

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

**Программа составлена в соответствии** с Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей») Волейбол - это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, активизирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. **Актуальность** программы обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для растущего поколения. **АДОП «ВОЛЕЙБОЛ» адаптирована для обучающихся с ОВЗ: обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).** Данная программа ориентирована, прежде всего, на реабилитацию двигательной потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с интегрированным подходом к получению теоретических знаний с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей в процессе практических занятий и модульному принципу подачи материала.

**Педагогическая целесообразность программы** в том, что она основана на принципах личностно-ориентированного образования детей и педагогики развития, в центре внимания которых личность ребенка, реализующего свои возможности. Потому программа предусматривает индивидуальную работу с детьми, учитывает возрастные и психофизиологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа «Волейбол» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма, учит детей концентрации внимания и умению работать в команде. Тем самым педагогически целесообразным является развитие у детей с ОВЗ двигательных навыков, укрепление и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Программа имеет стартовый уровень, физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 1 год обучения

**Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы по волейболу является то, что привлекаются дети с ограниченными возможностями здоровья, в том числе, не имеющие навыков игры в волейбол. В процессе теоретических знаний и игры они учатся правильно принимать и подавать мяч. Параллельно получают сведения об истории, традициях спортивной игры. У школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Программа, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в волейбол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в волейбол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации.

**Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что она включает в себя не только обучение приемам игры в волейбол, но и развитие индивидуальных способностей ребенка. Курс волейбол включен в план внеурочной деятельности. В рамках этой деятельности программа имеет спортивно-оздоровительное направление, подготавливает к спортивной игре волейбол. Выполняет плавный переход от игровой деятельности к спортивным играм. Учебный материал отобран таким образом, что позволяет развивать у обучающихся очень многие физические потребности ребенка. Изучение данной дисциплины предоставляет возможность для повышения уровня физической подготовки личности, и физических качеств занимающихся. Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям волейболом, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное развитие личности.

**Оригинальность программы**

Волейбол — мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол. Принципы построения программы:

• от простого к сложному;

• личносто-ориентированный подход;

• доступность;

• системность;

• воспитывающая и развивающая направленность;

• учет возрастных и индивидуальных особенностей.

**Адресат программы.**

Программа курса «Волейбол» рассчитана на обучение обучающихся с

ОВЗ (обучающихся с умственной отсталостью) 11-15 лет. Зачисление на программу происходит после предъявления заключения ПМПК и заявления родителей с просьбой обучать ребенка по АДОП. Будет осуществляться взаимодействие с образовательной организацией, где ребенок учится, и консультироваться со специалистами оттуда, в том числе с психологом, учителем-дефектологом, классным руководителем.

Закрепление отдельных навыков в соответствии с поведенческой программой, а также неосвоенных в группе тем, может осуществляться в процессе индивидуальной работы с ребенком в соответствии с рекомендациями заключения ПМПК.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение учащихся в группы численностью 6-12 человек.

**Психологические особенности личности подростков с умственной отсталостью:**

Особенности познавательной деятельности умственно отсталых подростков характеризуются недифференцированностью процессов восприятия и внимания, несформированностью мыслительных и счётных операций, узким объёмом механической памяти, недифференцированностью и низким уровнем мнемических образов. Развитие произвольности психических процессов связано с большими трудностями.

Недостатки речевого развития умственно отсталых подростков носят комплексный и системный характер, характеризуясь несформированностью всех сторон речевой деятельности, выраженными трудностями порождения речевого высказывания. Нарушение устной речи заключается в бедности пассивного и активного словарей, замедленностью и малоэмоциональностью речевой деятельности, их предложения бедны, односложны, не выразительны.

При всяком психическом напряжении умственно отсталые лица устают гораздо быстрее, чем их здоровые в психическом отношении сверстники.

Отмечаются и заметные нарушения памяти. Наряду с явной недостаточностью смысловой памяти иногда наблюдается хорошая изолированная память на имена, числа, даты, мелодии.

У умственно отсталых подростков слабо выражена склонность к фантазированию, так как они не могут создавать новые образы из материала старых представлений.

Наиболее же существенным нарушением психической деятельности подростков с умственной отсталостью является недостаточность критического отношения к себе и ситуации, неспособность понять целесообразность своих поступков и предвидеть их последствия.

Общим характерным признаком для эмоционально-волевой сферы этих лиц является преобладание не столько тонких дифференцированных эмоций, сколько аффектов. Эмоциональные переживания ограничены интересами, имеющими к ним непосредственное отношение. Чем сильнее выражена умственная отсталость, тем больше желаний, направленных на удовлетворение элементарных потребностей (утолить голод, избежать холода и т.д.). Они редко испытывают недовольство собой, сознание вины. Недоразвитие и несовершенство волевых функций может проявляться в своеобразном сочетании внушаемости, пассивной подчиняемости и упрямства, импульсивности. Возбудимость, эгоцентризм могут быть у внушаемых и робких умственно отсталых подростков.Эти декомпенсации выражаются в тревоге, расстройствах настроения, головных болях, ухудшении сна.

**Объем программы**

Объём программы - 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность академического часа - 40 минут

**Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения** – очная

**Формы организации занятий**

Для выполнения поставленных в программе задач используется

групповая форма организации обучающихся на занятии с организацией

индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное,

соревновательное.

**Методы обучения**

В процессе освоения учебного материала используются методы

обучения:

- практические: выполнение упражнений;

- словесные: рассказ, объяснение, беседа, описание;

- наглядный: показ упражнений;

Для развития двигательных способностей используются методы:

- стандартное упражнение;

- переменное упражнение;

- игра и соревнование.

Практическая направленность программы, принципы работы по Программе

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области

физической культуры, настоящая программа в своем предметном

содержании направлена на усиление оздоровительного эффекта,

достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных

знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях

физическими упражнениями.

Необходимым в работе с обучающимися является участие в

соревнованиях различного уровня: школьных, городских, региональных.

Спортивные соревнования позволяют обучающимся адекватно оценивать

уровень своего спортивного мастерства и результаты труда.

Основные принципы работы по программе:

- принцип преемственности;

- принцип наглядности;

- принцип успеха;

- принцип динамики;

- принцип систематичности и последовательности.

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие

компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;

- побуждение воображения детей в практической деятельности;

- разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня

удовлетворённости обучающихся и их родителей содержанием занятий по

данной программе.

- занятия оздоровительной направленности;

- соревнования;

- эстафеты.

**Нормативно-правовое обеспечение программы**

• Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменен;

• Закон РФ от 09.10.1992 г. № 3612-1 «Основы законодательства Российской Федерации о культуре»;

• Федеральный закон РФ №124 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998, ред. от 17.12.2009, изм. от 21.07.2011г.

• Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ;

• Приказ Минобрнауки РФ от 09ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

**1.2 Цели и задачи программы**

Всоответствии с вышесказанным определяется цель программы «Волейбол» - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

**Задачи программы:**

Образовательные задачи:

1. Осваивать системы знаний, необходимой для сознательного

освоения двигательных умений и навыков.

2. Формировать и развивать жизненно необходимых двигательных

умения и навыки.

3. Обучать технике правильного выполнения физических

упражнений.

4. Формировать навыки ориентировки в схеме собственного тела,

в пространстве.

**Развивающие задачи**:

1. Развивать двигательные качества (быстроту, ловкость, гибкость,

выносливость, точность движений, мышечную силу, двигательную

реакцию).

2. Развивать пространственно-временную дифференцировку.

3. Обогащать словарный запас.

4. Развивать физические качества и способности,

совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять

индивидуальное здоровье.

5. Обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций

организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки.

**Оздоровительные и коррекционные задачи:**

**1**. Укреплять и сохранять здоровье, закаливать организм

обучающихся.

2. Активизировать защитные силы организма ребёнка.

3. Повышать физиологическую активность органов и систем

организма.

4. Укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную

системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата

(нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (нарушение

координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

8. Обеспечивать условия для профилактики возникновения

вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать чувство внутренней свободы, уверенности в себе,

в своих силах и возможностях.

2. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества и

навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелость,

настойчивость.

3. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими

упражнениями.

4. Формировать у обучающихся осознанное отношение к своему

здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**К специфическим принципам работы по программе «Волейбол»**

**относятся:**

1. Создание мотивации.

2. Согласованность активной работы и отдыха.

3. Непрерывность процесса.

4. Необходимость поощрения.

5. Социальная направленность занятий.

6. Активизации нарушенных функций.

7. Воспитательная работа.

- разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня

удовлетворённости обучающихся и их родителей содержанием занятий по

данной программе.

**Формирование качеств творческой и социальной активностивыпускника по программе**

Программа «Волейбол» имеет большое воспитательное значение для развития у детей интереса к занятиям спортом, уважения к спортивным традициям нашего государства, для социальной адаптации обучающихся. К концу курса обучения по программе обучающийся научится: - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация); - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

* 1. **Содержание программы**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **теория** | **практика** | **Общее количество часов** |
| **I.** | **Вводное занятие** | **2** |  | **2** |  |
| **II.** | **Обучение технике подачи мяча** |  | **6** | **6** | **Наблюдение** |
| 1 | Нижняя прямая подача |  | 1 | 1 |  |
| 2 | Нижняя боковая подача |  | 1 | 1 |  |
| 3 | Верхняя прямая подача |  | 1 | 1 |  |
| 4 | Подача с вращением мяча |  | 1 | 1 |  |
| 5 | Подача в прыжке |  | 2 | 2 |  |
| **III.** | **Техника нападения** |  | **4** | **4** | **Наблюдение** |
| 1 | Верхняя передача мяча |  | 1 | 1 |  |
| 2 | Передача в прыжке |  | 1 | 1 |  |
| 3 | Нападающий удар |  | 2 | 2 |  |
| **IV** | **Техника защиты** |  | **4** | **4** | **Наблюдение** |
| 1 | Приемы мяча |  | 1 | 1 |  |
| 2 | Прием мяча с падением |  | 1 | 1 |  |
| 3 | Блокирование одиночное |  | 1 | 1 |  |
| 4 | Блокирование групповое |  | 1 | 1 |  |
| **V** | **Тактика защиты** |  | **6** | **6** | **Наблюдение** |
| 1 | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями |  | 2 | 2 |  |
| 2 | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста |  | 2 | 2 |  |
| 3 | Элементы баскетбола в занятиях волейболиста |  | 1 | 1 |  |
| 4 | Индивидуальные тактические действия при приеме подач |  | 1 | 1 |  |
| **VI** | **Тактика нападения** |  | **10** | **10** | **Наблюдение** |
| 1 | Индивидуальные и групповые действия нападения |  | 2 | 2 |  |
| 2 | Индивидуальная тактика подач |  | 1 | 1 |  |
| 3 | Индивидуальная тактика приема и передачи мяча |  | 1 | 1 |  |
| 4 | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар |  | 2 | 2 |  |
| 5 | Тактика нападающего удара |  | 2 | 2 |  |
| 6 | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока |  | 1 | 1 |  |
| 7 | Отвлекающие действия при нападающем ударе |  | 1 | 1 |  |
| **VII** | **Итоговое занятие Контрольная игра** |  | **2** | **2** |  |
|  | **Всего** | **2** | **32** | **34** |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Содержание занятий**

**I. Вводное занятие (2 часа). Теория.**

**Физическая культура и спорт в Российской Федерации.**

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в РФ: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины**.**

**Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.**

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм при занятиях волейболом.

**Правила игры в волейбол.**

Правила игры в мини-волейбол.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

**Практические занятия**

**II. Обучение технике подачи мяча (6 ч).**

1. **Нижняя прямая подача (1 час).**

Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность**.**

1. **Нижняя боковая подача (1 час).**

Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.

**3. Верхняя прямая подача (1 час).** Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра**.**

**4. Подача с вращением мяча (1час**). Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

**5. Подача в прыжке (2часа).** Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра**.**

**III. Техника нападения (4 часа).**

1. **Верхняя передача мяча (1 час).**

Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.

1. **Передача в прыжке (1 час).**

Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.

1. **Нападающий удар (2 часа).**

Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.

**IV. Техника защиты (4часа).**

1. **Приемы мяча (1 час).**

Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.

**2. Прием мяча с падением (1 час).** Падение на спину, бедро - спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения.

**3. Блокирование одиночное (1 час).** Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).

**4. Блокирование групповое (1 час).** Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.

**V. Тактика защиты (6 часов).**

**1. Групповые действия в защите внутри линии и между линиями (2 часа).**

Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра**.**

1. **Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста (2 часа).**

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.

**3. Элементы баскетбола в занятиях волейболистов (1 час).** Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра**.**

**4. Индивидуальные тактические действия при приеме подач (1час).**

Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра. **VI. Тактика нападения (10 часов).**

**1. Индивидуальные и групповые действия нападения (2 часа).** Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

**2. Индивидуальная тактика подач (1 час).**

Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.

**3. Индивидуальная тактика приёма и передач мяча (1 час).** Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

**4. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар (2 часа).**

Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.

**5.Тактика нападающего удара. (2 часа).**

Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.

**6. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. (1 час).**

Групповые тактические действия игроков в нападении складываются из индивидуальных действий, которые выполняются в строгой последовательности: первая передача — начало атаки, вторая передача — развитие атаки, нападающий удар — собственно атака.

**7. Отвлекающие действия при нападающем ударе (1 часа).**

Упр. для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок - аут). Упр. для развития силы. Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.

**8. Итоговое занятие. Контрольная игра (2 часа).**

**1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

Личностными результатами освоения программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— организовывать и проводить со сверстниками спортивные и подвижные игры и элементы соревнований ;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— выполнять технические действия из спортивной игры волейбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**II. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный план-график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Дата** | | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Место проведения** | **Формы контроля** |
|  | **план** | **факт** |  |  |
| **1** | 02.09 |  | **Вводное занятие.** | **2** | 120 мин. | групповая |  |  |
| **2** | 09.09 |  | Нижняя прямая подача | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **3** | 16.09 |  | Нижняя боковая подача | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **4** | 23.09 |  | Верхняя прямая подача | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **5** | 30.09 |  | Подача с вращением мяча | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **6** | 7.10 |  | Подача в прыжке | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **7** | 14.10 |  | Подача в прыжке | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **8** | 21.10 |  | Верхняя передача мяча | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **9** | 28.10 |  | Передача в прыжке | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **10** | 05.11 |  | Нападающий удар | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **11** | 11.11 |  | Нападающий удар | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **12** | 18.11 |  | Приемы мяча | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **13** | 28.11 |  | Прием мяча с падением | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **14** | 02.12 |  | Блокирование одиночное | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **15** | 09.12 |  | Блокирование групповое | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **16** | 16.12 |  | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **17** | 23.12 |  | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **18** | 30.12 |  | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **19** | 09.01 |  | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **20** | 14.01 |  | Элементы баскетбола в занятиях волейболистов | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **21** | 23.01 |  | Индивидуальные и групповые действия нападения | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **22** | 30.01 |  | Индивидуальные и групповые действия нападения | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **23** | 05.02 |  | Индивидуальная тактика подач | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **24** | 12.02 |  | Отвлекающие действия при нападающем ударе | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **25** | 19.02 |  | Индивидуальная тактика приёма и передач мяча | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **26** | 26.02 |  | Тактика нападающего удара | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **27** | 05.03 |  | Тактика нападающего удара | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **28** | 12.03 |  | . Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **30** | 08.04 |  | Отвлекающие действия при нападающем ударе | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **31** | 15.04 |  | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **32** | 22.04 |  | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар | **1** | 40 | групповая |  | наблюдение |
| **33** | 06.05 |  | Итоговое занятие. Контрольная игра | **1** | 40 | групповая |  | Анализ результатов |
| **34** | 14.05 |  | Итоговое занятие. Контрольная игра | **1** | 40 | групповая |  | Анализ результатов |

**2.2 Условия реализации программы**

**.Технологии**

**•** информационно-коммуникационная;

• здоровьесберегающая;

• личностно-ориентированный подход;

• развивающая;

• игровая**;**

• обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);

**Оборудование –**

Спортивный зал.

- Площадка игровая волейбольная.

- Волейбольная сетка.

- Стойки волейбольные 18 универсальные.

- Мячи волейбольные.

- Скамейка гимнастическая.

– Стенка гимнастическая**.**

* 1. **Формы аттестации результатов обучения и формы подведения итогов.**

Мониторинг успешности освоения программы Аттестация обучающихся проходит на итоговом занятии. Формы подведения итогов: контрольная игра. В течение года проводится текущий контроль в форме начального, промежуточного и итогового контроля.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Виды контроля** | **Плановая дата** |
| 1 год обучения | Начальный | сентябрь |
| Промежуточный | январь |
| Итоговый | май |

**-** Результаты учебно-тренировочной работы школьников будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности обучающихся. Контроль результатов деятельности по программе проводится в следующих формах:

- наблюдение за индивидуальным развитием учащегося в процессе учебно -тренировочных занятий;

- проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;

- контрольные игры;

- участие обучающихся в соревнованиях по пионерболу.

Используются методы: наблюдение. Результаты контроля заносятся в диагностическую карту

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

**мониторинга результатов обучения детей по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол», уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО  ребенка | Критерии (оцениваемые знания, умения, навыки, компетентности) Контроль (начальный, промежуточный, итоговый) | | | | | | | | | | | | | | |
| Умение излагать правила и условия подвижных игр и игры в волейбол | | | Верхняя подача мяча с активным движением кисти, стоя на месте | | | Техническ ие приемы игры: передача мяча партнеру (пас) | | | Координация движений и ловкости, чувства мяча | | | Умение работать в команде | | |
| н | п | и | н | п | и | н | п | и | н | п | и | н | п | и |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тренер-преподаватель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Знания, умения и навыки обучающихся оцениваются по 4-х бальной оценке

**Интерпретация результатов обучения детей по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кретерии** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | **Число баллов** | **Методы диагностики** |
| 1 | Умение излагать правила и условия подвижных игр и игры в волейбол | -не знает и не называет правила игры, условия подвижных игр и игры | 0 | Наблюдение |
| -знает несколько правил игры, условий подвижных игр и игры | 1 |
| -знает достаточное количество правил игры, условий подвижных игр и игры | 2 |
| -знает и называет правила игры, условия подвижных игр и игры | 3 |
| 2 | Верхняя подача мяча с активным движением кисти, стоя на месте | -не способен подать мяч с активным движением кисти, стоя на месте | 0 | Наблюдение |
| -с трудом подает мяч, движение кисти неактивно | 1 |
| -подает мяч с активным движением кисти | 2 |
| -свободно подает мяч с активным движением кисти, стоя на месте | 3 |
| 3 | Технические приемы игры: передача мяча партнеру (пас) | - не может передать мяч товарищу по команде, не понимает правила игры | 0 | Наблюдение |
| -не всегда может передать мяч товарищу по команде | 1 |
| - передает мяч товарищу по команде , не всегда видит партнера | 2 |
| - свободно передает мяч товарищу по команде, видит партнера | 3 |
| 4 | Координация движений и ловкости, чувство мяча | -движения не скоординированы,  мелкая и крупная моторика рук неразвита, не ориентируется в пространстве | 0 | наблюдение |
| -движения не скоординированы,  мелкая и крупная моторика рук неразвита, ориентируется в пространстве | 1 |
| -движения скоординированы,  мелкая и крупная моторика рук развита, не ориентируется в пространстве | 2 |
| -движения скоординированы,  мелкая и крупная моторика рук развита, ориентируется в пространстве | 3 |
| 5 | Умение работать в команде | - не может работать в команде. Принимает помощь только со стороны педагога | 0 | наблюдение |
| -с трудом работает в команде, ис пользует помощь педагога, к товарищам по команде не прислушивается | 1 |
| - может работать в команде, не способен конструктивно действовать в ситуациях неуспеха | 2 |
| -адекватно оценивает собственное поведение и поведение окружающих, понимает причины успеха и неуспеха, способен конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха | 3 |

**Ожидаемый результат.**

По итогам освоения программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом**.**

**IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Коллектив авторов. - М.: Спорт, 2016.

2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - М.: Олимпийская литература, 2002.

3. Готовцев, Е.В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта. Учебное пособие для СПО / Е.В. Готовцев. - М.: Юрайт, 2017

4. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Ф: культура и спорт, 2005.

4. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). Учебник / М.Ф. Иваницкий. - Москва: **Гостехиздат**, 2015

**5.** Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Н.Н. Кожухова. - М.: Владос, 2008. - **700** c.

**ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ**

**1.** http//festival.lseptember.ru/articles/550018/

2. http//fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-tekhnika-peremeshchenij .html 3. http//fivb/narod.ru/set1.html

4. http//www.school61.ru/metodkopilka/fizkultura/voleibol/voleibol.htm

5. http//intranet.tdmu.edu.ua/ data/kafedra/internal/fiz\_reabil/classes\_