


РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
педагогическим советом протокол
от 27.08.2021 № 5

УТВЕРЖДЕНА
приказом по ГБОУ РК «Феодосийская
специальная школа-интернат»
от 31.08.2021 № 161
Директор Ю.А. Утробин
2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе 
И.Е. Лепихова 31.08 2021 г.

АДАптированная дополнительная общЕобразовательная общЕразвивающая ПРОГРАММА по ВОЛЕЙБОЛУ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Крым
«Феодосийская специальная школа-интернат»

Направленность – физкультурно-спортивное
Срок реализации программы – 2 года
Тип программы – развивающая
Вид программы – модифицированная
Возраст обучающихся – 7-17 лет
Составитель – педагог дополнительного образования
Павлюченко А.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу (далее АДООП) составлена в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (в действующей редакции);

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598;

- Федеральным государственным образовательным стандартом образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599;

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р (далее – Концепция);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Методическими рекомендациями по организации дополнительного образования детей с ОВЗ и инвалидностью. 2019 г.

- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Республики Крым «Феодосийская специальная школа-интернат» (далее Школа).

Направленность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу (далее АДООП по волейболу) - физкультурно-спортивная.

АДООП по волейболу разработана для учащихся школы и вне школы, является модифицированной и рассчитана на детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ), разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих перед собой явной цели сделать в дальнейшем увлечения волейболом своей основной профессией.

Данная программа предполагает освоение **по уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям с ограниченными возможностями здоровья задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку с ОВЗ организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать педагогу с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными

представлениями, знаниями, умениями и навыками в волейболе. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических качеств: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка с ОВЗ, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу несколько групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок с ОВЗ становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок с ОВЗ будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта для детей с ОВЗ.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В группы с обучающимися школы могут приниматься дети с ОВЗ из других образовательных организаций.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятиями волейболом.

Задачи программы:

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества

детей и подростков с ОВЗ к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся с ОВЗ;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

Форма обучения: очная

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 4 часа занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Расписание занятий составляется и утверждается директором ГБОУ РК «Феодосийская специальная школа-интернат» по представлению педагогов с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

АДООП по волейболу разработана для детей в возрасте от 7 до 17 лет. Срок её реализации – 2 года

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Содержание программы

Тема 1.Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.
Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Прием мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Прием мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Прием сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнеру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений Передача мяча со сменой мест.
18. Прием снизу верхней прямой подачи.
19. Соревнования на точность выполнения подачи.
20. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
21. Прием мяча снизу через сетку.
22. Соревнования на количество подач без промаха.
23. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
24. Техника блокирования
25. Прием снизу мяча, направленного ударом.
26. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
27. Нападающий удар по закрепленному мячу.
28. Одиночное блокирование.
29. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
30. Совершенствование техники стоек и перемещений.
31. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
32. Одиночное и групповое блокирование.
33. Передача мяча над собой.
34. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
35. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
36. Совершенствование техники стоек и перемещений.
37. Многократные передачи мяча над собой в движении.
38. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
39. Совершенствование техники передачи мяча.
40. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
41. Совершенствование техники приемов мяча.

42. Совершенствование техники выполнения подачи.
43. Одиночное блокирование.
44. Нападающий удар после передачи из зоны 4. ений и технических приемов в защите.

45. Передача мяча со сменой мест.
46. Прием снизу верхней прямой подачи.
47. Соревнования на точность выполнения подачи.
48. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
49. Прием мяча снизу через сетку.
50. Соревнования на количество подач без промаха.
51. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
52. Техника блокирования
53. Прием снизу мяча, направленного ударом.
54. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
55. Нападающий удар по закрепленному мячу.
56. Одиночное блокирование.
57. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
58. Совершенствование техники стоек и перемещений.
59. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
60. Одиночное и групповое блокирование.
61. Передача мяча над собой.
62. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
63. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
64. Совершенствование техники стоек и перемещений.
65. Многократные передачи мяча над собой в движении.
66. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
67. Совершенствование техники передачи мяча.
68. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
69. Совершенствование техники приемов мяча.
70. Совершенствование техники выполнения подачи.
71. Одиночное блокирование.
72. Передача мяча со сменой мест.
73. Прием снизу верхней прямой подачи.
74. Соревнования на точность выполнения подачи.
75. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
76. Прием мяча снизу через сетку.
77. Соревнования на количество подач без промаха.
78. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
79. Техника блокирования
80. Прием снизу мяча, направленного ударом.
81. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
82. Нападающий удар по закрепленному мячу.
83. Одиночное блокирование.
84. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
85. Совершенствование техники стоек и перемещений.
86. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
87. Одиночное и групповое блокирование.
88. Передача мяча над собой.
89. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
90. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
91. Совершенствование техники стоек и перемещений.

92. Многократные передачи мяча над собой в движении.
93. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
94. Совершенствование техники передачи мяча.
95. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
96. Совершенствование техники приемов мяча.
97. Совершенствование техники выполнения подачи.
98. Одиночное блокирование.
99. Нападающий удар

после передачи из зоны 4. Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
 - Подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в

организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (поупрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. **Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качества обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой волейбола, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления

Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования	Районные соревнования

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Крым
«Феодосийская специальная школа-интернат»**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ
(дополнительное образование)
на 2022/2023 уч. год
педагог дополнительного образования ПАВЛЮЧЕНКО А.А.**

Младшая группа (34 часа)

№	Тема	Дата проведения	Примечание
1	Правила поведения и на занятиях во внеурочное время. Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперед, назад.		
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Перемещения двойным шагом вперед, назад. Игра в волейбол.		
3	Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперед, в сторону.		
4	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).		
5	ОФП: прыжка в длину с разбега, метание мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах.		
6	Имитирование передачи в парах. Соревнования разновозрастных групп.		
7	Передача мяча над собой на месте, в движении.		
8	Передачи мяча в тройках: 5-3-4 и 1-3-2, 6-2-3. Соревнования разновозрастных групп.		
9	ОФП: прыжка в длину с разбега, метание мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах.		
10	ОФП: Челночный бег, прыжки в длину с места. Подвижные игры с верхней передачей мяча.		
11	Подача в стену с расстояния 6-9 м. Подачи через сетку с расстояния 3.6.9 м от сетки.		
12	Подачи в правую и левую половины площадки.		
13	Подачи на точность в зоны 1,5,6,4,2. Учебная двусторонняя игра.		
14	Соревнования разновозрастных групп.		
15	Одиночное и групповое блокирование.		
16	Специальные упражнения волейболиста. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу в прыжке.		
17	Соревнования разновозрастных групп.		
18	Нижняя и Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи.		
19	Прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками.		
20	Учебно-тренировочная игра в волейбол		
21	Проверка ОФП и технической подготовки. Соревнования разновозрастных групп.		

22	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
23	Прием мяча зоне 6.		
24	Прием мяча с подачи сверху снизу.		
25	Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.		
26	Нижняя и верхняя прямая подача.		
27	Перемещения: по сигналу бег остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.		
28	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.		
29	Две- три передачи мяча над собой и передача партнеру. Передача мяча в парах.		
30	Передача мяча через сетку.		
31	Передача, в парах передвигаясь приставными шагами. Передачи мяча на точность.		
32	Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка		
33	Подача в парах. Соревнования разновозрастных групп.		
34	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.		

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в волейбол, привитие любви к спортивным играм.