

2025-2026 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;

Данная программа является модифицированной и создана на основе анализа образовательных программ, имеющих в дополнительном образовании физкультурно-спортивное направление.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения.

В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с ограниченными возможностями здоровья, наряду с основным диагнозом, имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей, страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются различные аномалии опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания. Вышеперечисленные отклонения в состоянии здоровья детей обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребёнка трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития, наличия спастики, нарушения согласованности движений и пр. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем организма. В связи с этим повышение двигательной активности школьников является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания. Дети с ограниченными возможностями здоровья при соответствующем обучении и воодушевлении могут получать удовольствие и пользу от занятий физической культурой, от участия в индивидуальных и командных соревнованиях.

Актуальность

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющими тяжелые нарушения речи и задержку психического развития.

Новизна.

Учитывать специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предьявляя 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.

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.

Планируемые результаты реализации программы:

Освоение данной программы обеспечивает достижение следующих результатов:

- совершенствование у обучающихся и ОВЗ технико-тактических приемов игры в волейбол, судейства;
- формирование технической культуры личности;
- достижение максимальных результатов во время проведения игр, заинтересованность детей занятием волейболом в будущем.

Одним из главных приоритетов является укрепление здоровья учащихся, воспитанию здорового образа жизни.

Обучающиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширить представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

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.

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.

Календарный учебный график

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

Учебно-тематический план для группы 9-12 лет

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

	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	
	Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед.	4		4	
	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,	5		5	

	влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.				
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 стену.	4		4	
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 в 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 брошенного 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	

№	Названия учебных разделов	Кол-во часов			Дата
		Все го	теория	прак тика	
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 руками в прыжке в тройках.	7		7	
5.	Техника подачи. Нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м;	9		9	

	подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.				
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 лицом.	5		5	
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:	4		4	
Общее количество часов:	68	2	66	

Система, формы контроля уровня достижений обучающихся 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 подачи.

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 256233904371995990837526139856067300059550829938

Владелец Утегалиева Жанылсын Халиевна

Действителен с 23.10.2025 по 23.10.2026