

СОГБОУ «Духовщинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»



УТВЕРЖДАЮ:

1 августа 2022г.



(Е.А. Агапова)

ПРОГРАММА
спортивного клуба «Атлет»

Составила:
учитель физической культуры
Иванова Е. В.

2022 г.

СОГБОУ «Духовщинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»



УТВЕРЖДАЮ:

« » августа 2022г.

Директор

_____ (Е.А. Агапова)

ПРОГРАММА

спортивного клуба «Атлет»

Составила:

учитель физической культуры
Иванова Е. В.

2022 г.

Пояснительная записка.

В жизни современного общества наблюдаются негативные явления: распространение алкоголизма, наркомании, курения в среде взрослого населения, снижается возраст приобщения детей и подростков к вредным привычкам.

Здоровье детей, подростков, молодежи – важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий её развитие в будущем.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня, очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

Данная программа школьного спортивного клуба, позволяет сформировать у учащихся: устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, привлечение школьников к систематическим занятиям в секциях, участию в спортивно – массовых мероприятиях, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Содержание учебно-тренировочной работы должно отвечать требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей занимающихся.

Цель данной программы – повысить уровень общей физической подготовки, привить любовь к занятиям физической культурой и спортом, через участие в секциях, в спортивно-массовых мероприятиях.

Задачи:

1. Содействовать воспитанию у школьников преданности Родине, общественной активности, трудолюбия, развитию инициативы, творчества и организаторских способностей.

2. Вовлечь всех школьников в систематические занятия физической культурой, спортом.

3. Осуществлять внеурочные мероприятия по укреплению здоровья и совершенствованию всестороннего физического развития учащихся, навыков и умений в занятиях спортом, воспитанию стойкой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, соблюдать правила личной и общественной гигиены.

4. Участвовать в планомерной и систематической подготовке школьников к сдаче норм требований государственных тестов, норм ГТО.

5. Организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы, активно участвовать в массовых соревнованиях.

6. Принимать активное участие в укреплении и благоустройстве школьной учебной спортивной базы.

7. Готовить из числа учащихся спортивные команды для участия в соревнованиях муниципального и областного уровня.

8. Вести пропаганду физической культуры и спорта среди учащихся как непереносимых средств укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности.

В своём предметном содержании программа направлена на организацию физического воспитания школьников :

- ❖ физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школы;
- ❖ обязательные для школы формы внеклассной спортивно-массовой работы;
- ❖ секции (по выбору учащихся).

Основным организационно-педагогическим принципом осуществления физического воспитания учащихся школы-интерната является дифференцированное применение средств физической культуры в занятиях со школьниками разного пола и возраста с учетом состояния их здоровья, степени физического развития и уровня подготовленности.

Сроки реализации программы: 2022-2025 гг.

2. Содержание деятельности Спортивного клуба

Деятельность Спортивного клуба « Атлет » реализуется по направлениям. Соответственно участники СК делятся на группы по видам деятельности. Основными формами реализации данной программы являются физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Руководство группами возлагается на учащихся из числа членов совета спортивного клуба. При всей значимости физкультурно-оздоровительных мероприятий является деятельность коллектива спортклуба. Он является самостоятельной организацией, призванной всемерно развивать массовую физическую культуру и спорт среди учащихся.

Учитель физической культуры:

- планирует работу по физическому воспитанию школьников и разрабатывает совместно с директором перспективы и направления развития физической культуры и спорта в школе на каждом этапе;
- работу школьного спортклуба;
- несет ответственность за выполнение учебной программы;
- обеспечивает санитарно-гигиенические условия и меры безопасности на всех видах занятий физическими упражнениями;
- организует внеклассную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в школе, стремиться к вовлечению всех учащихся в различные формы занятий и соревнований;

- оказывает организационную и методическую помощь воспитателя, классным руководителям, учителям-предметникам;
 - принимает участие в проведении мероприятий по физическому воспитанию;
 - обеспечивает подготовку учащихся к выполнению норм и требований государственных тестов.
 - организовывает общешкольные соревнования и обеспечивает участие команд школы в районных, областных соревнованиях.
 - поддерживает контакт со спортивными обществами и внешкольными учреждениями, занимающимися физическим воспитанием школьников.
- Для успешного выполнения своих обязанностей учителя ФК используют методы, приемы и формы организации, отвечающие современным требованиям теории и методики физического воспитания школьников.

3. Нормативно-правовая база.

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон «Об образовании» в РФ;
- Закон РФ «Об общественных объединениях»;
- Международная конвенция «О правах ребенка»;
- Положение о спортивном клубе;
- комплексная программа «Здоровье» до 3 лет.
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р).

Ожидаемые конечные результаты:

- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- увеличение количества различных школьных спортивных соревнований для привлечения большего количества разновозрастных участников;
- увеличение % участников в региональных, муниципальных спортивно-массовых мероприятиях;
- повышение качества участия в различных конкурсах, соревнованиях и проектах, в результате которых появится спортивный инвентарь, оборудование, туристское снаряжение для массовых занятий физической культурой и туризмом.

4. Организация работы СК.

Руководитель по организации и созданию школьного спортивного клуба, является директор школы: Агапова Е. А.

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет учитель по физической культуре:

Иванова Е.В.

Медицинский контроль осуществляет, фельдшер:

Рекунова С. П.

5. Структура Совета СК.

Председатель Совета Клуба: Дорохин Никита

Заместитель: Сеньков Даниил

Члены Совета Клуба: Отырба Кирилл, Идинов Юсуп, Миронов Николай, Бескакотов Максим, Трофимов Дмитрий, Жуковский Никита, Евдокимов Андрей.

6. Права и обязанности членов СК школы:

Члены спортивного клуба школы обязаны:

- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;
- соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;
- ежегодно сдавать нормативы по физической культуре;
- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы;

8. Учёт и отчётность

- календарь спортивно-массовых мероприятий на учебный год;
- журнал учета занятий в спортивных секциях;
- журнал по технике безопасности

9. Расписание работы СК

| Дни недели | время |
|--------------------|--------------------|
| Понедельник | 19.00-20.00 |
| Вторник | 19.00-20.00 |
| Среда | 19.00-20.00 |
| Четверг | 19.00-20.00 |
| Пятница | 19.00-20.00 |
| Суббота | 16.00-17.00 |

10. Виды спортивного направления.

| Направления | Средняя группа (6 - 8кл) | Старшая группа (9- 11кл) |
|--------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Волейбол | 70ч | 70ч |
| Баскетбол | 35ч | 35ч |
| Пионербол | 70ч | 70ч |
| Итого | 175ч | 175ч |

11. Планирование работы СК «Атлет»

| № п/п | Мероприятие | Сроки |
|----------|---|----------------|
| | <i>Общешкольные мероприятия</i> | |
| 1 | Выборы состава Совета спортивного клуба | Сентябрь |
| 2 | Спортивно-развлекательное мероприятие «Ура, школа!» | Сентябрь |
| 3 | Школьный осенний легкоатлетический кросс | Октябрь |
| 4 | Первенство школы по пионерболу (5-7 классы) | ноябрь |
| 5 | Первенство школы по волейболу (8-11 классы) | Декабрь |
| 7 | Лыжные гонки (1-11 классы) | февраль |
| 10 | Соревнования «А ну-ка, мальчики!» (5-7 классы) | февраль |
| 11 | Соревнования «А ну-ка, парни» (8-9 классы) | февраль |
| 12 | Первенство школы по баскетболу (7-9 классы) | март |
| 13 | «День здоровья» (5-9 классы) | Апрель |
| 14 | Первенство школы по лёгкой атлетике (1-11 классы) | май |
| | <i>Организационно - педагогическая работа</i> | |
| 1 | Обсуждение и утверждение плана работы на 2022 - 2023 учебный год, составление режима работы спортивных секций. | Сентябрь |
| 2 | Подготовка спортивного зала и стадиона | В течение года |
| 4 | Подготовка команд участников. Обеспечение наградного фонда. | В течение года |
| | <i>Учебно – воспитательная работа</i> | |
| 1 | Участие в общешкольных, классных родительских собраниях, консультации родителей. Привлечение родителей для участия в спортивно-массовых мероприятиях в качестве участников, судей и группы поддержки. | В течение года |
| 2 | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и праздников. | В течение года |
| | <i>Методическая работа</i> | |
| 1 | Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность ШСК | В течение года |

| | | |
|---|---|----------------|
| | <i>Спортивно-массовая работа</i> | |
| 1 | Составление и утверждение плана спортивно-массовых мероприятий. | сентябрь |
| 2 | Организация и проведение внутриклубных соревнований и праздников | В течение года |
| 3 | Обеспечение участия команд клуба в районных, областных, краевых соревнованиях и соревнованиях среди ФСК | В течение года |
| | <i>Контроль и руководство</i> | |
| 1 | Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий | В течение года |
| 2 | Корректировка работы клуба | март |
| 3 | Составление и утверждение календарно-тематических планов тренировочных занятий на учебный год | Октябрь |
| 4 | Первенство школы по бадминтону(5-9 классы) | май |
| | <i>Финансово – хозяйственная деятельность</i> | |
| 1 | Ремонт спортивного зала, инвентаря. | В течение года |
| 2 | Подготовка стадиона | Апрель-май |

Программа по баскетболу.

Пояснительная записка.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города.

Задачи: укрепление здоровья;
-содействие правильному физическому развитию;
-приобретение необходимых теоретических знаний;
-овладение основными приемами техники и тактики игры;
-воспитание воли, смелости, настойчивости,
-привитие ученикам организаторских навыков;
-подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Содержание программы:

Правила игры, техника безопасности, судейство

Общая специальная подготовка: Ускорение отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений.

Техническая подготовка: ведение мяча на месте и в движении, со сменой рук, обведение стоек, соперника. Передача и ловля мяча в парах, с отскоком

от пола, игры в передачах. Броски с места, в движении, в прыжке, после ведения, игры с бросками.

Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении.

Тактическая подготовка: упражнения для игры в нападении, упражнения для игры в защите, комбинированные упражнения, учебная игра, эстафеты с элементами баскетбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без смены мест.

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Планируемые результаты:

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила игры;
- технику и тактику игры в баскетбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр.

Уметь:

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по баскетболу.

Календарно-тематическое планирование 9-11 кл (34 часа, 1 час в неделю).

| № урока | Изучаемый раздел, тема учебного материала | Кол-во часов | Дата | |
|------------|---|--------------|----------|----------|
| | | | По плану | По факту |
| 1. | Т.б История возникновения баскетбола. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. | 1 | | |
| 2. | Т.б Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча со сменой рук. | 1 | | |
| 3. | Т.б Ведение мяча с обводкой стоек, соперника. Учебная игра | 1 | | |
| 4. | Т.б Ловля и передача мяча в парах на месте. Учебная игра | 1 | | |
| 5. | Т.б Ведение мяча правой и левой рукой в движении .Учебная игра. | 1 | | |
| 6. | Т.б Техника броска мяча в корзину. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. | 1 | | |
| 7. | Т.б Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. | 1 | | |
| 8. | Т.б Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. | 1 | | |
| 9. | Т.б Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. | 1 | | |
| 10. | Т.б Броски мяча в кольцо из разных зон. Учебная игра. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 11. | Т.б Совершенствовать броски мячей в кольцо. Учебная игра. | 1 | | |
| 12. | Т.б Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра | 1 | | |
| 13. | Т.б Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра | 1 | | |
| 14. | Т.б Тактика свободного нападения. Нападение через заслон Учебная игра. | 1 | | |
| 15. | Т.б Тактика свободного нападения. Нападение через заслон Учебная игра. | 1 | | |
| 16. | Т.б Тактика свободного нападения. Нападение через заслон Учебная игра. | 1 | | |
| 17. | Т.б Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях. | 1 | | |
| 18. | Т.б Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях | 1 | | |
| 19. | Т.б Зонная защита. Комбинированные упражнения. | 1 | | |
| 20. | Т.б Зонная защита. Комбинированные упражнения. | 1 | | |
| 21. | Т.б Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях. | 1 | | |
| 22. | Т.б Челночный бег. Стартовый разбег с места. Учебная игра | 1 | | |
| 23. | Т.б Упражнения для взрывной скорости. Учебная игра. | 1 | | |
| 24. | Т.б Броски мяча в кольцо. Упражнения на гибкость. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | Учебная игра | | | |
| 25. | Т.б Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезке 20м. | 1 | | |
| 26. | Т.б Беговые эстафеты с элементами баскетбола. Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | | |
| 27. | Т.б Остановка двумя шагами и прыжком. Встречные эстафеты с передачей мяча. | 1 | | |
| 28. | Т.б Передача мяча с отскоком от пола в парах на месте. Учебная игра. | 1 | | |
| 29. | Т.б Техника 3-х очкового броска в кольцо. Учебная игра. | 1 | | |
| 30. | Т.б Техника 3-х очкового броска . Учебная игра. | 1 | | |
| 31. | Т.б Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Учебная игра. | 1 | | |
| 32. | Т.б Зонная защита. Ведение мяча с изменением направления. Товарищеская встреча. | 1 | | |
| 33. | Т.б Тактика игры в защите. Учебная игра. | 1 | | |
| 34. | Т.б Прием контрольных нормативов по ОФП. Учебная игра. | 1 | | |

**Календарно – тематическое планирование
по баскетболу 6 - 8кл (34 часа, 1 час в неделю).**

| № урока | Изучаемый раздел, тема учебного материала | Кол-во часов | Дата | |
|------------|--|-----------------|-------------|-------------|
| | | | По плану | По факту |
| 1 | Беседы: Правила поведения во время занятий. Основные правила игры. П/и « Горячая картошка» | 1 | | |
| 2 | Разучивание ловля мяча в парах с выпадами вперед, в стороны. П/и «Сбей кеглю» | 1 | | |
| 3 | Разучивание: Бросок мяча в кольцо сверху, снизу. П/и «Туннель» | 1 | | |
| 4 | Беседа: «Как разыгрывается мяч» Разучивание: Ведение мяча с продвижением вперед в ходьбе и беге. П/и «Пятнашки с мячом» | 1 | | |
| 5 | Разучивание: Ведение мяча правой и левой рукой. П/и «Мяч водящему» | 1 | | |
| 6 | Разучивание: Ведение мяча с продвижением вперед, защита кольца. П/и «Пятнашки в тройках» | 1 | | |
| 7 | Разучивание: Бросок мяча в кольцо после ведения, с фиксацией остановки. П/и «Метко в корзину» | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 8 | Разучивание: Ведение мяча с изменением направления передвижения. П/и «Чья команда быстрее» | 1 | | |
| 9 | Разучивание: Метание мяча в баскетбольный щит с передачей партнеру П/и «Три мяча» | 1 | | |
| 10 | Разучивание: Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча. П/и «Эстафета с ведением мяча». | 1 | | |
| 11 | Разучивание: Удар мяча об пол, ловля его двумя руками при ходьбе. П/и «Охотники и утки» | 1 | | |
| 12 | Разучивание: Бросок мяча из-за головы снизу двумя руками в парах. П/и «Летучий мяч» | 1 | | |
| 13 | Беседа: «Поле и его линии». Разучивание: Перебрасывание мяча произвольным способом через сетку. П/и «У кого больше мячей» | 1 | | |
| 14 | Разучивание: Бросок мяча от груди двумя руками в парах, и из за головы. П/и «Охотники и утки» | 1 | | |
| 15 | Разучивание: Основная стойка, передвижение, остановка прыжком. П/и «Стой!» | 1 | | |
| 16 | Разучивание: Бросок мяча из-за головы об пол в парах. Закрепление: Бросок мяча от груди двумя руками в парах. П/и «Стой!» | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 17 | Разучивание: Отбивание мяча об пол на месте левой рукой и правой рукой. П/и «Займи свободный кружок» | 1 | | |
| 18 | Разучивание: Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. П/и «Охотники и утки» | 1 | | |
| 19 | Разучивание: Отбивание мяча об пол на месте, с передачей его из правой руки в левую. П/и «Мячи разные несем». | 1 | | |
| 20 | Разучивание: Бросок мяча с места двумя руками от груди. П/и «Задний ход» | 1 | | |
| 21 | Разучивание: Бросок мяча в кольцо с места двумя руками из - за головы. Закрепление: Правила разыгрывания мяча. П/и «Вызови по имени» | 1 | | |
| 22 | Разучивание: Игра в баскетбол командами. П/и «Поймай мяч» | 1 | | |
| 23 | Разучивание: Правила нападения и защиты. П/и «Кого назвали, тот лови мяч» | 1 | | |
| 24 | Разучивание: Игра в баскетбол командами. П/и «Обгони мяч» | 1 | | |
| 25 | Разучивание: Ведения мяча с продвижением вперед, защита кольца. П/и «Охотники и утки» | 1 | | |
| 26 | Разучивание: Передача мяча в тройках. П/и «Эстафета с ведением мяча» | 1 | | |
| 27 | Разучивание: Бросок мяча из-за головы об | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | пол в парах. Закрепление: Штрафного броска. П/и «Стой!» | | | |
| 28 | Разучивание: Ведения мяча и передача его в беге парами. П/и «Догони партнера» | 1 | | |
| 29 | Разучивание: Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. П/и «Охотники и утки» | 1 | | |
| 30 | Разучивание: Отбивание мяча одной рукой об пол с продвижением вперед. П/и «Туннель». Закрепление: Штрафного броска. | 1 | | |
| 31 | Разучивание: Игра в баскетбол командами. П/и «Поймай мяч» | 1 | | |
| 32 | Разучивание: Игра в баскетбол командами. Закрепление: Правила разыгрывания мяча. П/и «Пять бросков» | 1 | | |
| 33 | Разучивание: Игра в баскетбол командами. П/и «Будь внимателен» | 1 | | |
| 34 | Разучивание: Игра в баскетбол командами, П/и «Кого называли, тот лови мяч». | 1 | | |

Календарно-тематическое планирование по пионерболу 6 – 8кл (68 часов, 2 часа в неделю).

| № | Изучаемый раздел, тема учебного материала | Кол-во часов | Дата | |
|-----|---|--------------|----------|----------|
| | | | по плану | по факту |
| 1. | Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. | 1 | | |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. | 1 | | |
| 3. | Перемещение по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. | 1 | | |
| 4. | Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. | 1 | | |
| 5. | Броски мяча из- за головы двумя руками в парах, тройках. | 1 | | |
| 6. | Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра в « Вызов номеров» | 1 | | |
| 7. | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. | 1 | | |
| 8. | Разучивание подачи мяча, упражнение для рук. Передача в парах. | 1 | | |
| 9. | Подача мяча. Упражнения с набивными мячом. | 1 | | |
| 10. | Подача мяча. Прием мяча после подачи. | 1 | | |
| 11. | Подача мяча. Прием мяча после подачи на месте. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 12. | Подача мяча. Прием мяча после перемещения. | 1 | | |
| 13. | Действие игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. | 1 | | |
| 14. | Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП | 1 | | |
| 15. | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. | 1 | | |
| 16. | Передача мяча через сетку с места. | 1 | | |
| 17. | Закрепление стойки игрока на месте и в движении. | 1 | | |
| 18. | Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. | 1 | | |
| 19. | Чередование перемещений. Развитие координации. | 1 | | |
| 20. | Прием подачи, передача к сетки. Игра по упрощенным правилам. | 1 | | |
| 21. | Игра по упрощенным правилам с заданиями. | 1 | | |
| 22. | Учебно-тренировочная игра. | 1 | | |
| 23. | Упражнения с набивным мячом. Учебно-тренировочная игра. | 1 | | |
| 24. | Контроль выполнения подачи мяча. | 1 | | |
| 25. | Разучивание нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками. | 1 | | |
| 26. | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | 1 | | |
| 27. | Нападающей бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 28. | Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | |
| 29. | Нападающий бросок со второй линии. | 1 | | |
| 30. | Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. | 1 | | |
| 31. | Разучивание блокированию. | 1 | | |
| 32. | Разучивание блокирование нападающего броска. | 1 | | |
| 33. | Закрепление блокирование нападающего броска. | 1 | | |
| 34. | Совершенствование блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. | 1 | | |
| 35. | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. | 1 | | |
| 36. | Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. | 1 | | |
| 37. | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед. | 1 | | |
| 38. | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | | |
| 39. | Подача мяча по зонам. | 1 | | |
| 40. | Разучивание подачи мяча. ОФП | 1 | | |
| 41. | Закрепление приема мяча после подачи. | 1 | | |
| 42. | Игра в пионербол двумя мячами. | 1 | | |
| 43. | Учебно-тренировочная игра. | 1 | | |
| 44. | Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | | |
| 45. | Контроль приема мяча после подачи. | 1 | | |
| 46. | Прием подачи, передача к сетке. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| 47. | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | 1 | | |
| 48. | Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты. | 1 | | |
| 49. | Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. | 1 | | |
| 50. | Закрепление нападающего броска. | 1 | | |
| 51. | Закрепление нападающего броска со второй линии. | 1 | | |
| 52. | Закрепление приема мяча от сетки. | 1 | | |
| 53. | Учебная игра с заданиями. | 1 | | |
| 54. | Учебно-тренировочная игра. | 1 | | |
| 55. | Контроль техники нападающего броска со второй линии. | 1 | | |
| 56. | Прем мяча в падении. Передача мяча. | 1 | | |
| 57. | Закрепление приема мяча и передачи . | 1 | | |
| 58. | Прием мяча с подачи. Развитие силовых способностей. | 1 | | |
| 59. | Прием мяча на месте и после перемещения. | 1 | | |
| 60. | Подача мяча по зонам и прием мяча. | 1 | | |
| 61. | Закрепление точной подачи мяча по зонам. | 1 | | |
| 62. | Учебная игра с заданиями. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | | |
| 63. | Контроль выполнения подачи мяча по зонам. | 1 | | |
| 64. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 65. | Игра по упрощенным правилам. Бег с остановками и изменением направления | 1 | | |
| 66. | Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой. | 1 | | |
| 67. | Игра в пионербол с двумя мячами. | 1 | | |
| 68. | Игра по упрощенным правилам. | 1 | | |

Календарно – тематическое планирование по волейболу 7-11 кл(68 часов, 2 часа в неделю).

| № | Тема занятия | Дата проведения | |
|----|---|-----------------|-------|
| | | План. | Факт. |
| | Общая и специальная физическая подготовка. | 29 | |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста | | |
| 2 | Т.б ОФП. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. | | |
| 3 | Т.б Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. | | |
| 4 | Т.б ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней стойке. | | |
| 5 | Т.б Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. | | |
| 6 | Т.б ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. | | |
| 7 | Т.б Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. | | |
| 8 | Т.б Развитие быстроты и прыгучести. Введение в начальные игровые ситуации. | | |
| 9 | Т.б Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема. | | |
| 10 | Т.б Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. | | |
| 11 | Т.б Прыжковые упражнения. Упражнения для развития скорости. | | |
| 12 | Т.б Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. | | |
| 13 | Т.б Нижняя прямая подача. | | |
| 14 | Т.б Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху. | | |
| 15 | Т.б Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра «Точная подача». | | |
| 16 | Т.б Передачи мяча сверху двумя руками и снизу в различных сочетаниях. | | |
| 17 | Т.б Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 18 | Т.б Передача мяча над собой. Передача мяча сверху у стены. | | |
| 19 | Т.б Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. | | |
| 20 | Т.б Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. | | |
| 21 | Т.б Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. | | |
| 22 | Т.б Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. | | |
| 23 | Т.б Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации. | | |
| 24 | Т.б Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. | | |
| 25 | Т.б Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. | | |
| 26 | Т.б Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. | | |
| 27 | Т.б Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты. | | |
| 28 | Т.б Упражнения для силовой выносливости. Прием и передача мяча. | | |
| 29 | Т.б Упражнения для развития скорости Прием и передача мяча. | | |
| | Основы техники и тактики игры | | |
| 31 | Т.б Обучение защитным действиям. Учебная игра | | |
| 32 | Т.б Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. | | |
| 33 | Т.б Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. | | |
| 34 | Т.б Упражнения для развития прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. | | |
| 35 | Т.б Прямой нападающий удар. | | |
| 36 | Т.б Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. | | |
| 37 | Т.б Контрольное испытание по общей физической подготовке. | | |
| 38 | Т.б Упражнения для выносливости. Упражнения для обучения блокированию. | | |
| 39 | Т.б Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. | | |
| 40 | Т.б Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 41 | Т.б Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. | | |
| 42 | Т.б Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра. | | |
| 43 | Т.б Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. | | |
| 44 | Т.б Совершенствование навыков блокирования. | | |
| 45 | Т.б Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. | | |
| 46 | Т.б ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра | | |
| 47 | Т.б Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. | | |
| 48 | Т.б Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. | | |
| 49 | Т.б Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | | |
| 50 | Т.б Совершенствование навыков защитных действий. | | |
| 51 | Т.б Эстафеты с различными видами спортивных игр. | | |
| 52 | Т.б Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. | | |
| 53 | Т.б Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. | | |
| 54 | Т.б Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | | |
| 55 | Т.б Развитие силовых качеств. Учебная игра. | | |
| 56 | Т.б Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | | |
| 57 | Т.б Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. | | |
| 58 | Т.б Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. | | |
| 59 | Т.б Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. | | |
| 60 | Т.б Учебная игра. Техника одиночного блокирования. | | |
| 61 | Т.б Развитие силовых качеств посредством подвижных игр. | | |
| 62 | Т.б Одиночное блокирование. Учебная игра. | | |
| 63 | Т.б Контрольное испытание по общей физической подготовке. | | |
| 64 | Т. Б Групповые тактические действия в нападении. | | |
| 65 | Т.б Развитие силовых качеств. | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 66 | Т.6 Групповые тактические действия в нападении. | | |
| 67 | Т.6 Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. | | |
| 68 | Т.6 Двухсторонняя игра. | | |

12. Формы подведения итогов и социальные эффекты реализации программы

В конце учебного года, определяются победители школьных конкурсов «Самый спортивный класс», «Спортсмен года», подводятся итоги участия в соревнованиях на школьном, городском, областном уровне. Подготавливают презентации, оформляются стенды с фото, об участии учащихся на различных соревнованиях.

Социальные эффекты программы: обеспечение качественного доступного образования, для детей с ограниченными возможностями здоровья, адаптация детей в социуме, проявляющаяся в их коммуникативной, информационной и социальной компетентности.

13.Список литературы

1. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
2. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
5. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.- 294с.

