

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;

- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»»;

- Устава казенного общеобразовательного учреждения Омской области «Петропавловская адаптивная школа-интернат».

Программа «Волейбол» является адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей в возрасте 11-14 лет.

Волейбол – это командный вид спорта. В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (тактики). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности умений навыков каждого игрока.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся 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, имеет оздоровительный эффект.

Новизной дополнительной образовательной программы можно считать организацию жизнедеятельности подростковых коллективов как творческих, исследовательских команд, где каждый из школьников занимается своим проектом, и в тоже время работает на общий результат группы.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность

заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни.

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Программа разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в:

- адаптации содержания программного материала для освоения ребенком с интеллектуальными нарушениями направленной на раскрытие жизненными и социальными компетенциями;

- «пошаговом» предъявлении материала;

- осуществлении индивидуального подхода в работе с обучающимися с нарушением интеллекта при выполнении практических заданий;

- использовании адекватных возможностям и потребностям обучающихся современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

В процессе деятельности развивается:

- Волевые качества (терпение, умение доводить работу до конца);

- Общая и мелкая моторика, что оказывает положительное влияние на речевые зоны коры головного мозга;

- Сенсорное восприятие, глазомер;

- Творческие способности и эстетический вкус;

- Способствует формированию добрых чувств к сверстникам, и даёт возможность выразить эти чувства в совместной практической деятельности;

- Влияет на формирование самостоятельности, уверенности в себе, повышение самооценки;

- Способствует овладению навыками культуры труда и добросовестности, что особенно важно для обучения в школе.

Адресат программы: дети 11-14 лет

Моторная сфера детей данного возраста и с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посилено для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Целью адаптации программы является раскрытие творческого потенциала личности в детско-взрослом сообществе, формирование жизненных и социальных компетенций.

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий волейболом.

Задачи программы

Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу.

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- воспитание волевых качеств.

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся.

Коррекционно-развивающие, оздоровительные:

- расширять тематический словарь слабослышащих учащихся, стимулировать к активной речевой и познавательной деятельности.
- активизировать познавательную деятельность, способствующую повышению уровня интеллектуального и слухового развития учащихся со слуховой депривацией;
- корректировать внимание (произвольное, произвольное, устойчивое, переключение внимания, увеличение объема внимания) путем выполнения практических заданий;
- создавать условия для коррекции и развития памяти (кратковременной, долговременной) и зрительных восприятий;
- развивать личностные качества учащихся в эмоционально-волевой сфере (навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки, умение выражать свои чувства);
- формировать физическую адаптацию учащихся.

Объем программы: содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 1 час. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель

Условия реализации программы

Условия набора в группу: набор на обучение по программе - свободный, по желанию ребенка, не имеющего противопоказаний по здоровью и с согласия родителей. Комплектация объединения осуществляется по принципу открытости и добровольности, без предварительного отбора по способностям и уровню подготовки.

Состав группы постоянный. В течение года возможен дополнительный прием детей после собеседования на свободные места.

Режим занятий

Программа рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность занятий по 40 минут, 10 минут - перемена на отдых.

Формы и режим занятий

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени.

На занятиях используются элементы следующих технологий: личностно-ориентированное обучение, технологии проблемно-диалогического обучения, технология межличностного взаимодействия, технология развивающего обучения, технология опережающего обучения, здоровьесберегающие технологии.

Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах, проводятся как в учебном кабинете, так и на местности. Организация занятий - групповые, индивидуальные и коллективные.

Коллективные формы используются при изучении теоретических сведений, оформлении выставок, проведении экскурсий. *Групповые формы* применяются при проведении практических работ, выполнении творческих, исследовательских заданий. *Индивидуальные формы* работы применяются при работе с отдельными ребятами, обладающими низким или высоким уровнем развития.

Виды занятий *очной* формы обучения: учебное занятие, индивидуальное занятие, лекции, практические занятия, круглые столы, деловые игры, творческие отчёты, проектные работы, посещение различных мероприятий, совместные праздники, конкурсы, викторины, видеофильмы, тесты, олимпиады, онлайн-конкурсы, диагностики.

Виды занятий *дистанционной* формы обучения: виртуальные экскурсии, чат-занятие, видео уроки, онлайн- выставки творческих и практических работ.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:

Характерной особенностью подростков с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения) является незрелость эмоционально-волевой сферы - синдром психического инфантилизма. У них отмечается: преобладание игровых интересов над познавательными; эмоциональная неустойчивость, вспыльчивость, конфликтность либо неадекватная весёлость; неумение контролировать свои действия и поступки, нескритичность, эгоизм.

Дети с инфантильным поведением нередко попадают под влияние сверстников или старших детей с асоциальными установками, бездумно присоединяются к противоправным действиям и поступкам. Инфантильное поведение преодолевается постепенно по мере взросления. Необходимо уделять внимание развитию у них навыков произвольной регуляции, формировать социальную активность, самостоятельность и ответственность.

Обучение школьников с умственной отсталостью должно носить коррекционно развивающий характер и строиться с учетом их особенностей.

- *Учет зоны ближайшего развития*

Должна быть оптимальная степень сложности материала: он не должен быть слишком легким и слишком сложным. Материал должен быть сложен в такой степени, чтобы учащийся мог бы справиться с ним при наличии усилий и некоторой помощи взрослого. Только в этом случае будет достигаться развивающий эффект.

- *Недостаточная способность к самоорганизации*

Нужны четкие и ясные указания относительно последовательности выполнения действий: прочитать, ответить на вопросы, выполнить задания или упражнения, заполнить таблицу, рассмотреть иллюстрацию и пр. Так как объем памяти снижен, инструкция должна быть короткой.

- *Потребность в помощи*

Нужно предусмотреть различные виды помощи: стимулирующую, направляющую, обучающую.

- *Небольшой объем восприятия и памяти*

Материал должен быть ограничен по объему. Необходимо многократное закрепление пройденного материала на предметно-практическом уровне. Должны применяться разнообразные формы закрепления.

- *Недостаточно развитая способность к выделению главного, обобщению*

Необходима четкая структурированность информации, выделение главных мыслей.

- *Недостаточный уровень развития мышления*

Для улучшения восприятия детей с ОВЗ целесообразно использование наглядных изображений. Использование конкретных примеров способствует конкретизации теоретического материала. Особенно выразительными являются примеры, апеллирующие к личному опыту обучающегося, его наблюдениям.

- *Недостаточная учебная мотивация*

Возможно использование игровых приемов. Создание благоприятного психологического климата во время занятий. Актуализация мотива действия.

- *Слабая способность к переключению и распределению внимания, недостаточный темп деятельности*

Рекомендуется более медленный темп обучения. Возможно уменьшение объема заданий.

- *Истоцаемость внимания, повышенная утомляемость.*

Необходима организация внимания учащихся. Важна смена видов деятельности, организация динамических пауз. Увлеченность и положительный настрой

Формы и приёмы работы на занятиях со школьниками данной категории

№	Особенности в психическом статусе ребёнка с умственной отсталостью	Выборформ, методов, приёмов.
1.	Преобладание более простых мыслительных операций (аналогия, сравнение)	Операции анализа, сравнения, обобщения умозаключений.
2.	Преобладание механической памяти над логической, непосредственного запоминания – над опосредованным.	Работасалгоритмами,памятками.
3.	Ограниченность словарного запаса, замедление овладения грамматическим строем речи, дефекты произношения	Расширение словарного запаса, контролирование произношения.
4.	Преобладание игровых мотивов, стремление к получению удовольствия, дезадаптивность побуждений и интересов.	Занимательные приёмы, игровые моменты, элементы соревнования, наглядность.

Обеспечение программы

Программное обеспечение	Методическое обеспечение
	<ul style="list-style-type: none"> • картотека упражнений по волейболу; • схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе; • правила игры в волейбол; • правила судейства в волейболе; • регламент проведения волейбольных турниров различных уровней;

	<ul style="list-style-type: none"> • положение о соревнованиях по волейболу. • рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры; • рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом; • рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу; • инструкции по охране труда. http://school-collection.edu.ru
--	---

Материально-техническое обеспечение

Мяч волейбольный	20 шт
Сетка волейбольная со стойками	1 шт
скакалка	20 шт
Скамейка гимнастическая	3 шт
секундомер	1шт
Носос для накачивания мячей с комплекте с глами	1 шт.

Кадровое обеспечение программы

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее специальное образование по специализации технического направления, а также обладать необходимыми знаниями по детской психологии.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование готовности испособности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие способности к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественнополезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом

- индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений.

Коррекционно-развивающие, оздоровительные:

- усвоение и расширение тематического словаря слабослышащих учащихся,
- повышение уровня интеллектуального и слухового развития учащихся со слуховой депривацией;
- увеличение объема внимания путем выполнения практических заданий;
- формирование личностных качеств учащихся в эмоционально-волевой сфере (навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки, умение выражать свои чувства).

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.

Оценка уровня образовательных результатов дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Здоровячок»

Виды контроля	Период	Объект контроля	Форма контроля	Диагностический инструментарий
<i>Входящий</i>	начало освоения программы	стартовые возможности обучающихся	Мониторинг «Уровень физической подготовленности»	• Диагностическая карта «Уровень физической подготовки»
<i>Текущий</i>	после освоения каждого раздела	уровень усвоения учебного материала по разделам	зачет; контрольные игры; спортивные соревнования самооценка	тесты; листы самооценки; протоколы соревнований; листы достижений
<i>Промежу</i>	1 раз в	личностные	педагогическое	карта наблюдения

<i>точный</i>	полугодие	результаты	наблюдение; контрольные упражнения	<i>(личностных, метапредметных результатов)</i> таблица нормативов
		метапредметные результаты		
		результаты по направленности программы		
<i>Итоговый</i>	по итогам освоения программы	уровень образовательных результатов	Презентация «Портфолио достижений»	Критерии оценивания портфолио <i>(оценочный лист)</i>

Содержание программы 1 года обучения

Раздел: Теоретическая подготовка.

Теория: Вводное занятие. Развитие волейбола. История зарождения и развития волейбола как вида спорта. Волейбол в России. Советские и российские волейболисты на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. История волейбола в регионе. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм и правила поведения в спортивном зале.

Раздел: Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом
- отягощением.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения

кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;

- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
- то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу

На резиновых амортизаторах:

- то же с мячом у тренировочной сетки;
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

Раздел: Основы технической и тактической подготовки

Теория: Основы технической и тактической подготовки

Практика:

Техническая подготовка.

1 . Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

2 . Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;

Отбивание мяча:

- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

Подача мяча:

- нижняя прямая;
- верхняя прямая подача;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с разбега, удар кистью по мячу).

-выполнение нападающего удара на специальном тренажере.

Техника защиты.

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки:

-стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка;

-ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;

-перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;

-остановка шагом.

2. Действия с мячом:

-прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;

-прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером на месте и после перемещений.

Упражнения для блокирования:

- блок - защита на задней линии - блок;

- обманный блок - защита на задней линии - удар - блок;

- подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки

Упражнения для защитных действий:

- бросок в защите - удар - блок;

- рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля;

- подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча.

Упражнения для совершенствования блока:

- партнер выполняет 10 нападающих ударов с собственного подброса. При этом каждый раз он сообщает блокирующему направление своего удара. Блокирующий начинает свои действия, находясь на расстоянии 1 м от сетки;

- то же самое, но атакующий игрок не сообщает направление удара, а выполняет его строго по ходу своего разбега.

Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:

- бьющий игрок всегда нуждается в подсказке своего партнера - где незащищенная часть площадки противника. Для тренировки этого навыка четыре игрока образуют две команды. Одна команда подает 10 мячей подряд на одного игрока, а затем 10 мячей подряд на другого. Игрок, передающий мяч на удар своему партнеру, подсказывает ему направление самого удара (даже после прыжка на удар).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;

- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);

-взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3

Командные действия:

-прием нижней подачи и первая передача в зону 3;

-прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

-выбор места при приеме нижней подачи;

-расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

Раздел: Учебно-тренировочная игра

Практика: Игра в волейбол на соревнованиях различных уровней.

Итоговое занятие: Контрольная игра в волейбол.

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

часы	Разделы программы										
		сен	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	
2	Теоретическая подготовка	2									
20	Специальная физическая подготовка	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2
24	Основы технической и тактической подготовки	2	2	2	4	4	4	2	2	2	
16	Тактическая подготовка				2	2	2	4	4	2	
10	Учебно-тренировочная игра					2	2	2	2	2	
72ч.	Всего за месяц	8	4	4	8	10	10	10	10	10	8

Учебно-тематический график 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	всего	В том числе		Формы аттестации, контроля	оборудование
			т	пр		
	Теоретическая подготовка	4	4	0	Проверочная работа	Мяч волейбольный; сетка волейбольная со стойками; скакалки; скамейка гимнастическая; секундомер; насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.
	Специальная физическая подготовка	41	6	35	Проверочная работа	
	Основы технической и тактической подготовки	19	5	14	Проверочная работа	
	Тактическая подготовка	4	1	3	Проверочная работа	
	Учебно-тренировочная игра	4	1	3	Проверочная работа	
	ИТОГО	72	17	55		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 года обучения

Раздел: Теоретическая подготовка- 2 ч.

Теория: Вводное занятие. Развитие волейбола. История зарождения и развития волейбола как вида спорта. Волейбол в России. Советские и российские волейболисты на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. История волейбола в регионе. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм и правила поведения в спортивном зале.

Раздел: Специальная физическая подготовка-10ч.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом
- отягощением.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
- то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от

сетку; 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через

- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу

На резиновых амортизаторах;

- то же с мячом у тренировочной сетки;

- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

Раздел: Основы технической и тактической подготовки-20ч.

Теория: Основы технической и тактической подготовки

Практика:

Техническая подготовка.

1 . Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

-приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;

- сочетание способов перемещений.

2 . Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

-в различных направлениях на месте и после перемещения;

-передачи в парах;

Отбивание мяча:

-отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;

-отбивание мяча с собственного подбрасывания;

-отбивание мяча подброшенного партнером;

-с места и после приземления.

Подача мяча:

- нижняя прямая;

- верхняя прямая подача;

- подача в стенку;

- подача через сетку из-за лицевой линии

Нападающие удары:

-прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с разбега, удар кистью по мячу).

-выполнение нападающего удара на специальном тренажере.

Техника защиты.

1.Действия без мяча. Перемещения и стойки:

-стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка;

-ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;

-перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;

-остановка шагом.

2. Действия с мячом:

-прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;

-прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером на месте и после перемещений.

Упражнения для блокирования:

- блок - защита на задней линии - блок;

- обманный блок - защита на задней линии - удар - блок;

- подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки

Упражнения для защитных действий:

- бросок в защите - удар - блок;
- рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля;
- подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча.

Упражнения для совершенствования блока:

- партнер выполняет 10 нападающих ударов с собственного подброса. При этом каждый раз он сообщает блокирующему направление своего удара. Блокирующий начинает свои действия, находясь на расстоянии 1 м от сетки;

- то же самое, но атакующий игрок не сообщает направление удара, а выполняет его строго по ходу своего разбега.

Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:

- бьющий игрок всегда нуждается в подсказке своего партнера - где незащищенная часть площадки противника. Для тренировки этого навыка четыре игрока образуют две команды. Одна команда подает 10 мячей подряд на одного игрока, а затем 10 мячей подряд на другого. Игрок, передающий мяч на удар своему партнеру, подсказывает ему направление самого удара (даже после прыжка на удар).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);

-взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3

Командные действия:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;
- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

Раздел: Учебно-тренировочная игра-20ч.

Практика: Игра в волейбол на соревнованиях различных уровней.

Итоговое занятие: Контрольная игра в волейбол.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем	всего	В том числе		Формы аттестации, контроля	оборудование
			т	пр		
1	Теоретическая подготовка.	2	1	1	Проверочная работа	Мяч волейбольный; сетка волейбольная со стойками; скакалки; скамейка гимнастическая; секундомер;
2	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Проверочная работа	
3	Основы технической и тактической подготовки	20	2	18	Проверочная работа	
4	Тактическая подготовка	20	2	18	Проверочная работа	
5	Учебно-тренировочная игра	20	2	18	Проверочная работа	

Итого	72	9	63		насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.
-------	----	---	----	--	---

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 года обучения

Раздел: Теоретическая подготовка-1ч.

Теория: Вводное занятие. Развитие волейбола. История зарождения и развития волейбола как вида спорта. Волейбол в России. Советские и российские волейболисты на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. История волейбола в регионе. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм и правила поведения в спортивном зале.

Раздел: Специальная физическая подготовка-6ч

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом
- отягощением.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;

- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
- то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу

На резиновых амортизаторах:

- то же с мячом у тренировочной сетки;
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

Раздел: Основы технической и тактической подготовки-19ч.

Теория: Основы технической и тактической подготовки

Практика:

Техническая подготовка.

1 . Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

2 . Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;

Отбивание мяча:

- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

Подача мяча:

- нижняя прямая;
- верхняя прямая подача;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с разбега, удар кистью по мячу).
- выполнение нападающего удара на специальном тренажере.

Техника защиты.

1.Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;
- остановка шагом.

2. Действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером на месте и после перемещений.

Упражнения для блокирования:

- блок – защита на задней линии - блок;
- обманный блок – защита на задней линии – удар - блок;
- подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки

Упражнения для защитных действий:

- бросок в защите – удар - блок;
- рывок за обманным мячом – удар – передача из глубины поля;
- подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча.

Упражнения для совершенствования блока:

- партнер выполняет 10 нападающих ударов с собственного подброса. При этом каждый раз он сообщает блокирующему направление своего удара. Блокирующий начинает свои действия, находясь на расстоянии 1 м от сетки;
- то же самое, но атакующий игрок не сообщает направление удара, а выполняет его строго по ходу своего разбега.

Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:

- бьющий игрок всегда нуждается в подсказке своего партнера - где незащищенная часть площадки противника. Для тренировки этого навыка четыре игрока образуют две команды. Одна команда подает 10 мячей подряд на одного игрока, а затем 10 мячей подряд на другого. Игрок, передающий мяч на удар своему партнеру, подсказывает ему направление самого удара (даже после прыжка на удар).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);
- взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3

Командные действия:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;
- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

Раздел: Учебно-тренировочная игра-18ч.

Практика: Игра в волейбол на соревнованиях различных уровней.

Итоговое занятие: Контрольная игра в волейбол.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем	всего	В том числе		Формы аттестации, контроля	оборудование
			т	пр		
1	Теоретическая подготовка.	1	1		Проверочная работа	Мяч волейбольный; сетка волейбольная со стойками; скакалки; скамейка гимнастическая; секундомер; насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.
2	Специальная физическая подготовка	6		6	Проверочная работа	
3	Основы технической и тактической подготовки	19	2	17	Проверочная работа	
4	Тактическая подготовка	18	2	16	Проверочная работа	
5	Учебно-тренировочная игра	28	2	26	Проверочная работа	
Итого		72	7	65		

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После года обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок», обучающиеся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальные нарушения) наберут достаточный уровень общих знаний по программе

Будут знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю возникновения волейбола;
- знать простейшие правила игры;
- правила личной гигиены;
- знать основные технические приемы волейбола;
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в волейбол по правилам.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Непременным методическим условием при выборе форм является возможность проверить тот результат, который хочет получить педагог. Форма аттестации также должна учитывать возраст ребенка, уровень его подготовки и его индивидуальные особенности.

Оценка эффективности работы:

Входящий контроль – определение уровня знаний, умений, навыков в виде бесед, практических работ, викторин, игр, собеседование, тестирование, наблюдение.

Промежуточный контроль: коллективный анализ каждой выполненной работы и самоанализ; проверка знаний, умений, навыков в ходе беседы, практические работы

Итоговый контроль: тестирование, презентации творческих и исследовательских работ, участие в выставках и мероприятиях, участие интеллектуальные состязания, конкурсы, олимпиады, конференции, итоговые занятия

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- журнал посещаемости,
- материалы анкетирования и тестирования,
- дипломы, грамоты,
- готовые творческие работы,
- аналитическая справка,
- результаты участия в конкурсах.

Карта наблюдения «Личностные результаты»

Ф. И. О. обучающегося	«2»	«1»	«0»
	<ul style="list-style-type: none"> • демонстрирует целеустремлённость, инициативность, решительности, способность противостоять препятствиям и преодолевать трудности на пути к достижению поставленной цели; 	<ul style="list-style-type: none"> • проявляет коммуникативные навыки в общении со сверстниками, взрослыми в процессе физкультурно-спортивной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> • демонстрирует стремление к самообразованию и саморазвитию, в постоянном совершенствовании технических и тактических действий игры в волейбол.

Таблицы контрольных нормативов по оценке результатов по направленности программы (входящий контроль)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25

		д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	15
		д.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Показатели:

Н – низкий; С – средний; В – высокий

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям. (промежуточный контроль)

Технический прием	Контрольные упражнения	Оценка							
		мальчики				девочки			
		высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	4 7 9 12	3 5 6 9	2 3 4 5	1 1 2 3	4 6 7 9	3 4 5 7	2 3 3 4	1 1 2 3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	3 5	2 4	1 2	0 1	3 4	2 3	1 2	0 1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	4 6 6 7	3 5 5 5	2 3 3 3	1 2 2 2	3 5 5 6	2 4 4 5	1 2 3 3	0 1 2 2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2

2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	4	3	2	1	4	3	1	0
	6	4	3	2	5	4	2	1
3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	8	5	3	2	6	4	3	2
	9	7	5	3	7	5	4	2
4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	5	4	2	1	4	3	2	1
	6	5	3	2	5	4	2	1
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	6	5	3	2	5	4	2	1
	7	5	4	3	5	4	3	2
	8	6	4	3	6	4	3	2
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	5	4	2	1	4	3	2	1
	7	6	4	2	5	3	2	1
	8	7	5	3	6	5	3	2

Изучение АДОП по направлению физкультурно-спортивное «Здоровячок» направлено на формирование следующих **базовых учебных действий**:

Личностные учебные действия

- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- осуществлять действия самоконтроля за свои поступки в школе, в обществе, в природе;
- уважительно и бережно относиться к труду работников школы, школьному имуществу;
- проявлять самостоятельность при выполнении заданий;
- оказывать помощь сверстникам и взрослым;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- проявлять бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- осуществлять действия самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале при установлении аналогии между частями слова, частями речи, в работе с предложением;
- использовать в деятельности межпредметные знания для формирования грамматико-орфографических умений, для решения коммуникативно-речевых практических задач.

Диагностика БУДов проводится в соответствии с «Программой формирования базовых учебных действий», реализуемой в образовательной организации.

- **Формы подведения итогов реализации программы.**
- Итоговые выставки творческих работ;
- Участие в конкурсах исследовательских и проектных работ разных уровней;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 ГОДА

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ			ДАТА		ОБОРУДОВАНИЕ
		ВСЕ ГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	4 ГР	5 ГР	
1	Теоретическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.	1	1				Мяч волейбольный; сетка волейбольная со стойками; скакалки; скамейка гимнастическая; секундомер; насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.
2	История возникновения и развития волейбола	1	1				
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1				
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1					
5-23	Специальная физическая подготовка	19	3	16			
5	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов	1		1			
6	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Строевые упражнения	1		1			
7	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Акробатические упражнения. Перекаты и группировки. Строевые упражнения	1		1			
8	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание теннисных мячей.	1	1				
9	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног	1		1			
10	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Строевые упражнения	1		1			
11	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед-назад	1		1			
12	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Строевые упражнения. Сдача контрольных нормативов	1		1			
13	Упражнения на снарядах и тренажёрах. Значение ОФП в подготовке волейболистов	1	1				
14	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	1		1			
15	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	1		1			
16	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в	1		1			

	пионербол					
17	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	1		1		
18	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
19	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
20	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
21	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
22	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1	1			
23	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
24-45	Специальная физическая подготовка	22	3	19		
24	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов	1	1			
25	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы ног. Упражнения в парах с сопротивлением.	1		1		
26	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы верхнего плечевого пояса. Броски набивных мячей. Сгибание и разгибание рук (от стены, в упоре лежа)	1	1			
27	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы мышц туловища. Сгибания и разгибания туловища, поднятие колен в висе.	1		1		
28	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов	1		1		
29	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Бег с изменением направления, челночный бег, бег из различных исходных положений.	1		1		
30	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	1		1		
31	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Беговые упражнения. Легкоатлетические эстафеты.	1		1		
32	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	1		1		

Мяч волейбольный;
сетка волейбольная со стойками;
скакалки; скамейка гимнастическая;
секундомер; насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.

33	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Значение СФП в подготовке волейболистов	1		1			Мяч волейбольный; сетка волейбольная со стойками; скакалки; скамейка гимнастическая; секундомер; насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.
34	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Приседания, выпрыгивания.	1		1			
35	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	1		1			
36	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжки, многоскоки,	1		1			
37	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	1		1			
38	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Значение СФП в подготовке волейболистов	1		1			
39	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости, одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов	1		1			
40	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении	1		1			
41	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.	1		1			
42	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). СФП в подготовке волейболистов	1		1			
43	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Многократное повторение прыжков упражнений, Запрыгивания и спрыгивания с горки матов.	1	1				
44	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Многократное повторение легкоатлетических упражнений. Челночный бег, ускорения,	1		1			
45	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Прыжки на одной	1		1			

	ноге с подтягиванием бедра к груди. Подвижная игра «Борьба за мяч». Сдача контрольных нормативов						
46-64	Техническая подготовка	19	5	14			Мяч волейбольный; сетка волейбольная со стойками; скакалки; скамейка гимнастическая; секундомер; насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.
46	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе.	1	1				
47	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1		1			
48	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча Разучивание техники верхнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1		1			
49	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнения упражнения в парах	1		1			
50	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения	1		1			
51	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами	1	1				
52	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.	1		1			
53	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте	1		1			
54	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе	1	1				
55	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Разучивание техники нижней прямой (боковой) подачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1		1			
56	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на	1		1			

	высоте 2 м., из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки						
57	ОРУ с мячами. Поддачи мяча. Разучивание техники верхней прямой поддачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1		1			Мяч волейбольный; сетка волейбольная со стойками; скакалки; скамейка гимнастическая; секундомер; насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.
58	ОРУ с мячами. Поддачи мяча. Поддача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м., из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки	1		1			
59	ОРУ с мячами. Значение технической подготовки в волейболе Стойки. Основная, низкая стойка волейболиста. Сочетания стоек.	1	1				
60	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники прямого нападающего удара. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1	1				
61	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	1		1			
62	ОРУ с мячами. Нападающие удары, бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	1		1			
63	ОРУ с мячами. Блоки. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники выполнения блока.	1		1			
64	ОРУ с мячами. Блоки. Одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	1		1			
65-68	Тактическая подготовка.	4	1	3			
65	Тактика подач. ОРУ с мячами. Поддача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	1	1				
66	Тактика подач. ОРУ с мячами. Взаимодействия, игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме поддачи, прием поддачи и первая передача в зону 3 (2)	1		1			

67	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом	1		1			Мяч волейбольный; сетка волейбольная со стойками; скакалки; скамейка гимнастическая; секундомер; насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.
68	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	1		1			
69-72	Правила игры.	4	1	3			
69	Правила игры. ОРУ с мячами. Основные правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.	1	1				
70	Правила игры. ОРУ с мячами. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра	1		1			
71	Правила игры. ОРУ с мячами. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра	1		1			
72	Правила игры. ОРУ с мячами. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра	1		1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 ГОДА

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ			ДАТА		ОБОРУДОВАНИЕ
		ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	5 ГР	4 ГР	
1	Теоретическая подготовка-2ч. Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.	1	1		07.09	01.09	Мяч волейбольный; сетка волейбольная со стойками; скакалки; скамейка гимнастическая; секундомер; насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		07.09	01.09	
3-12	Специальная физическая подготовка-10ч.	10	2	8			
3	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов	1		1	14.09	08.09	
4	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Строевые упражнения	1		1	14.09	08.09	
5	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног	1		1	21.09	15.09	
6	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Строевые упражнения	1		1	21.09	15.09	
7	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед-назад	1		1	28.09	22.09	
8	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Строевые упражнения. Сдача контрольных нормативов	1		1	28.09	22.09	
9	Упражнения на снарядах и тренажёрах. Значение ОФП в подготовке волейболистов	1		1	05.10	29.09	
10	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	1		1	05.10	29.09	
11	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	1		1	12.10	06.10	
12	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	1		1	12.10	06.10	
13-33	Основы технической и тактической подготовки-22ч	22	2	20			
13	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов	1		1	19.10	13.10	Мяч волейбольный; сетка волейбольная со стойками; скакалки; скамейка гимнастическая; секундомер; насос

14	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы ног. Упражнения в парах с сопротивлением.	1		1	19.10	13.10	для накачивания мячей в комплекте с иглами.	
15	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы верхнего плечевого пояса. Броски набивных мячей. Сгибание и разгибание рук (от стены, в упоре лежа)	1		1	26.10	20.10		
16	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы мышц туловища. Сгибания и разгибания туловища, поднимание колен в висе.	1		1	26.10	20.10		
17	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов	1		1	02.11	27.10		
18	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Бег с изменением направления, челночный бег, бег из различных исходных положений.	1		1	02.11	27.10		
19	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	1		1	09.11	03.11		
20	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	1		1	09.11	03.11		
21	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Значение СФП в подготовке волейболистов	1		1	16.11	10.11		Мяч волейбольный; сетка волейбольная со стойками; скакалки; скамейка гимнастическая; секундомер; насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.
22	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Приседания, выпрыгивания.	1		1	16.11	10.11		
23	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	1		1	23.11	17.11		
24	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжки, многоскоки,	1		1	23.11	17.11		
25	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжки, многоскоки,	1		1	30.11	24.11		
26	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	1		1	30.11	24.11		
27	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Значение СФП в подготовке волейболистов	1		1	07.12	01.12		
28	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости, одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с	1		1	07.12	01.12		

	поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов					
29	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении	1		1	14.12	08.12
30	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.	1		1	14.12	08.12
31	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). СФП в подготовке волейболистов	1		1	21.12	15.12
32	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Многократное повторение прыжков упражнений, Запрыгивания и спрыгивания с горки матов.	1		1	21.12	15.12
33	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Многократное повторение легкоатлетических упражнений. Челночный бег, ускорения,	1		1	28.12	22.12
34-53	Тактическая подготовка-20ч.	20	2	18		
34	Тактика подачи. ОРУ с мячами. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	1		1	28.12	22.12
35	Тактика подачи. ОРУ с мячами. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	1		1	11.01	29.12
36	Тактика подачи. ОРУ с мячами. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	1		1	11.01	29.11
37	Тактика подачи. ОРУ с мячами. Взаимодействия, игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи, прием подачи и первая передача в зону 3 (2)	1		1	18.01	12.01
38	Тактика подачи. ОРУ с мячами. Взаимодействия, игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи, прием подачи и первая	1		1	18.01	12.01

	передача в зону 3 (2)						
39	Тактика подач. ОРУ с мячами. Взаимодействия, игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи, прием подачи и первая передача в зону 3 (2)	1		1	25.01	19.01	
40	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом	1		1	25.01	19.01	Мяч волейбольный; сетка волейбольная со стойками; скакалки; скамейка гимнастическая; секундомер; насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.
41	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом	1		1	01.02	26.01	
42	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом	1		1	01.02	26.01	
43	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом	1		1	08.02	02.02	
44	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом	1		1	08.02	02.02	
45	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	1		1	15.02	09.02	

46	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	1		1	15.02	09.02	
47	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	1		1	22.02	16.02	
48	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	1		1	22.02	16.02	
49	Правила игры. ОРУ с мячами. Основные правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.	1		1	29.02	01.03	
50	Правила игры. ОРУ с мячами. Основные правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.	1		1	29.02	01.03	
51	Правила игры. ОРУ с мячами. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра	1		1	07.03	15.03	
52	Правила игры. ОРУ с мячами. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра	1		1	07.03	15.03	
53	Правила игры. ОРУ с мячами. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра	1		1	14.03	22.03	
54-72	Учебно-тренировочная игра-20ч.						
54	Учебно-тренировочная игра.	20		20	14.03	22.03	
	Учебно-тренировочная игра.				21.03	29.03	
	Учебно-тренировочная игра.				21.03	29.03	
	Учебно-тренировочная игра.				28.03	05.04	
	Учебно-тренировочная игра.				28.03	05.04	
	Учебно-тренировочная игра.				04.04	12.04	

	Учебно-тренировочная игра.				04.04	12.04	
	Учебно-тренировочная игра.				11.04	19.04	
	Учебно-тренировочная игра.				11.04	19.04	
	Учебно-тренировочная игра.				18.04	26.04	
	Учебно-тренировочная игра.				18.04	26.04	
	Учебно-тренировочная игра.				25.04	03.05	
	Учебно-тренировочная игра.				25.04	03.05	
	Учебно-тренировочная игра.				01.05	17.05	
	Учебно-тренировочная игра.				01.05	17.05	
	Учебно-тренировочная игра.				16.05	24.05	
	Учебно-тренировочная игра.				16.05	24.05	
	Учебно-тренировочная игра.				23.05	31.05	
	Учебно-тренировочная игра.				23.05	31.05	
	Учебно-тренировочная игра.				30.05		
	Учебно-тренировочная игра.				30.05		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 ГОДА

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ			ДАТА		ОБОРУДОВАНИЕ
		ВСЕ ГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	5 ГР	6 ГР	
1	Теоретическая подготовка-1ч. Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1				Мяч волейбольный; сетка волейбольная со стойками; скакалки; скамейка гимнастическая; секундомер; насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.
2-7	Специальная физическая подготовка	10	2	8			
2	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов	1		1			
3	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Строевые упражнения	1		1			
4	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Строевые упражнения	1		1			
5	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Акробатические	1		1			

	упражнения. Кувырки вперед-назад						
6	Упражнения на снарядах и тренажерах. Значение ОФП в подготовке волейболистов	1		1			
7	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	1		1			
8-26	Основы технической и тактической подготовки-19ч	22	2	20			
8	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов	1		1			
9	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы ног. Упражнения в парах с сопротивлением.	1		1			
10	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы верхнего плечевого пояса. Броски набивных мячей. Сгибание и разгибание рук (от стены, в упоре лежа)	1		1			
11	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы мышц туловища. Сгибания и разгибания туловища, поднимание колен в висе.	1		1			
12	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов	1		1			
13	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Бег с изменением направления, челночный бег, бег из различных исходных положений.	1		1			
14	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	1		1			
15	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	1		1			
16	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Значение СФП в подготовке волейболистов	1		1			Мяч волейбольный; сетка волейбольная со стойками; скакалки; скамейка гимнастическая; секундомер; насос для накачивания
17	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Приседания, выпрыгивания.	1		1			
18	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	1		1			
19	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести.	1		1			

	Прыжки, многоскоки,						мячей в комплекте с иглами.
20	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	1		1			
21	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Значение СФП в подготовке волейболистов	1		1			
22	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости, одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов	1		1			
23	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопасном положении	1		1			
24	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.	1		1			
25	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). СФП в подготовке волейболистов	1		1			
26	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Многократное повторение прыжков упражнений, Запрыгивания и спрыгивания с горки матов.	1		1			
27-46	Тактическая подготовка-20ч.	20	2	18			
27	Тактика подачи. ОРУ с мячами. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	1		1			
28	Тактика подачи. ОРУ с мячами. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	1		1			
29	Тактика подачи. ОРУ с мячами. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	1		1			
30	Тактика подачи. ОРУ с мячами. Взаимодействия, игроков зон 6, 5, 1 с	1		1			

	игроком зоны 3(2) при приеме подачи, прием подачи и первая передача в зону 3 (2)						
31	Тактика подач. ОРУ с мячами. Взаимодействия, игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи, прием подачи и первая передача в зону 3 (2)	1		1			
32	Тактика подач. ОРУ с мячами. Взаимодействия, игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи, прием подачи и первая передача в зону 3 (2)	1		1			
33	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом	1		1			Мяч волейбольный; сетка волейбольная со стойками; скакалки; скамейка гимнастическая; секундомер; насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.
34	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом	1		1			
35	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом	1		1			
36	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом	1		1			
37	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом	1		1			
38	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Взаимодействия игроков	1		1			

	зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу					
39	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	1		1		
40	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	1		1		
41	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	1		1		
42	Правила игры. ОРУ с мячами. Основные правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.	1		1		
43	Правила игры. ОРУ с мячами. Основные правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.	1		1		
44	Правила игры. ОРУ с мячами. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра	1		1		
45	Правила игры. ОРУ с мячами. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра	1		1		
46	Правила игры. ОРУ с мячами. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра	1		1		
47-72	Учебно-тренировочная игра-28ч.					
47	Игра в волейбол на соревнованиях различных уровнях.	28		28		

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая литература:

- Концепция развития дополнительного образования детей. Web: <http://government.ru/media/files/41d502742007f56a8b2d.pdf>
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Web: <http://минобрнауки.рф/>
3. Проект. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года. Web: <http://www.dopedu.ru/attachments/article/263/megvedomst-programma.pdf>
4. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» с 2016 года по 2021. Web: <http://government.ru/media/files/MOoSmsOFZT2nIupFC25Iqkn7qZjkiqQK.pdf>
5. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Web: http://dopedu.ru/attachments/article/661/Profstandart_pdo_dopedu.pdf
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (2015 – 2025). Web: <http://www.dop-obrazovanie.com/>
8. Федеральные государственные образовательные стандарты. Сайт министерства образования и науки РФ. Web: <http://минобрнауки.рф/>
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
8. Сайт министерства образования и науки РФ. Web: <http://минобрнауки.рф/>

Список используемой литературы для педагога:

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2003. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.- 144с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
- Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования

Литература для учащихся и родителей:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
3. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

Интернет-ресурсы, информационно-справочные поисковые системы

1. <http://school-collection.edu.ru>
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com