IV	Тактическая подготовка	16		
33	Рассказ техники. Обучение индивидуальным тактическим действиям. Двухсторонняя игра	1	Ученик: - Тактика нападения. Индивидуальные действия. Действия без мяча. Выбор места:	27.12.2023
34	Обучение командным тактическим действиям. Двухсторонняя игра	1	- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);- для выполнения подачи;	28.12.2023
35	Обучение групповым тактическим действиям. Двухсторонняя игра	1	- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2). Действия с мячом: - выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке).	10.01.2024



36	Рассказ техники. Индивидуальные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра	1	прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной; - чередование способов подач;	11.01.2024
37	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Двухсторонняя игра	1	- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии	17.01.2024
38	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Двухсторонняя игра	1	- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче) Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)	18.01.2024
39	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Двухсторонняя игра	1	- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны) - игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач)	24.01.2024
40	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. Двухсторонняя игра	1	Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии:	25.01.2024
41	Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Двухсторонняя игра	1	- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование); - вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;	31.01.2024
42	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего. Двухсторонняя игра	1	- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.	01.02.2024
43	Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	1	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: - при приеме мяча после подачи;	07.02.2024
44	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в	1	- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;	08.02.2024



	защите.		- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. Действия с мячом:	
45	Техника выполнения нападающего удара (из зон 4,2).	1	- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу); - выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником. Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач:	14.02.2024
46	Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)	1	- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; - игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; - игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; - игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач; - игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Командные действия. Прием подачи:	15.02.2024
47	Система игры со второй передачи игроком передней линии	1	- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; - расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд».	21.02.2024
48	Учебно–тренировочная игра с тактическими действиями в защите	1		22.02.2024 1
V	Интегральная подготовка.	21		
49	Техника игры в волейбол.	1	Ученик:	28.02.2024
50	Техника нападающих ударов. Двухсторонняя игра	1	- чередование различных упражнений на быстроту (между собой).	29.02.2024
51	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	1	- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)	06.03.2024
52	Техника передач в прыжке. Двухсторонняя игра	1	- чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;	07.03.2024
53	Техника укороченной подачи.	1		



	Двухсторонняя игра		- многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий; - подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи; - учебные игры; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.	
54	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	1		14.03.2024
55	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	1		20.03.2024
56	Техника нижней прямой подачи. Двухсторонняя игра.	1		21.03.2024
57	Техника нижней боковой подачи. Двухсторонняя игра.	1		27.03.2024
58	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	1		28.03.2024
59	Техника передач мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра	1		03.04.2024
60	Техника передач в прыжке. Двухсторонняя игра	1		04.04.2024
61	Техника верхней боковой подачи. Двухсторонняя игра	1		10.04.2024
62	Техника нижней прямой подачи. Двухсторонняя игра	1		11.04.2024
63	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	1		17.04.2024
64	Техника передач мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя	1		18.04.2024



	игра			
65	Техника укороченной подачи. Двухсторонняя игра	1		24.04.2024
66	Техника передач снизу двумя руками. Двухсторонняя игра.	1		25.04.2024
67	Техника нижней боковой подачи. Двухсторонняя игра.	1		02.05.2024
68	Техника нападающих ударов. Двухсторонняя игра.	1		08.05.2024
69	Техника верхней боковой подачи. Двухсторонняя игра	1		15.05.2024
VI	Морально-волевая подготовка.	3		
70	Воспитание высоких моральных качеств	1		16.05.2024
71	Настрой на игру и методика руководства командой в игре	1		22.05.2024
72	Судейство игры «Волейбол»	1		23.05.2024





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:		Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
	Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа № 16		04C4E7A240AABE79D184E8BE0BF231AB с 29.06.2023 14:25 по 21.09.2024 14:25 GMT+03:00	27.10.2023 09:10 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
	Макареня Наталья Павловна			