

Приложение  
к адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
основного общего образования  
для обучающихся с легкой умственной  
отсталостью ГКОУ ЛО  
«Лесобиржская школа-интернат»

Рабочая программа  
по физкультурно-оздоровительному направлению  
дополнительного образования  
по волейболу

Разработал и реализует  
программу учитель высшей  
категории Ю.И. Алексеев

г. Кингисепп-2022г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Учащиеся должны знать:**

1. Т.Б. и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу.
2. Общие основы волейбола;
3. Правила игры в волейбол;
4. Техническую подготовку в волейболе;
5. Терминологию и жестикуляцию в волейболе;

### **Учащиеся должны уметь:**

1. Правильно распределять свою физическую нагрузку;
2. Играть по упрощенным правилам игры;
3. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
4. Освоить технику верхних передач;
5. Освоить технику передач снизу;
6. Освоить технику верхнего приема мяча;
7. Освоить технику нижнего приема мяча;
8. Освоить технику подачи мяча снизу.

### **Форма аттестации**

Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры, календарные игры, соревнования.

#### **1. Правила безопасности во время занятий юных волейболистов.**

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы волейболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по волейболу.

#### **2. Правила игры в волейбол (основные понятия)**

Игровое поле - (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Сетка (высота сетки). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время, перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

#### **3. Санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по волейболу. Мячи, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

#### **4.Техническая подготовка.**

Овладений техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и другое). Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорение).

Освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.

Передача мяча над собой.

Передача мяча над собой во встречных колоннах.

Передача мяча через сетку.  
 Отбивание мяча кулаком через сетку.  
 Передача мяча у сетку и в прыжке через сетку.  
 Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.  
Освоение техники нижней прямой подачи.  
 Прием подачи.  
 Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.  
 Прием подачи мяча отраженного сеткой.  
 Нижняя прямая подача мяча через сетку, подача мяча в заднюю часть площадки.  
Освоение техники прямого нападающего удара.  
 Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  
 Удар при встречных передачах.  
Тактика игры  
 Тактика свободного нападения.  
 Позиционное нападение без изменения позиции игроков.  
 Позиционное нападение с изменением позиций.  
 Игра в нападении и в зоне.  
 Игра в защите.

### **5. Физическая подготовка.**

Комплексы ОРУ без мяча и с мячом.  
 Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленные на развитие:  
 -координационных способностей;  
 -быстроты;  
 -ловкости;  
 -точности движений и передач мяча;  
 - гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;  
 -игровой выносливости;  
 -точности ударов.

### **6. Подвижные игры и эстафеты**

-пятнашки с мячом;  
 - змейка;  
 - челночный бег;  
 - эстафета с мячами;  
 - игра в пионербол.

### **7. Игра в волейбол малыми составами**

Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4, игрока на малых площадках.

### **8. Контрольные испытания**

Тестирование уровня физической подготовленности:  
 - бег 30 м с высокого старта;  
 - челночный бег;  
 - прыжок в длину с места.

## **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

| № | Наименование темы                                   | Всего часов | Теоретические занятия | Практические занятия |
|---|-----------------------------------------------------|-------------|-----------------------|----------------------|
| 1 | Правила безопасности во время занятий волейболистов | 1           | 1                     | -                    |

|   |                                                                                                          |                    |   |    |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---|----|
| 2 | Правила игры в волейбол (основные понятия)                                                               | 1                  | 1 | -  |
| 3 | Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. | 1                  | 1 | -  |
| 4 | Техническая подготовка                                                                                   | 19                 | - | 19 |
| 5 | Физическая подготовка                                                                                    | 10                 | - | 10 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты                                                                                | в процессе занятий |   |    |
| 7 | Игра в волейбол малыми составами                                                                         | в процессе занятий |   |    |
| 8 | Контрольные испытания                                                                                    | 2                  | - | 2  |
|   | Итого:                                                                                                   | 34                 | 3 | 31 |