

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья г. Кирово-Чепецка»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
КОГОбУ ШОВЗ г.Кирово-Чепецка  
от «26» \_\_08\_\_ 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Приказом по школе № 100  
от 01.09. 2021 г.  
Директор КОГОбУ ШОВЗ  
г. Кирово-Чепецка  
\_\_\_\_\_ М.Л.Шулятьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**  
**(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)**

Автор-составитель:  
**В.Г.Сенюгов,**  
учитель физкультуры

Кирово-Чепецк  
2021

Программа кружка «Волейбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). (Приказ МОиН РФ № 1599 от 19 декабря 2014 года);
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (от 10 июля 2015 г. № 26).

Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся Кировского областного государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Кирово-Чепецка».

### Пояснительная записка

Данная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе. Содержание образования по физической культуре обеспечивает возможность выбора учащимися заниматься в спортивных кружках. Ребята предпочитают занятия в спортивных секциях по баскетболу и мини футболу. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Занятия в спортивных секциях способствуют развитию у учащихся основных физических качеств.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Содержание программы представлено различными видами спортивно-оздоровительной деятельности и направлено на овладение школьниками необходимыми в жизни элементарными навыками «школы» движений. Для занятий в спортивной секции объединяются учащиеся 5-9 классов. Содержание программы представлено различными видами общеразвивающих упражнений (ОРУ), способам передвижений, технико-тактическими занятиями, занятиям направленным на развитие отдельных физических качеств.

Тематика, сложность и трудоемкость заданий должны подбираться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей школьников с интеллектуальными нарушениями и возможностей обеспечения их всем необходимым для успешного выполнения намеченных планов.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям в спортивной секции и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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

**Практические методы:**

- методы упражнений;

- игровой;
- соревновательный;

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

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

Программа рассчитана на 1 год обучения, 99 академических часов, 3 академических часа в неделю (66 астрономических часов, 2 астрономических часа в неделю). Работа секции организуется с учетом опыта детей, их возрастных и индивидуальных особенностей.

**Цель** проведения тренировок в спортивных секциях – содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися техническими приемами, тактическими действиями, повышение спортивного мастерства, достижение высоких результатов в спортивных соревнованиях, проводимых на разном уровне

**Задачи** направленные на достижение этой цели:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- нравственное воспитание учащихся, выработка воли и характера. Формирование высоких моральных качеств: сознательности, активности, дисциплинированности, целеустремленности, выдержки, самообладания;
- формирование умения ориентироваться в окружающей действительности;
- воспитание чувства коллективизма;
- воспитание потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В результате реализации настоящей программы могут быть достигнуты следующие личностные результаты:

- принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
- мотивация к самореализации в спортивно-оздоровительной работе.

Прогнозируемые результаты освоения рабочей программы «Волейбол»:

**Первый уровень** – приобретение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) социальных знаний, первичного понимания основ правил игры и технико-тактических действий. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень** – получение опыта переживания и позитивного отношения к получению базовых знаний основ игры в волейбол. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне команды, дружественной просоциальной среде, в которой обучающийся получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень** – получение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начального опыта самостоятельного приобретения знаний. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами общеобразовательной организации, в открытой общественной среде.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы	Кол- во часов	Виды учебных действий учащихся	Дата	
				план	факт
1.	Комплектование группы Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1	Беседа, рассказ.		
2	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1	Беседа, рассказ.		
3	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		
4.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.	1	Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		
5.	Перемещения во время игровых действий.	1	Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		
6.	Развитие физических качеств. Передача мяча сверху двумя руками.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра.		
7.	Развитие физических качеств. Передача мяча сверху двумя руками.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра.		
8.	Развитие физических качеств. Передача мяча. Учебная игра.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча в стену: на точность с собственного подбрасывания и партнёра.		
9	Развитие физических качеств. Передача мяча. Учебная игра.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча в стену: на точность с собственного подбрасывания и партнёра.		
10	Развитие физических качеств. Командные действия.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2)		

			Учебная игра.		
11.	Развитие физических качеств. Командные действия.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра.		
12	Развитие физических качеств. Командные действия. Учебная игра.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).		
13.	Развитие физических качеств. Командные действия. Учебная игра.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).		
14.	Развитие физических качеств. Групповые действия волейболистов.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра.		
15.	Развитие физических качеств. Групповые действия волейболистов.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра.		
16.	Развитие физических качеств. Групповые действия волейболистов. Учебная игра	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.		
17.	Развитие физических качеств. Групповые действия волейболистов. Учебная игра	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.		
18.	Развитие физических качеств. Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед.		
19.	Развитие физических качеств. Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед.		
20.	Развитие физических качеств. Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом.		

21.	Развитие физических качеств. Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом.		
22.	Развитие физических качеств. Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		
23.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Приём подачи. Учебная игра.	1	Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.		
24.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Приём подачи. Учебная игра.	1	Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.		
25.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Учебная игра.	1	Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м.		
26.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Учебная игра.	1	Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м.		
27.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Учебная игра.	1	Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м.		
28.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Учебная игра.	1	Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м.		
29.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Учебная игра. Освоение техники подачи мяча и приема подач. Приём подачи. Учебная игра.	1	Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.		
30.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Учебная игра. Освоение техники подачи мяча и приема	1	Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за		

	подач. Приём подачи. Учебная игра.		лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.		
33.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Приём подачи. Учебная игра.	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.		
34.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Приём подачи. Учебная игра.	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.		
35.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Приём подачи. Учебная игра.	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.		
36.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Приём подачи. Учебная игра.	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.		
37.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.		
38.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.		
39.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.		
40.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.		
41.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	1	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		
42.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	1	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		
43.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	1	Верхняя прямая подача в прыжке.		
44.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	1	Верхняя прямая подача в прыжке.		
45.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	1	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи по зонам . Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		
46.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	1	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи по зонам. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		
47.	Освоение техники прямого нападающего удара и	1	Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное		

	овладение техникой защитных действий. Атакующие удары. Учебно-тренировочная игра.		движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.		
48.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. Атакующие удары. Учебно-тренировочная игра.	1	Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.		
49.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. Атакующие удары. Учебно-тренировочная игра.	1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		
50.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. Атакующие удары. Учебно-тренировочная игра.	1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		
51.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. Атакующие удары. Учебно-тренировочная игра.	1	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.		
52.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. Атакующие удары. Учебно-тренировочная игра.	1	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.		
53.	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Учебно-тренировочная игра.	1	Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		
54.	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Учебно-тренировочная игра.	1	Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		
55.	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Учебно-тренировочная игра.	1	Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.		
56.	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Учебно-тренировочная игра.	1	Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.		
57.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. Атакующие удары. Учебно-тренировочная игра.	1	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.		



58	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. Атакующие удары. Учебно-тренировочная игра.	1	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.		
59	Овладение тактикой игры в нападении. Прямая подача по определенным зонам. Учебно-тренировочная игра.	1	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.		
60	Овладение тактикой игры в нападении. Прямая подача по определенным зонам. Учебно-тренировочная игра.	1	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.		
61	Овладение тактикой игры в нападении. Групповые тактические действия в нападении.	1	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.		
62	Овладение тактикой игры в нападении. Групповые тактические действия в нападении.	1	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3,1.		
63	Овладение тактикой игры в нападении. Групповые тактические действия в нападении.	1	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.		
64	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.		
65	Овладение тактикой игры в защите. Система игры в защите. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	Групповые тактические. Система игры в защите «углом вперед».		
66	Овладение тактикой игры в защите. Система игры в защите. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	Групповые тактические. Система игры в защите «углом назад».		
67	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между группами.		
68	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между группами.		
				<b>всего</b>	<b>68</b>