

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тальменская средняя общеобразовательная школа №6»
Тальменского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №14

от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ

"Тальменская СОШ №6"

Алексеева Н.Л.

Приказ № 58/05 от «31»

августа 2024 г.

Адаптированная рабочая программа внеурочной деятельности

Направление спортивно-оздоровительное

(основное общее образование)

«Будь здоров»

для обучающихся с задержкой психического развития

5-8 класс

Срок реализации 1 год

Составитель:

Пьянзин Юрий Васильевич,
учитель физической культуры

Тальменка 2024

Пояснительная записка

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения программы у учащихся с задержкой психического развития формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи

Программа «Будь здоров» направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- Отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Методы и формы обучения

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание программы Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часа в неделю.

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

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении для этой цели учитель использует: объяснения, рассказ, замечания, команды, указания.

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

Практические методы:

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

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

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

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

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

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

Критерии оценивания

В конце каждой четверти проводится зачетное занятие, на котором учащиеся получают оценку, согласно следующих критериев:

| Отметка | Показатели выполнения |
|------------|---|
| «Зачет» | Двигательные действия и элементы техники волейболиста выполнены правильно, с соблюдением всех требований, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, в надлежащем ритме но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок. |
| «Не зачет» | Двигательные действия и элементы техники волейболиста выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать собственную деятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Учебно-тематический план (34 ч)

| № | Содержание | Кол-во часов |
|---|------------------------------------|--------------|
| 1 | Теория | 4 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 10 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 5 |
| 4 | ОФП | 3 |
| 5 | Соревнования, контрольные занятия | 12 |
| 6 | Итого | 34 |

Календарно-тематическое планирование 5 класс

| № п/п | Тема урока | |
|-------|--|---|
| 1. | Стойка игрока (исходные положения) | 1 |
| 2. | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 1 |
| 3. | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 |
| 4. | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 5. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) | 1 |
| 6. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи | 1 |
| 7. | Нижняя прямая | 1 |
| 8. | Верхняя прямая | 1 |
| 9. | Прямой нападающий удар(по ходу) | 1 |
| 10. | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | 1 |
| 11. | Приём мяча снизу двумя руками | 1 |
| 12. | Приём мяча сверху двумя руками | 1 |
| 13. | Приём мяча, отражённого сеткой | 1 |
| 14. | Одиночное блокирование | 1 |
| 15. | Групповое блокирование (вдвоём, втроём) | 1 |
| 16. | Страховка при блокировании | 1 |
| 17. | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | 1 |
| 18. | Групповые тактические действия в нападении и защите | 1 |
| 19. | Командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
| 20. | Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 21. | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | 1 |
| 22. | Игры, развивающие физические способности | 1 |
| 23. | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 1 |
| 24. | Судейство игры в волейбол | 1 |
| 25. | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 |
| 26. | Прямой нападающий удар(по ходу) | 1 |
| 27. | Командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
| 28. | Нижняя прямая | 1 |
| 29. | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) | 1 |
| 30. | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | 1 |
| 31. | Игры, развивающие физические способности | 1 |
| 32. | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | 1 |
| 33. | Одиночное блокирование | 1 |
| 34. | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) | 1 |

Тематическое планирование 6 класс

| № урока | Тема занятия | Кол-во часов |
|---------|--|--------------|
| 1 | История возникновения волейбола | 1 |
| 2-3 | Овладение техникой передвижений и стоек. Подвижные игры | 2 |
| 4 | Учебная игра | 1 |
| 5 | Развитие волейбола | 1 |
| 6 | Бег, прыжки | 1 |
| 7-8 | Овладение техникой приема и передач мяча. Подвижные игры | 2 |
| 9 | Учебная игра | 1 |
| 10-11 | Овладение техникой подачи. Подвижные игры | 2 |
| 12 | Учебная игра | 1 |
| 13-14 | Нападающие удары. Подвижные игры | 2 |

| | | |
|--------------|---|-----------|
| 15 | Учебная игра | 1 |
| 16-17 | Овладение техникой блокировки ударов | 2 |
| 18 | Учебная игра | 1 |
| 19 | Индивидуальные действия | 1 |
| 20 | Учебная игра | 1 |
| 21 | Групповые действия | 1 |
| 22 | Учебная игра | 1 |
| 23 | Командные действия | 1 |
| 24 | Учебная игра | 1 |
| 25-26 | Тактика защиты | 2 |
| 27 | Учебная игра | 1 |
| 28 | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам | 1 |
| 29 | Жесты судей | 1 |
| 30 | Учебная игра | 1 |
| 31 | Гимнастические упражнения | 1 |
| 32 | Правила игры в мини-волейбол | 1 |
| 33 | Бег, прыжки | 1 |
| 34 | Учебная игра | 1 |
| Итого | | 34 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

| № занятия | СОДЕРЖАНИЕ | Количество часов |
|-----------|---|------------------|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 2 | Бег по сигналам. Основная стойка вол-та. | 1 |
| 3 | Бег с мячом по сигналам. Принятие правильного и. п. | 1 |
| 4 | Упражнения с мячом в движении. Броски мяча в мишень на точность. | 1 |
| 5 | Ловля мяча сверху над лицом прямыми руками. Работа рук и ног. | 1 |
| 6 | Ловля мяча прямыми руками, брошенного партнером. Передвижения в стойке. | 1 |
| 7 | Толчки набивного мяча (1-2 кг) вперед-вверх из и. п. стоя на месте и после передвижения в разных направлениях. | 1 |
| 8 | Упр-я с мячом в движении по сигналам. Положение «приём мяча двумя руками сверху». | 1 |
| 9 | Бег на короткие дистанции. Положение «приём мяча двумя руками сверху». Занятие и. п. после передвижения. | 1 |
| 10 | Передачи мяча над собой. Чередование передач с ловлей мяча. Занятие и. п. | 1 |
| 11 | Передачи в стенку на точность (20-30 см). Полёт мяча без вращения. | 1 |
| 12 | Серийные передачи над головой (до 5 раз). Передачи после передвижения. | 1 |
| 13 | Передача после накидывания партнёром. Передача мяча партнёру. | 1 |
| 14 | Приём мяча двумя руками снизу. Занятие и. п. Положение рук и ног. Занятие и. п. положения после перемещения. | 1 |
| 15 | Броски двумя руками снизу. Передачи мяча в стену на точность. | 1 |
| 16 | Серийные передачи мяча (до 5 раз). Передачи после передвижения. | 1 |
| 17 | Передачи мяча после накидывания партнёром. Передачи партнёру. Передачи над собой на зрительные сигналы. | 1 |
| 18 | Чередование передач над собой (до 4 раз). Передачи через хлопок. | 1 |
| 19 | Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. | 1 |
| 20 | Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Чередование передач. | 1 |
| 21 | Передвижения: приставным шагом, двойным шагом, скачком, | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | прыжком. Передачи в парах. | |
| 22 | Передачи сверху после передвижения. Сверху в опоре. | 1 |
| 23 | Передачи двумя сверху в прыжке. Приём двумя снизу в опоре. | 1 |
| 24 | Приём двумя снизу после передвижения, стоя на месте. | 1 |
| 25 | Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счёт. | 1 |
| 26 | Передача одной снизу над собой. Чередование рук. Передачи в движении. | 1 |
| 27 | Передачи одной снизу в серии перед собой (до 5 раз). Чередование рук. | 1 |
| 28 | Передачи одной снизу в парах. Чередование передач одной, двумя снизу и сверху. | 1 |
| 29 | Серийные передачи над собой на зачёт (до 5 раз). | 1 |
| 30 | Расстановка игроков на площадке. Пионербол с элементами волейбола на счёт. | 1 |
| 31 | Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. | 1 |
| 32 | Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с резиновыми мячами. | 1 |
| 33 | Чередование различных передач в парах. Пионербол с элементами волейбола. | 1 |
| 34 | Контрольные испытания по технике и оценка уровня физ. подготовленности. | 1 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

| № занятия | СОДЕРЖАНИЕ | Количество часов |
|-----------|--|------------------|
| 1 | Бег на короткие дистанции из разл. и. п. Передачи в парах, над собой, через сетку. | 1 |
| 2 | Бег в макс. темпе на отрезки 10-20 м, бег «ёлочкой». Передачи с изменением расстояния, траектории и направления. | 1 |
| 3 | Бег с изменением скорости. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение. | 1 |
| 4 | Бег с изменением направления. Бег по сигналам. Передачи назад за голову. Передачи в прыжке. | 1 |
| 5 | Соревнования в беге на короткие отрезки. Передачи в тройках. Передачи в колоннах через сетку. | 1 |
| 6 | Передвижения шагом, бегом, двойным шагом, скачком, после остановок, приставным шагом. Серийные приёмы мяча над собой. | 1 |
| 7 | Броски набивного мяча двумя руками. Приёмы мяча наброшенного партнёром. Приём мяча от нижней прямой подачи. | 1 |
| 8 | В парах работа с сопротивлением. Чередование передач и приёма мяча. Приём мяча над собой. | 1 |
| 9 | Передвижения по площадке, у сетки. Приём мяча, отскочившего от сетки, то же, но с передвижением. | 1 |
| 10 | Кувырки вперед, назад. То же, но после передвижения. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом. | 1 |
| 11 | Передвижение по кругу. Падение вперед на согнутые руки. Падение со скольжением на груди – животе. | 1 |
| 12 | Попеременная пружинистая работа руками. Махи руками. Подачи в стену на расстоянии 6-7 м. | 1 |
| 13 | Броски набивного мяча одной рукой. Подача с изменением направления полета мяча. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 14 | Толчки набивного мяча из и.п. одной рукой. Подача с изменением траектории полета мяча. | 1 |
| 15 | Броски набивного мяча через сетку на точность. Укороченные, удлиненные подачи. | 1 |
| 16 | Упражнения с амортизатором. Подачи на точность по зонам площадки. | 1 |
| 17 | Подготовительные 3x3 с использованием подач, передач и отбиванием мяча. | 1 |
| 18 | Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один – два шага. Имитация прямого атакующего удара. | 1 |
| 19 | Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. Многократные удары по мячу у стены. То же, но с партнером. | 1 |
| 20 | Выпрыгивание вверх из приседа, серийные прыжки в длину, выпрыгивание с отягощениями. Удары в прыжке с места по мячу. | 1 |
| 21 | Броски набивного мяча двумя руками сверху из-за головы. Атакующие удары через сетку по мячу, брошенного партнером. | 1 |
| 22 | Броски резиновых мячей в цель в прыжке после разбега вне сетки и через сетку. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. | 1 |
| 23 | Упражнения на шведской стенке. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3. | 1 |
| 24 | Приседания со штангой (вес 70 % веса тела). Чередование ускоренных атакующих ударов с медленным (обманными). | 1 |
| 25 | Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке. Атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач игрока из зоны 3. | 1 |
| 26 | Серийные выпрыгивания на тумбу высотой 40-50 см. Атакующие удары из зон 4,3,2 с передач игрока из зоны 3. | 1 |
| 27 | Атакующие удары с передач, удаленных от сетки. Атакующие удары с передач из глубины площадки. | 1 |
| 28 | Подготовительная игра 3x3,4x4. | 1 |
| 29 | Серийные прыжки с места толчком двумя с последующим доставанием руками подвешенных предметов; то же, но после передвижения в стороны. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения. | 1 |
| 30 | Прыжки у сетки с переносом рук в парах. Блокирование мячей, брошенных партнером. Блокирование атакующих ударов в зонах 4,3,2 в определенном направлении. | 1 |
| 31 | Блокирование мячей, брошенных партнером. Блокирование атакующих ударов после передвижения. | 1 |
| 32 | Блокирование атакующих ударов разного темпа. Блокирование с различного расстояния от сетки. | 1 |
| 33 | Подготовительная игра 3x3,4x4. Акцентирование на атакующий удар и блокирование. | 1 |
| 34 | Упражнения, которые выполняются по сигналам. Выбор места для приема атакующего удара, выбор места для приема подач. | 1 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

| № занятия | СОДЕРЖАНИЕ | Количество часов |
|-----------|--|------------------|
| 1 | Бег на короткие дистанции из разл. и. п. Передачи в парах, над собой, через сетку. | 1 |
| 2 | Бег в макс. темпе на отрезки 10-20 м, бег «ёлочкой». Передачи с изменением расстояния, траектории и направления. | 1 |
| 3 | Бег с изменением скорости. Передачи в сочетании с умением вести | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | наблюдение. | |
| 4 | Бег с изменением направления. Бег по сигналам. Передачи назад за голову. Передачи в прыжке. | 1 |
| 5 | Соревнования в беге на короткие отрезки. Передачи в тройках. Передачи в колоннах через сетку. | 1 |
| 6 | Передвижения шагом, бегом, двойным шагом, скачком, после остановок, приставным шагом. Серийные приёмы мяча над собой. | 1 |
| 7 | Броски набивного мяча двумя руками. Приёмы мяча наброшенного партнёром. Приём мяча от нижней прямой подачи. | 1 |
| 8 | В парах работа с сопротивлением. Чередование передач и приёма мяча. Приём мяча над собой. | 1 |
| 9 | Передвижения по площадке, у сетки. Приём мяча, отскочившего от сетки, то же, но с передвижением. | 1 |
| 10 | Кувырки вперед, назад. То же, но после передвижения. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом. | 1 |
| 11 | Передвижение по кругу. Падение вперед на согнутые руки. Падение со скольжением на груди – животе. | 1 |
| 12 | Попеременная пружинистая работа руками. Махи руками. Подачи в стену на расстоянии 6-7 м. | 1 |
| 13 | Броски набивного мяча одной рукой. Подача с изменением направления полета мяча. | 1 |
| 14 | Толчки набивного мяча из и.п. одной рукой. Подача с изменением траектории полета мяча. | 1 |
| 15 | Броски набивного мяча через сетку на точность. Укороченные, удлиненные подачи. | 1 |
| 16 | Упражнения с амортизатором. Подачи на точность по зонам площадки. | 1 |
| 17 | Подготовительные 3х3 с использованием подач, передач и отбиванием мяча. | 1 |
| 18 | Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один – два шага. Имитация прямого атакующего удара. | 1 |
| 19 | Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. Многократные удары по мячу у стены. То же, но с партнером. | 1 |
| 20 | Выпрыгивание вверх из приседа, серийные прыжки в длину, выпрыгивание с отягощениями. Удары в прыжке с места по мячу. | 1 |
| 21 | Броски набивного мяча двумя руками сверху из-за головы. Атакующие удары через сетку по мячу, наброшенного партнером. | 1 |
| 22 | Броски резиновых мячей в цель в прыжке после разбега вне сетки и через сетку. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. | 1 |
| 23 | Упражнения на шведской стенке. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3. | 1 |
| 24 | Приседания со штангой (вес 70 % веса тела). Чередование ускоренных атакующих ударов с медленным (обманными). | 1 |
| 25 | Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке. Атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач игрока из зоны 3. | 1 |
| 26 | Серийные выпрыгивания на тумбу высотой 40-50 см. Атакующие удары из зон 4,3,2 с передач игрока из зоны 3. | 1 |
| 27 | Атакующие удары с передач, удаленных от сетки. Атакующие удары с передач из глубины площадки. | 1 |
| 28 | Подготовительная игра 3х3,4х4. | 1 |
| 29 | Серийные прыжки с места толчком двумя с последующим доставанием руками подвешенных предметов; то же, но после передвижения в стороны. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 30 | Прыжки у сетки с переносом рук в парах. Блокирование мячей, брошенных партнером. Блокирование атакующих ударов в зонах 4,3,2 в определенном направлении. | 1 |
| 31 | Блокирование мячей, брошенных партнером. Блокирование атакующих ударов после передвижения. | 1 |
| 32 | Блокирование атакующих ударов разного темпа. Блокирование с различного расстояния от сетки. | 1 |
| 33 | Подготовительная игра 3х3,4х4. Акцентирование на атакующий удар и блокирование. | 1 |
| 34 | Упражнения, которые выполняются по сигналам. Выбор места для приема атакующего удара, выбор места для приема подачи. | 1 |

Литература

1. Внеурочная деятельность учащихся: «Волейбол»; Москва: «Просвещение» 2012г.
Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов