**.**

**Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» составлена в соответствии с методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 29 марта 2016 г., Приказом министерства просвещения РФ 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Направление программы** физкультурно-спортивное

**Актуальность программы:**

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Программа ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

**Отличительные особенности программы.**

Данная АДОП разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

Занятия волейболом восполняют недостаток двигательной активности учеников, развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения детей с ОВЗ в спорте, способствуют успешной социализации и активного участия в общественной жизни, формируют установку на здоровый образ жизни.

С учетом психофизических особенностей детей в программе предусмотрены упражнения, способствующие общему развитию, снятию утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие мышечный аппарат, развитие коммуникации, через общение в команде со сверстниками и педагогом.

Настоящая программа предусматривает дифференцированный и индивидуальный подход с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей с интеллектуальными нарушениями.

**Адресат программы:** Обучающиеся, воспитанники 9 классов ГОУ ЯО «Переславль- Залесская школа-интернат № 3», не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, зачисленные в группу дополнительного образования «Волейбол» приказом директора по заявлению родителей.

**Объём программы:**

Учебный план составлен из расчета 4часа в неделю, 34 учебных недели, 136 часов в год.

**Форма обучения:** очная.

Методы обучения. Освоение программного материала АДОП происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление.

**Тип занятий** – комбинированный, сочетание теоретической и практической подготовки. Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

* **Формы проведения занятий**
* групповая;
* игровая;
* индивидуально-игровая;
* в парах;
* индивидуальная;
* практическая;
* комбинированная;
* соревновательная.

**Срок освоения АДОП**.

Программа рассчитана на два года обучения, возрастная категория 12-17 лет.

**Режим занятий. Согласно расписанию**

**Цель и задачи программы.**

**Цель**: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся с ОВЗ посредством занятий волейболом.

З**адачи**:

1) Образовательные: обучать техническим и тактическим приёмам волейбола

2)  Развивающие: развивать координацию движений, способствовать повышению работоспособности учащихся, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

3) Воспитательные: воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, дисциплинированность, прививать стремление к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов, тем** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 10 | 10 |  |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка. | 24 |  | 24 |
|  | Техническая и тактическая подготовка | 80 |  | 80 |
| 3 | Учебные игры | 22 |  | 22 |
|  | **Итого** | **136 часа.** |  |  |

**Содержание учебно-тематического плана:**

**Теоретические занятия** – 10 **ч.**

1. Техника безопасности во время игры волейбол в спортзале. Предупреждение травматизма.
2. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, форма и обувь игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

***Практические занятия– 126 ч.***

**Общая физическая подготовка**

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

**Практические занятия по технике нападения**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

**Практические занятия по технике защиты**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки

**Действия с мячом.** Приём мяча

Блокирование

**Практические занятия по тактике нападения**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

**Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала | Кол-во часов |
| Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). | 1 |
| Ходьба, бег, перемещения. | 1 |
| Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. | 1 |
| Двойной шаг вперед, назад, скачок. | 1 |
| Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). | 1 |
| Прыжки (особенно в нападении, защите) | 1 |
| Передача мяча сверху двумя руками в стенку. | 1 |
| Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед. | 2 |
| Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. | 3 |
| Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. | 2 |
| Приём мяча сверху двумя руками. | 3 |
| Выбор места для выполнения второй передачи. | 2 |
| Сочетание способов перемещений. | 2 |
| Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. | 2 |
| Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3. | 2 |
| Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. | 2 |
| Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. | 2 |
| Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4. | 2 |
| Нижняя прямая подача. | 3 |
| Выбор места для выполнения подачи. | 2 |
| Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. | 2 |
| Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. | 2 |
| Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. | 2 |
| Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче. | 2 |
| Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. | 2 |
| Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. | 2 |
| Выбор места при приёме нижней прямой подачи | 2 |
| Верхняя прямая подача. | 6 |
| Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. | 4 |
| Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. | 2 |
| Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. | 2 |
| Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1 | 2 |
| Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. | 2 |
| Падения и перекаты после падения. | 2 |
| Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. | 6 |
| Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. | 6 |
| Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. | 6 |
| Чередование способов подач. | 2 |
| Выбор места для выполнения нападающего удара | 2 |
| Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. | 2 |
| Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3. | 3 |
| Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4. | 3 |
| Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3. | 3 |
| Передача двумя руками в прыжке. | 2 |
| Чередование способов подач. | 4 |
| Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2). | 3 |
| Выбор места при блокировании. | 2 |
| Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. | 2 |
| Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях). | 2 |
| Подача мяча в заданную зону. | 3 |
| Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч. | 2 |
| Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной. | 2 |
| Нападающий удар с задней линии. | 6 |
| Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот. | 2 |
| Итоговые игры | 3 |

**Планируемые результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **В результате обучения по программе «Волейбол» учащийся:** | **В результате обучения по программе у ребёнка:** |
| ***будет знать***  ***-*** правила техники безопасности во время занятий волейболом.  - расстановку игроков на поле;  - правила игры  ***будет уметь***  **-**выполнять перемещения и стойки;  - выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;  - выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;  - выполнять нижнюю подачу  - выполнять падения. | будет формироваться устойчивый интерес к занятиям волейболом  будут воспитываться морально-волевые и нравственные качества.  будет формироваться навык командной игры. |

**Комплекс организационно - педагогических условий**

Календарный учебный график.

34 учебные недели, 4 часа в неделю. Занятия проводятся во внеурочное время (1610- 1740, 1525 - 1650)

**Условия реализации АДОП**.

Основным помещением для проведения занятий является спортивный зал ГОУ ЯО «Переславль-Залесская школа-интернат № 3».

1. Спортивный инвентарь: сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

**Формы аттестации**

Общешкольные спортивные соревнования по волейболу.

**Список использованной литературы.**

1. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе. Р.Д. Бабенкова, С.Ю. Юровский, Б.И. Захарин. 1976 г.
2. Физическая культура в специальном образовании А.А. Дмитриев, 2002.
3. Физическая культура во вспомогательной школе Е.С. Черник, 1997 .
4. Подвижные игры учащихся В.Г. Яковлев 1957