

Приложение
к адаптированной образовательной
программе дополнительного образования
для обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
ГБОУ ЛО «Лесобиржская школа-интернат»

Рабочая программа
по физкультурно-оздоровительному направлению
дополнительного образования
по волейболу (14-17 лет)

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

2021г.

Предполагаемые результаты.

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.

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 по воротам.

Игра в волейбол малыми составами

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

Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30 м с высокого старта:

- челночный бег:

- прыжок в длину с места.

Общая характеристика программы.

Программа спортивной секции предусматривает обучение различным видам спорта и подготовку сборной команды школы к предстоящим соревнованиям, согласно календарного плана спортивно – массовых мероприятий. Программа включает в себя такие виды спорта: футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис, гимнастика, легкая атлетика.

Программа имеет большое прикладное значение, ведь с её помощью развиваются основные физические качества – выносливость, сила, скорость, гибкость, ловкость, что широко применяется в повседневной жизни, в частности – в трудовой деятельности. Во время занятия ОФП приобретаются навыки координации движений, быстрого экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие её моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей).

Срок реализации программы 1 год.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

8а класс

№	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

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

11 класс

№	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	3	-	2
	Итого:	33	3	31

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Пименова Инна Юрьевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022