


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.

электронный адрес: soshint17@mosk.stavregion.ru; сайт: http://svet17.ucoz.ru

Приложение к АООП ОУ, Приказ от 30.08.2021г. №385-ОД

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по ВР  
ГКОУ «Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа-интернат № 17»  
 Б.А. Дементева  
«25» августа 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГКОУ «Специальная  
(коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат № 17»  
 Н.Т. Тругубов  
«30» августа 2021г.

«РАССМОТРЕНО»  
Руководитель ЦМО  
учителей трудового обучения  
ГКОУ «Специальная  
(коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат № 17»  
 А.Е. Долбин  
протокол №1 от «19» августа 2021г.

**АДАптиРОВАННАЯ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Волейбол»,**

**спортивно-оздоровительное направление**

/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

Уровень образования (класс) - основное общее образование  
/начальное общее, основное общее образование с указанием классов/

Учебный год - 2021/22

Количество часов: всего в год 63 часа  
в неделю 2 часа

Учитель - Хорошун Сергей Иванович  
/ФИО педагога/

Квалификационная категория высшая  
/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/  
по должности «учитель»  
/«учитель»/ «воспитатель»/

АРП разработана на основе: \_\_\_\_\_  
/указать программу\программы, издательство, год издания/

Учебник: \_\_\_\_\_  
/указать учебник, издательство, год издания/

г. СВЕТЛОГРАД, 2021г.

**АДАптированная рабочая программа  
внеурочной деятельности «Волейбол»**

Настоящая рабочая программа является приложением к основной образовательной программе дополнительного образования ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17» и соответствует требованиям законодательства в сфере образования

<b>ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:</b>
Требования закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. №115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»
Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010г. № ИК-1494 /19 «О введении третьего часа физической культуры»
Письмо министерства Российской Федерации «Рекомендации о порядке проведения экзаменов по трудовому обучению выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида от 14 марта 2001г, № 29/1448-6
Приказ Министерства Просвещения РФ от 20 мая 2020г. №254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную

<p>деятельность». Перечень учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17" в 2021/22 учебном году</p>
<p>Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.</p>
<p>Указ президента РФ от 07.05.2012 № 599 « О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»</p>
<p>Указ президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» и План по его реализации</p>
<p>Указ президента РФ от 07.05.2018 №204 « О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»</p>
<p>Концепция развития дополнительного образования детей на 2015-2020 годы и План по ее реализации</p>
<p>Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года и План по ее реализации</p>
<p>Приоритетный проект « Доступное дополнительное образование для детей»</p>
<p>Правила выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития</p>
<p>СанПиН 2.4.4.3172-14 для организаций дополнительного образования детей</p>
<p><b>РЕГИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:</b></p>
<p>Письмо министерства образования и молодежной политики Ставропольского края, совместно с ГБУ ДПО «Ставропольский краевой институт образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования» от 08 июня 2016г. №04-20/5680 «Рекомендации по разработке и утверждению учебных планов для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (классов) для обучающихся с ОВЗ в условиях перехода на ФГОС НОО образования обучающихся с ОВЗ и ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями»</p>
<p><b>УРОВЕНЬ ОУ:</b></p>
<p>Устав государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17» (утвержден 28 мая 2018г. №878-пр министерства образования Ставропольского края</p>
<p>Программа развития ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17», осуществляющей образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам" на 2019/2024гг., Приказ от 21 января 2019 г. №184/1-ОД</p>
<p>Программа воспитания ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17" на 2021/25 гг. (утверждена приказом от 30 июня 2021 г. №369-ОД)</p>

## 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** – спортивно-оздоровительная

**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:** 63 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретически е занятия	Практическ ие 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	8	1	7
8.	Основы техники и тактики игры	4	1	3
9.	Учебная игра	38	1	37
10.	Контрольные игры и соревнования	3	0	3
11.	Контрольные испытания	2	0	2
12.	Экскурсии и посещение соревнований, выступления с презентацией	2	0	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>54</b>

## **Содержание Программы**

### Физическая культура и спорт в России.

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

### 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.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Даты
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		06.09	
2.	Сведения о строении и функциях организма	1	1		04.10	
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		15.11	
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		13.12	
5.	Правила игры в волейбол	1	1		07.09	
6.	Места занятий и инвентарь	1	1		05.10	
7.	Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7	13,14.09 11,12.10 02,07.02 01,14.03	

<b>8.</b>	Основы техники и тактики игры	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	20,21.09 25,26.10
<b>9.</b>	Учебная игра	<b>38</b>	<b>1</b>	<b>37</b>	27,28.09 18,19.10 09,16,22,23,29,30.11 06,07,14,20,21,27, 28.12 10,11,17,18,24,25,31.01 08,14,15,28.02 15,21,22.03 04,05,11,12,18,19,25.04
<b>10.</b>	Контрольные игры и соревнования	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	23, 24.30.05
<b>11.</b>	Контрольные испытания	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	16,17.05
<b>12.</b>	Эксперсии и посещение соревнований, выступления с презентацией	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	08.11,26.04
	<b>ИТОГО:</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>54</b>	