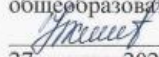


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 17»
356530 Российская Федерация, Ставропольский край,
г. Светлоград, ул. Коминтерна, 13.
Тел./ факс: 8 (86547) 4-99-57, 4-95-94.
E-mail: soshint17@mosk.stavregion.ru;
Официальный сайт: <https://gkou-skoshi17-svetlograd.gosuslugi.ru>

Приложение к ФАОП ОУ (ИН). Приказ от 28.08.2024 № 240-ОД

СОГЛАСОВАНА
Заместителем директора по ВР
ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 17»
 Ж.В. Удовиченко
27 августа 2024г.

УТВЕРЖАЮ
Директор ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
 Б.А. Дотенко
28 августа 2024г.

РАССМОТРЕНО
Руководителем ЦМО воспитателей
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
 Н.В. Смургина
протокол №1 от 26 августа 2024г.

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Волейбол»**

/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

«Спортивно-оздоровительное направление»

/наименование образовательной области в соответствии с УП/

Этап обучения (класс) - II, основное общее образование

/начальное общее, основное общее образование с указанием классов/

Учебный год - 2024/2025

Количество часов: всего в год - 68 часов

в неделю - 2 часа

Учитель - Хорошун Сергей Иванович

Квалификационная категория - «высшая»

/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/

по должности - «учитель»

/«учитель»/ «воспитатель»/

г. СВЕТЛОГРАД, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного

образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат Программы: в реализации программы участвуют дети в возрасте от 10 до 18 лет.

Объем Программы: 64 часа в год, 2 часа в неделю

Методы и формы обучения:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Срок освоения Программы 1 год

Режим занятий: Понедельник: 15-00-16-00, вторник: 19-30-20-30

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа **углублённая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2.	Сведения о строении и функциях организма	1	1	
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
5.	Правила игры в волейбол	1	1	
6.	Места занятий и инвентарь	1	1	
7.	Общая и специальная физическая подготовка	5	1	4
8.	Основы техники и тактики игры	3	1	2
9.	Учебная игра	39	1	38
10.	Контрольные игры и соревнования	6	1	5
11.	Контрольные испытания	3	-	3
12.	Экскурсии и посещение соревнований, выступления с презентацией	3	1	2
	ИТОГО:	68	11	57

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения. Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

Учебная игра.

Техника нападения. *Перемещения и стойки.* Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования.

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Контрольные испытания. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Экскурсии и посещение соревнований, выступления с презентацией

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
как правильно распределять свою физическую нагрузку;
правила игры в волейбол;
правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
правила проведения соревнований;

уметь:

проводить специальную разминку для волейболиста
овладеют основами техники волейбола;
овладеют основами судейства в волейболе;
вести счет;

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также

открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

начальная диагностика;

промежуточная диагностика;

итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

участие в соревнованиях;

участие в олимпиадах;

защита творческих работ и проектов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006.
2. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2006

Список литературы для учителя:

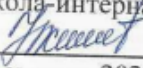
1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
- 2.Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
- 3.Железняк Ю.Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
- Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
- Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.

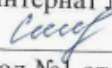
Список литературы для воспитанников

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 17»
356530 Российская Федерация, Ставропольский край,
г. Светлоград, ул. Коминтерна, 13.
Тел./ факс: 8 (86547) 4-99-57, 4-95-94.
E-mail: soshint17@mosk.stavregion.ru;
Официальный сайт: <https://gkou-skoshi17-svetlograd.gosuslugi.ru>

Приложение 1
к АРП «Спортивно-оздоровительное направление»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат №17»
 Ж.В. Удовиченко
27 августа 2024г.

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО воспитателей
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат №17»
 Н.В. Смурыгина
протокол №1 от 26 августа 2024г.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ внеурочной деятельности «Волейбол»

/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

«Спортивно-оздоровительное направление»

/наименование образовательной области в соответствии с УП/

Этап обучения (класс) - П, основное общее образование

/начальное общее, основное общее образование с указанием классов/

Учебный год - 2024/2025

Количество часов: всего в год - 68 часов

в неделю - 2 часа

Учитель Хорошун Сергей Иванович

Квалификационная категория - «высшая»

/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/

по должности - «учитель»

/«учитель»/ «воспитатель»/

г. СВЕТЛОГРАД, 2024г.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Даты
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		04.09
2.	Сведения о строении и функциях организма	1	1		02.10
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		04.12
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		05.02
5.	Правила игры в волейбол	1	1		12.09
6.	Места занятий и инвентарь	1	1		07.11
7.	Общая и специальная физическая подготовка	5	1	4	18.09, 10.10, 20.11, 12.02, 02.04
8.	Основы техники и тактики игры	3	1	2	25.09, 08.01, 23.01,
9.	Учебная игра	42	1	41	05.09, 11.09, 19.09, 26.09, 03.10, 09.10, 16.10, 17.10, 23.10, 24.10, 06.11, 13.11, 14.11, 21.11, 27.11, 28.11, 05.12, 11.12, 12.12, 18.12, 19.12, 09.01, 15.01, 16.01, 22.01, 29.01, 30.01, 06.02, 13.02, 19.02, 20.02, 26.02, 27.02, 04.03, 18.03, 01.04, 08.04, 22.04, 23.04, 06.05, 07.05 13.05

10.	Контрольные игры и соревнования	6	1	5	25.12, 26.12, 11.03, 12.03, 20.05, 21.05
11.	Контрольные испытания	3	-	3	19.03, 09.04, 16.04
12.	Экскурсии и посещение соревнований, выступления с презентацией	3	1	2	05.03, 15.04
	ИТОГО:	68	11	57	

