

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. Поддача с изменением траектории полета мяча.	1
15	Броски набивного мяча через сетку на точность. Укороченные, удлиненные поддачи.	1
16	Упражнения с амортизатором. Поддачи 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, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов в зонах 4,3,2 в определенном направлении.	1
31	Блокирование мячей, наброшенных 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 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, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов в зонах 4,3,2 в определенном направлении.	1
31	Блокирование мячей, наброшенных 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 подач.	1

Литература

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