
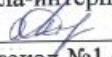


Министерство образования Ставропольского края
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17»
356530 Российская Федерация, Ставропольский край
г. Светлоград, ул. Коминтерна, 13
Тел./ факс: 8 (86547) 4-99-57, 4-95-94
электронный адрес: gskgou_svet@mail.ru; сайт: http://svet17.ucoz.ru

СОГЛАСОВАНА
Заместителем директора по ВР
ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 17»
 Б.А. Дементева
«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
Н.А. Грегубов
«26» августа 2022г.

СМОТРЕНА
Рекомендатель ИМО
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
 А.Е. Долбин
протокол №1 от «26» августа 2022г.

**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 - 2022-2023

Количество часов: всего в год 64 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/

СВЕТЛОГРАД, 2022 г.

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

Настоящая рабочая программа является приложением к адаптированной основной образовательной программе основного общего образования детей с легкой умственной отсталостью ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 17» сформирована в соответствии с:

- Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 3 мая 2012 г. №46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2025 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 1 декабря 2015 г. № 1297;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 г. № 515 «Об утверждении методических рекомендаций по перечню рекомендуемых видов трудовой и профессиональной деятельности инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений их жизнедеятельности»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2012 года №597 «О мероприятиях по реализации социальной политики»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2019 года N05-108 «О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталостью»;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 19 июня 2003 года №27/2932-6 «Методические рекомендации о деятельности 10–12 классов в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида с углубленной трудовой подготовкой»;
- Программно-методическое обеспечение для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. Под ред. А.М. Щербаковой, Н.М. Платоновой – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006 год;
- Письмо министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2013 года №292 (в редакции приказа от 21 августа 2013 года №977) «Об утверждении порядка организации и осуществление образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 июля 2013 года №513 «Об утверждении перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение» (с изменениями);
- Федеральный Государственный образовательный стандарт по профессии начального профессионального образования (далее – НПО),

утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 381 от 19 апреля 2010 года, зарегистрированного Министерством юстиции (рег. от 19 мая 2010 года № 17304);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 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 2021 года № 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»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 года № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2019 г. N 05-108 «О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталостью».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494 /19 «О введении третьего часа физической культуры».

Тип программы: модифицированная

Вид программы: общеразвивающая

Направление программы: спортивное

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 молодежи, 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.

СОДЕРЖАНИЕ 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	40	1	39
10.	Контрольные игры и соревнования	5	1	4
11.	Контрольные испытания	3	-	3
12.	Экскурсии и посещение соревнований, выступления с презентацией	2	1	1
	ИТОГО:	64	11	53

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.

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
электронный адрес: gskgou_svet@mail.ru; сайт: http://svet17.ucoz.ru

РАССМОТРЕНА
Руководителем ШМО

ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
А.Е.Долбин
А.Е.Долбин
Протокол №1 от «26» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНА

Заместителем директора по ВР
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
Б.А.Дементева
Б.А.Дементева
«30» августа 2022г.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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 - 2022-2023

Количество часов: всего в год 64 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/

СВЕТЛОГРАД, 2022 г.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Даты
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		05.09
2.	Сведения о строении и функциях организма	1	1		03.10
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		05.12
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		06.02
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	19.09, 10.10, 21.11, 13.02, 10.04

	игры						
9.	Учебная игра	40	1	39			06.09, 13.09, 20.09, 27.09, 03.10, 04.10, 11.10, 17.10, 18.10, 24.10, 25.10, 08.11, 14.11, 15.11, 22.11, 29.11, 06.12, 19.12, 20.12, 10.01, 16.01, 17.01, 24.01, 30.01, 31.01, 07.02, 14.02, 27.02, 28.02, 07.03, 20.03, 21.03, 04.04, 11.04, 17.04, 02.05, 16.05, 29.05, 30.05
10.	Контрольные игры и соревнования	6	1	5			26.12, 27.12, 13.03, 14.03, 22.05, 23.05
11.	Контрольные испытания	4		4			12.12, 13.12, 18.04, 24.04
12.	Экзурсии и посещение соревнований, выступления с презентацией	2	1	1			28.11, 06.03, 15.05
	ИТОГО:	66	11	54			