Государственное казенное общеобразовательное учреждение Астраханской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Общеобразовательная школа-интернат № 5»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
ГКОУ АО «ОШИ №5»
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 136 от 29.08. 2024 г.
директор ГКОУ АО «ОШИ №5»
_____ А.Н. Рыбин

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО КЛУБА « ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 9 -17 лет
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый

Составитель:
педагог доп. образования
Л.Т. Сарсенгалиева

г. Астрахань
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного клуба «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с нормативными документами системы дополнительного образования детей:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).

6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.

9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г №10).

10. Устав учреждения и иные документы.

Волейбол - один из самых игровых видов спорта. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при

изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа «Волейбол» была адаптирована к условиям работы в рамках школы для обучающихся с ОВЗ, в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии. Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений интеллектуального, психического и физического развития.

Нарушения психической деятельности при олигофрении составляют основу дефекта. Патология психического статуса у этих детей связана с недоразвитием всей познавательной деятельности и особенно мышления. Процесс восприятия этого мира малоактивен. Выработанные условные связи у них непрочны и быстро угасают. Обычно детали, второстепенные признаки предметов и явлений плохо или совсем не фиксируются.

Перечисленные выше нарушения восприятия и представлений отрицательно сказываются на формировании высших психических функций, которые составляют основу интеллектуальной деятельности. Детям бывает трудно найти сходство или различие между предметами по характерным признакам, высказать суждение о предмете, явлении, создавшейся ситуации, самостоятельно оценить ситуацию и найти в ней свое место. Это нередко является причиной неадекватных реакций и недостаточно осмысленных форм поведения.

Познавательная деятельность умственно отсталых учащихся состоит в недоразвитии словесно-логического мышления. Отмечаются также нарушения волевой сферы. Внешне это выражается в хаотическом поведении, преобладании движений и действий непроизвольного характера. Кроме того, у них нередко наблюдается стойкое проявление негативизма. Слабость воли у многих детей выражается еще и в том, что они легко подчиняются чужому влиянию (как правило, отрицательному), не проявляют настойчивости и инициативы в достижении цели. Их поведение импульсивно.

Произвольное же внимание у большинства из них отличается неустойчивостью – дети легко отвлекаются на любой посторонний раздражитель, что очень осложняет их обучение. Но в процессе обучения и воспитания внимание становится более устойчивым, расширяется его объем. Этому весьма способствует овладение навыками самообслуживания и выполнения заданий.

К нарушениям психической деятельности нужно отнести и наблюдающиеся у умственно отсталых учащихся расстройства эмоциональной сферы, которая имеет большое значение в процессе познания, поскольку активизирует работу мышления. Чувства таких детей малодифференцированны, бедны.

Одно из типичных нарушений даже при легкой степени умственной отсталости – это расстройство речи. Слабо развита мелкая моторика, что в свою очередь требует дополнительного внимания.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия позволят обучающимся с ограниченными возможностями здоровья восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в спортивную деятельность эффективно позволяет решать проблемы укрепления их физического и психического здоровья, преодоление комплекса неполноценности, улучшения психоэмоционального состояния и развития. Для решения проблемы адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья в социуме, их личностного развития данная программа создаёт условия, в которых каждый ребенок, независимо от уровня интеллекта и физического состояния, мог бы развивать способности, данные ему от природы.

За последние годы идёт тенденция к увеличению количества детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с недостатками речевого развития, которое осложняется нарушением разнообразных неречевых функций, общей и мелкой моторики. Появилась тенденция к изменению мотивации образовательной деятельности детей, снизилась их физическая активность, недооценивается значение формирования связной речи грамматически и интонационно оформленной, дающей возможность речевого общения.

В связи с необходимостью максимально полного использования потенциала образовательного учреждения, повышению эффективности в работе по физическому развитию была разработана адаптированная общеобразовательная программа «Волейбол».

Педагогическая целесообразность

Дополнительное образование обладает некоторыми преимуществами по сравнению с учебной деятельностью, так как организуется на добровольных началах и имеет большие возможности для организации различных видов деятельности, позволяя использовать в оптимальном сочетании традиционные и инновационные формы и методы работы. Она построена таким образом, чтобы в процессе воспитания и привития интереса к спорту осуществлялось комплексное воздействие на физическую, интеллектуальную, эмоциональную и волевую сферы ребенка.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что предлагаемые в программе педагогические средства наиболее действенны для детей школьного возраста с ОВЗ. При составлении программы учтены психолого-возрастные особенности детей данного возраста. Программа «Волейбол» разработана с учётом современных педагогических технологий. Тематическая направленность и организационная вариативность занятий способствует формированию у детей устойчивого интереса к данному виду спорта, поддерживают положительное эмоциональное отношение детей, а значит, помогают достигнуть лучшей результативности в обучении и воспитании.

Программа позволяет реализовывать общедиалектические принципы, занимающие важное место в физическом развитии, а именно:

- наглядность;
- доступность;
- сознательность;
- активность;
- индивидуальный подход.

Так же работа по формированию личности посредством индивидуально – групповой работы построена на основе следующих принципов:

- Принцип интеграции (интегративный характер всех аспектов развития личности ребёнка школьного возраста: физических, общекультурных, социально-нравственных, интеллектуальных).
- Принцип целостности приобщения ребенка к познанию окружающего мира (ребенок познает мир – наблюдая, размышляя, сопереживая).
- Принцип постепенности погружения в проблему (создание и решение проблемно - ситуативных заданий).
- Принцип эмоционально - насыщенной тематики игровых упражнений, игр, заданий.
- Принцип взаимного сотрудничества и доброжелательности (общение с ребенком строится на доброжелательной и доверительной основе).

Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков.

Новизна.

Новизна программы «Волейбол» состоит в том, что она разработана и адаптирована для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющими умственную отсталость. Разнообразие двигательной деятельности помогает детям с ограниченными возможностями здоровья в самореализации и является одним из этапов социализации детей.

Отличительные особенности

Главной отличительной особенностью программы является, то, что она разработана и адаптирована для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями). Специфика программы предполагает организацию учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Цели и задачи

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся и привития им интереса к занятиям спортом через обучение игре в волейбол

Задачи

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия, дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;, воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Уровень программы

Программа базового уровня.
Срок реализации программ: 1 год
Объем часов в год: 68 часов
Занятия проводятся: 2 раз в неделю
Возраст обучающихся: 9-17 лет
Результат обучения: участие в школьных и региональных соревнованиях

Адресат программы

Данная программа для обучения навыкам игры в волейбол детей с ограниченными возможностями здоровья, (интеллектуальными нарушениями) в возрасте от 9 до 17 лет.
Занятия проводятся по группам.
Наполняемость группы:
1 группа – 12 человек
Форма обучения – очная.
Объем часов по программе: 68 часов
Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ожидаемый результат освоения программы и способы определения их результативности

В группе начальной подготовки волейболисты изучают основы техники волейбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в волейбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами волейбола. Участвуют в товарищеских играх и в турнирах по волейболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП.

Основной показатель работы программы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки.

По окончании обучения программы по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- владеть основами техники и тактики игры;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях.

В основе построения курса лежит принцип сохранения и укрепления здоровья учащихся. В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные-
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-3шт.
6. скакалки- 5 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 2 шт.
9. рулетка- 1шт.

Календарный учебный график

Кол-во:	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого за уч.год
недель	9 недель	7 недель	10 недель	8 недель	34 недели
часов	18 часов	14 часов	20 часов	16 часов	68 часов

Учебно-тематический план для группы 9-12 лет

№	Названия учебных разделов	Кол-во часов			Дата
		всего	теория	практика	
Теоретические занятия (14 часов)					
1.	Правила техники безопасности при занятиях волейболом.	2	2		
2.	История развития волейбола в мире, в России, в Астрахани. Появление волейбола.	2	2		
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека.	2	2		
4.	Влияние физических упражнений на организм человека..	2	2		
5.	Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	2	2		
6.	Правила соревнований, их организация и проведение. Состав команды. Расстановка и переход игроков.	2	2		
7.	Основы техники и тактики игры. Стойки игрока и перемещения. Прием и передача мяча.	2	2		
	Всего часов	**14**	**14**		
Практические занятия (32 часа)					

8.	Строевые упражнения. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.	4		4	
9.	Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).	6		6	
10.	Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед.	4		4	
11.	Легкоатлетические упражнения: -бег: 20, 30, 60м, повторный бег два-три отрезка по 20 м, эстафетный бег с этапами до 40 м; -прыжки в длину с места; -метания: малого мяча с места на дальность.	6		6	
12.	Спортивные и подвижные игры. Основные элементы техники игры: ведение, передачи. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом»	2		2	

13.	Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.	5		5	
14.	Упражнения для развития быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления, прыжок вверх.	5		5	
	Всего часов	**32**	**32**		
Основные техники волейбола (22 часа)					
Техника нападения					
15.	Перемещения и стойки: стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	3		3	
16.	Передачи: передача мяча сверху и снизу двумя руками: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в	4		4	

	стену.				
17.	Подачи: нижняя прямая; подача мяча в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 1,5-2 м; через сетку - расстояние 3 м.	4		4	
Техника защиты					
18.	Перемещения и стойки: то же, что нападении, внимание низким стойкам	3		3	
19.	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 2-4 м)	4		4	
20.	Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.)	4		4	
	Всего часов:	**22**		**22**	

Учебно-тематический план для группы 13-17 лет

№	Названия учебных разделов	Кол-во часов			Дата
		Всего	теория	практика	
Теоретические занятия (2 часа)					
1.	Правила техники безопасности при занятиях волейболом.	1	1		
2.	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол	1	1		
	Всего часов	**2**	**2**		
Практические занятия, техническая подготовка (42 часа)					
3.	**Техника передвижения и стоек игрока.** Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещения лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений	9		9	
4.	**Техника приема и передач мяча**. Передача сверху двумя руками; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя	7		7	

	руками в прыжке в тройках.				
5.	**Техника подачи**. Нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.	9		9	
6.	**Нападающие удары.** Прямой нападающий удар (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	8		8	
8.	**Овладение техникой подачи**. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	9		9	
	Всего часов	**42**		**42**	
Тактическая подготовка (20 часов)					
9.	**Индивидуальные действия**: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	5		5	
10.	**Групповые действия.** Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	5		5	
11.	**Командные действия.** Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен	5		5	

	лицом.				
12.	**Тактика защиты.** Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	5		5	
	Всего часов:	**20**		**20**	
Общефизическая подготовка (на каждом занятии)					
Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.					
13.	**Гимнастические упражнения.** Упражнения без предметов: для мышц рук и плеч.	(на каждом занятии)			
14.	Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.	(на каждом занятии)			
15.	Упражнения со скакалками.	(на каждом занятии)			
16.	Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом	(на каждом занятии)			
17.	**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки разбега в длину и высоту.	(на каждом занятии)			
Соревнования (4 часа)					
18.	**Соревнования.** Принять участие в соревнованиях с родителями. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	**4**		**4**	
Всего часов: **Общее количество часов:**		**4** **68**	 **2**	**4** **66**	

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры и делится на две возрастные группы 1 группа: 9-.12 лет; 2 группа 13-17 лет.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе, обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Система, формы контроля уровня достижений обучающиеся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания. Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Список литературы:

1. М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. В.И.Лях, доктор педагогических наук кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. В.И.Лях, доктор педагогических наук кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861766

Владелец Рыбин Александр Николаевич

Действителен С 21.03.2024 по 21.03.2025