

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам №11 г. Балашова»

Рассмотрено и принято на
заседании педагогического совета
Протокол № 3 от 28.05 2026 г.



Утверждено
Приказом директора
«Школа АОП №11 г.Балашова»
/Кейб Е.Г./
Приказ № 34 от 04.05 2026 г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и
инвалидностью
(с нарушением интеллекта)**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-14, 15-17 лет
Срок реализации программы: 1 месяца

Автор-составитель:
Геворгян Мария Павловна
педагог дополнительного образования

г. Балашов
2026

Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» относится к общеразвивающим программам ознакомительного уровня, имеет физкультурно - спортивную направленность. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Программа разработана на основе:

1. Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказ Министерства Просвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утвержден Министерством Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями и здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ» (Письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении методических рекомендаций» № АБ-3924/06 от 30.12.2022 г.)

Актуальность программы. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими

действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Учись играть в волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы заключается в трансформации классического волейбола в систему адаптивно-игровых упражнений, направленных на компенсацию ментальных нарушений через двигательную активность. Процесс обучения базируется на методах нейродинамической гимнастики и визуального моделирования, где сложные спортивные правила заменены простыми схемами, пиктограммами и цветовыми маркерами на площадке. Курс предлагает уникальный формат бесконтактного командного взаимодействия, где ключевое внимание уделяется не соревновательному результату, а развитию пространственного ориентирования, зрительного внимания и крупной моторики. Вместо стандартной технической подготовки программа внедряет поэтапное освоение игры через облегченные форматы (мягкие мячи разного веса, заниженную сетку, элементы пионерболла), что делает волейбол доступным для детей с любым уровнем стартовых возможностей.

Отличительные особенности: главной отличительной особенностью программы является полный отказ от жестких тактических схем большого спорта в пользу создания психологически комфортной и безопасной игровой среды. Все тренировочные задания разделены на максимально простые, пошаговые двигательные элементы с использованием принципа «от простого к сложному». На занятиях применяется специальный адаптивный инвентарь: облегченные, увеличенные или текстурные мячи, которые снижают страх перед ударом и помогают ребенку успешнее координировать свои движения. Особое внимание уделяется развитию глазомера, быстроты реакции и межполушарного взаимодействия, что напрямую стимулирует когнитивные функции и помогает детям в учебе. Программа полностью исключает соревновательный стресс и критику, ориентируясь на создание ситуации успеха, где каждый забитый или пойманный мяч становится поводом для общей радости. Благодаря командному формату игры, ребята учатся мягко взаимодействовать друг с другом, доверять партнерам и развивают навыки уверенного общения.

Педагогическая целесообразность: Программа педагогически целесообразна, имеет физкультурно-спортивную направленность, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формировать физические качества, пробуждать интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Особенности реализации программы состоит в том, что программа разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имеющих интеллектуальные нарушения.

Занятия в спортивной секции развивают моторную ловкость, координацию движения, является способом самовыражения в спорте детей с ОВЗ, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения. С учетом особенностей детей в программе предусмотрены комплексы упражнений,

способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость, скоординированность, обучающие действиям в команде.

Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Так же выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка – предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей для занимающихся в спортивной секции по волейболу.

Получение детьми – инвалидами и детьми с ОВЗ дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни.

Целевая аудитория (адресат программы): дети с нарушением интеллекта в возрасте 11-14, 15-17 лет.

Психолого – педагогическая характеристика адресата программы.

Умственная отсталость (интеллектуальные нарушения) — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС –чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов. Нередко умственная отсталость отягощена психическими заболеваниями различной этиологии.

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу.

Дети в возрасте 11–14 лет с интеллектуальными нарушениями имеют значительные особенности в познавательной сфере, выражающиеся в преобладании конкретно-наглядного мышления и фрагментарности восприятия окружающего мира. Их внимание отличается крайней неустойчивостью, быстрой истощаемостью и низким уровнем концентрации, что требует частой смены видов деятельности на занятиях. Речевое развитие подростков характеризуется бедностью словарного запаса, дефектами звукопроизношения и трудностями при формулировании собственных мыслей. В эмоционально-волевой сфере наблюдается незрелость: ребята склонны к резким перепадам настроения, импульсивности и внушаемости, а их волевые усилия носят кратковременный характер. Мелкая и крупная моторика у таких детей часто нарушена, что проявляется в неловкости движений, трудностях с координацией и медленном освоении сложных двигательных навыков. При этом они очень отзывчивы на похвалу, успешно обучаются по пошаговым алгоритмам и демонстрируют хорошую динамику в развитии при создании для них ситуации успеха.

Подростковый период 15-17 лет – это период развития личности и интеграции в общество. Важным качеством личности является более или менее объективное отношение человека к себе, его самооценка, которая у умственно отсталых формируется медленнее, чем у нормально развивающихся сверстников. Значительную трудность представляет

собой воспитание у детей адекватной самооценки, так как большинство подростков с интеллектуальной недостаточностью проявляют склонность к завышенной самооценке. В условиях специального обучения самооценка умственно отсталых детей корректируется и к моменту окончания школы приближается к адекватной.

Исследования и наблюдения показали, что после окончания специальной (коррекционной) школы умственно отсталые подростки интегрируются в окружающую среду, приспособляясь к ней с различной степенью успеха. Относительно благополучные в интеллектуальном и физическом отношении молодые люди поступают на предприятия, на которых проходили практику в школьные годы, или туда, куда их могут пристроить родители. Они работают малярами, переплетчиками, слесарями-ремонтниками низких разрядов, сапожниками, швеями, уборщицами, подсобными рабочими и др. Часть выпускников трудятся в сельском хозяйстве. Как правило, они оказываются трудолюбивыми, исполнительными, но малоинициативными, подчас чрезмерно торопливыми или, наоборот, медлительными. Некоторые из них нуждаются в более или менее регулярной поддержке и помощи со стороны опытных рабочих. Другие самостоятельно выполняют хорошо знакомые операции. Часть выпускников специальных школ для умственно отсталых детей не работают. Они живут в семьях и по мере своих сил помогают в домашнем хозяйстве.

Уровень программы: ознакомительный.

Срок освоения программы: 1 месяца

Форма обучения: очная

Цель – обучение элементам игры в волейбол, укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие детей через спортивные занятия.

Образовательные:

- Научить ловить, бросать, отбивать и передавать мяч облегченного веса.
- Познакомить с главными и упрощенными правилами поведения на площадке.
- Сформировать навык безопасного поведения с мячом и бережного отношения к товарищам.
- Помочь ребенку освоить пространство волейбольной площадки (свое место, сетка, линии).

Развивающие задачи:

- Улучшить общую координацию движений, ловкость, баланс и крупную моторику.
- Развить зрительное внимание, глазомер и умение следить за движением мяча.
- Повысить физическую выносливость, укрепить мышцы рук, ног и улучшить осанку.
- Развить речевую активность через постоянное общение и простые команды в игре.

Воспитательные задачи:

- Воспитать умение играть вместе, радоваться общим успехам и помогать друг другу.
- Создать ситуацию успеха для каждого ребенка и подарить яркие эмоции.
- Научить слушать тренера, выполнять простые инструкции и соблюдать режим занятия.
- Воспитать веру в свои силы, самостоятельность и активность через спорт.

Планируемые результаты

Личностные результаты :

- Повышения уверенности ребенка в своих силах при работе с мячом.
- Формирования навыков мирного общения в команде и умения слушать тренера.
- Развития дисциплинированности, привычки вовремя приходить на занятия и беречь форму.
- Становления умения контролировать свои эмоции и спокойно принимать проигрыш.

Метапредметные результаты:

- Улучшения внимания, умения следить глазами за летящим мячом и действиями других детей.
 - Освоения пространства, быстрого нахождения своего места на площадке и удержания дистанции.
 - Понимания устных инструкций и жестовых знаков тренера, точного их выполнения.
 - Развития координации движений и умения справляться со сложными действиями.
- Предметные результаты (освоение чего?):

- Овладения базовыми навыками игры, умения правильно держать руки, ловить и бросать волейбольный мяч.
- Изучения элементов игры, выполнения простой нижней подачи и верхней передачи мяча.
- Понимания сути игры и соблюдения упрощенных правил волейбола во время учебных матчей.
- Усвоения и строгого выполнения правил безопасного поведения в спортивном зале.

Коррекционно-развивающие результаты:

- Исправления недостатков моторики, уменьшения неловкости и неуклюжести движений рук и ног.
- Развития баланса, улучшения навыка держать равновесие при беге, прыжках и резких остановках.
- Улучшения зрительного восприятия и глазомера, умения точно оценивать скорость и траекторию мяча.
- Преодоления психологического страха перед летящим мячом, шумом и пространством спортзала.
- Формирования четкой схемы собственного тела, умения лучше чувствовать свои мышцы, право и лево.
- Организации поведения, снижения лишней двигательной суетливости или заторможенности ребенка.
- Развития наглядно-действенного мышления, быстрого связывания команды тренера со своим движением.

Возраст обучающихся:

11 – 14 лет

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации / контроля
1.	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Т.б. на занятиях волейбола.	1	0,5	0,5	Вводный инструктаж, устный опрос по ТБ, наблюдение за выполнением стоек.
2.	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение, контроль правильности бега и приставных шагов.
3.	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче.	1	0,5	0,5	Практическое задание (имитация верхней передачи), челночный бег.
4.	Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче.	1	0,5	0,5	Выполнение подачи у сетки (оценка техники удара), контроль положения рук.
5.	Обучение приему мяча с подачи.	1	0,5	0,5	Тестирование умения принимать мяч снизу в паре с тренером.
6.	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.	1	0,5	0,5	Текущий контроль: серийное выполнение передач над собой.
7.	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1	0,5	0,5	Практическое задание: чередование приема снизу и передачи сверху.
8.	Обобщающее занятие: Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.	1	0,5	0,5	Тематический зачет (выполнение 5 передач подряд в паре без потери мяча).
9.	Обобщающее занятие: Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.	1	0,5	0,5	Итоговый игровой контроль (учебная игра 3х3 или 4х4 на уменьшенной площадке).
	Всего	9	3	6	

Содержание программы.

Тема 1. Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Т.б. на занятиях волейбола.

- **Теория:** Правила безопасности в спортивном зале и на площадке. Спортивная форма и обувь волейболиста. Значение разминки. Что такое «стойка волейболиста» (высокая, средняя, низкая).
- **Практика:** Инструктаж по ТБ. Общая разминка, суставная гимнастика. Отработка исходных стоек. Изучение перемещений: ходьба, бег лицом вперед, приставные шаги вправо и влево.

Тема 2. Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста.

- **Теория:** Как перемещения влияют на скорость игры. Разница между шагом, бегом и прыжком в волейболе. Правильная остановка после бега.
- **Практика:** Беговая разминка. Перемещения приставными шагами боком и лицом вперед. Упражнения на координацию движений. Бег с резкой сменой направления по сигналу тренера (свистку). Остановка шагом и прыжком.

Тема 3. Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче.

- **Теория:** Понятие быстроты и реакции в спорте. Техника расположения кистей и пальцев рук («ковшик» или «воронка») при встрече с мячом сверху.
- **Практика:** Челночный бег 4х9 метров. Подвижные игры на скорость реакции («День и ночь», «Салки»). Имитация верхней передачи руками без мяча. Правильное положение рук над лбом. Выталкивание баскетбольного или набивного мяча от лба вверх.

Тема 4. Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче.

- **Теория:** Почему важно успеть подбежать под мяч для паса. Основы нижней прямой подачи: положение корпуса, точка удара по мячу, направление замаха.
- **Практика:** Перемещение к мячу с последующим принятием стойки для верхней передачи. Ловля и бросок мяча сверху в паре. Нижняя прямая подача: отработка удара по подвешенному мячу или удар в стену. Поддачи через сетку с близкого расстояния.

Тема 5. Обучение приему мяча с подачи.

- **Теория:** Главная задача принимающего игрока. Правильное положение рук («замок») при приеме мяча снизу. Куда должен быть направлен взгляд при полете мяча.
- **Практика:** Отработка правильного складывания рук в «замок» на месте и в движении. Прием мяча снизу после наброса тренера или партнера. Умение подставить прямые руки под летящий мяч.

Тема 6. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.

- **Теория:** Разбор частых ошибок при верхней передаче (захват мяча, удар ладонями). Как согласовать работу ног и рук (одновременное выпрямление).
- **Практика:** Верхняя передача мяча над собой (серийно). Передача мяча сверху в стену на разной высоте. Передачи в парах через сетку на месте.

Тема 7. Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками.

- **Теория:** Траектория полета мяча при хорошем пасае. Техника амортизации (смягчения) удара при приеме сильного мяча снизу. Работа ног как главного «амортизатора».
- **Практика:** Выполнение точной передачи сверху в цель (баскетбольное кольцо или очерченный круг на стене). Прием мяча снизу двумя руками в движении вперед и в стороны. Чередование: один игрок набрасывает мяч, второй принимает его снизу, затем сверху.

Тема 8. Обобщающее занятие: Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.

- **Теория:** Взаимодействие игроков на площадке. Понятия «первый мяч» (прием) и «второй мяч» (пас). Правила ведения счета в волейболе.
- **Практика:** Комплексные упражнения в парах. Непрерывные передачи над собой с чередованием (сверху-снизу). Передачи в тройках через сетку. Контрольное выполнение серий передач на количество раз без потери мяча.

Тема 9. Обобщающее занятие: Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.

- **Теория:** Разбор тактики игры в защите и нападении. Правила расстановки и перехода игроков на площадке. Уважение к сопернику и судье.
- **Практика:** Двусторонняя учебная игра в волейбол (в формате 3х3 или 4х4 на уменьшенных зонах). Закрепление изученных элементов в игровых условиях. Подведение итогов курса, разбор успехов и ошибок.

Возраст обучающихся: 15 – 17 лет

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации / контроля
1.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. 4. Т.б. на занятиях волейбола.	1	0,5	0,5	Вводный инструктаж, устный опрос по ТБ, визуальный контроль стойки.
2.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	1	0,5	0,5	Текущее наблюдение: точность выхода под мяч и положение кистей рук.
3.	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.	1	0,5	0,5	Тест на быстроту реакции, оценка техники выполнения удара при подаче.
4.	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.	1	0,5	0,5	Опрос по тактическим действиям, контроль точности паса после бега.
5.	1. Обучение приему мяча с подачи.	1	0,5	0,5	Экспресс-тест по правилам игры (судейские

	2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.				жесты, зоны), прием мяча.
6.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи.	1	0,5	0,5	Практическое задание: серийный прием снизу и сверху в парах.
7.	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	1	0,5	0,5	Контроль техники разбега и прыжка при нападающем ударе.
8.	Обобщающее занятие: 1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра.	1	0,5	0,5	Зачет: выполнение связки «прием-пас» в тройках без потери мяча.
9.	Обобщающее занятие: 1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра.	1	0,5	0,5	Итоговый контроль: оценка игровых действий в полноценном матче 6х6.
	Всего	9	3	6	

Содержание программы.

Тема 1. Физическая подготовка. Обучение перемещениям. Обучение верхней передаче. Т.б. на занятиях.

- **Теория:** Инструктаж по ТБ в игровом зале. Специфика нагрузок для возраста 15–17 лет. Анатомические особенности кистей рук при контакте с мячом. Высокая и средняя стойки.
- **Практика:** Разминка (суставная, беговая). Перемещения приставными шагами, двойным шагом, скачком. Имитация верхней передачи. Постановка рук на мяче, лежащем на полу.

Тема 2. Физическая подготовка. Обучение перемещениям. Обучение верхней передаче.

- **Теория:** Роль ОФП и СФП в волейболе. Важность координации при перемещениях. Разбор частых ошибок (жесткие пальцы, глубокий прием на ладони).
- **Практика:** Специальные прыжковые упражнения. Бег со сменой направлений по звуковому и зрительному сигналам. Передача мяча сверху над собой на месте и после шага вперед.

Тема 3. Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.

- **Теория:** Физическое качество «быстрота». Правила выполнения нижней прямой подачи: точка замаха, удар ладонью/кулаком, перенос веса тела.
- **Практика:** Челночный бег, старты из различных исходных положений. Передачи мяча сверху в парах на расстоянии 3–4 метров. Отработка нижней прямой подачи в стену и через сетку с расстояния 6 метров.

Тема 4. Верхняя передача после перемещений. Нижняя прямая подача. Тактика первых и вторых передач.

- **Теория:** Понятие о тактике игры. Что такое «первая передача» (прием) и «вторая передача» (пас связующего игрока на удар). Зоны площадки.
- **Практика:** Перемещение из глубины площадки к сетке с последующим выполнением верхней передачи. Подачи через сетку в заданную половину площадки. Разбор тактической схемы: игрок зоны 6 отдает пас в зону 3, игрок зоны 3 пасует в зону 4.

Тема 5. Прием мяча с подачи. Верхняя передача. Нижняя подача. Основные правила игры.

- **Теория:** Официальные правила волейбола ФИВБ. Количество касаний, переход игроков, заступ за линию, касание сетки.
- **Практика:** Прием мяча снизу после легкой подачи тренера. Комплексное упражнение: один подает, второй принимает, третий пасует сверху. Краткий разбор игровых ситуаций по правилам.

Тема 6. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча с подачи.

- **Теория:** Как правильно встречать летящий сверху мяч. Высокая траектория полета мяча как залог успешной атаки.
- **Практика:** Передачи мяча сверху в парах через сетку. Отработка приема мяча сверху после набросов. Прием нижних и верхних подач в зонах 5, 6, 1.

Тема 7. Совершенствование верхней передачи. Прием мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару.

- **Теория:** Фазы нападающего удара: разбег (2-3 шага), прыжок (толчок двумя ногами), замах и удар по мячу в высшей точке, приземление.
- **Практика:** Выполнение точных передач сверху в кольцо. Прием мяча снизу после сильного наброса. Нападающий удар: отработка шагов разбега, прыжка с взмахом рук. Удар по мячу с собственного наброса в пол и через сетку с заниженной высоты.

Тема 8. Обобщающее занятие: Совершенствование передач. Учебная игра.

- **Теория:** Психология командной игры. Роли игроков на площадке (капитан, связующий, нападающий).
- **Практика:** Упражнение «треугольник» (передачи в тройках через сетку). Двусторонняя учебная игра с установкой играть строго в три касания (прием — пас — нападающий удар/скидка).

Тема 9. Обобщающее занятие: Совершенствование передач. Учебная игра.

- **Теория:** Анализ ошибок, допущенных в процессе курса. Судейство в волейболе. Как проводить разбор игры.
- **Практика:** Разминка. Полноценная учебная игра 6х6 с применением всех изученных технических и тактических элементов. Подведение итогов, награждение или выделение лучших игроков.

Календарный учебный график.

Дата начала	Дата окончания	Количество часов в неделю	Количество учебных недель
08.06.2026	28.06.2026	3	3
29.06.2026	19.07.2026	3	3
20.07.2026	09.08.2026	3	3

Комплекс организационно-педагогических условий.

Форма обучения	очная
Формы организации образовательного процесса	индивидуальная, командная
Формы проведения учебного занятия	беседа, наблюдение, тренировка, учебная игра, отработка навыков, тренинг, соревнование, турнир, эстафета. На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения по истории развития выбранного вида спорта, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики игры. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, углубляются и систематизируются полученные знания. На практических занятиях закрепляются и разбираются полученные знания. Предусмотрена работа обучающихся в организации и проведении соревнований. Достижение запланированных результатов во многом зависит от подбора подводящих и специальных упражнений, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Также в процессе закрепления пройденного материала необходимо использование большого объема упражнений соревновательного характера. При совершенствовании, естественно, необходимо сочетание разнообразных задач и большое внимание уделять дифференцированному подходу.
Форма подведения итогов, контроля	опрос, соревнования, рефлексия деятельности на занятии, турниры, эстафеты
Педагогические технологии	технология обучения в сотрудничестве, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающие технологии

Методы обучения	• Словесный • Практический • Репродуктивный (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности) • Фронтальный (одновременная работа со всеми обучающимися)
Методы формирования ключевых компетенций	Коммуникативные навыки: рефлексия деятельности на занятии. Умение работать в команде: совместная деятельность направленная на результат.
Средства обучения	Раздаточный материал: правила, описание техник. Визуальные: схемы, наглядные материалы.

Оценочные материалы.

1. Контроль теоретических знаний и тактики

Для проверки теории и правил игры (Темы 1, 4, 5) используется быстрый устный опрос или карточки-задания.

Вопросы для экспресс-опроса по правилам и ТБ

1. **Касание сетки:** Разрешено ли игроку задевать сетку во время выполнения игрового действия? (Ответ: Нет, это ошибка).
2. **Переход игроков:** В каком направлении игроки на площадке делают переход при выигрыше подачи? (Ответ: По часовой стрелке).
3. **Лимит касаний:** Сколько раз команда может коснуться мяча на своей стороне до того, как перекинет его сопернику? (Ответ: Не более 3 раз, блок не считается касанием).
4. **Тактика зон:** Куда по правилам тактики чаще всего направляют «первую передачу» (прием)? (Ответ: Связующему игроку в зону 3 или 2).

2. Критерии оценки практических навыков (Текущий контроль)

Каждый технический элемент оценивается по ключевым маркерам. За выполнение начисляются баллы (от 1 до 3).

Контрольное задание «Верхняя передача над собой»

- **3 балла (Высокий):** Выполняет более 10 передач подряд. Мяч взлетает выше 1,5 метров над головой. Ноги амортизируют, пальцы работают мягко.
- **2 балла (Средний):** Выполняет 5–9 передач. Передача низкая или неточная, игроку приходится постоянно сходить с места, чтобы поймать мяч.
- **1 балл (Низкий):** Менее 5 передач. Допускает явные ошибки: захват мяча (пронос) или удар ладонями.

Контрольное задание «Нижняя прямая подача»

- **3 балла (Высокий):** Из 5 попыток минимум 4 мяча уверенно перелетают через сетку в заданную половину площадки. Техника удара точная.
- **2 балла (Средний):** Через сетку перелетает 2–3 мяча. Есть ошибки в замахе или броске мяча перед ударом.

- **1 балл (Низкий):** Менее 2 точных подач. Мяч постоянно летит в сетку или в аут.

Контрольный маркер «Нападающий удар»

- **Оценивается техника:** Наличие четкого разбега в 2–3 шага → мощный толчок двумя ногами вверх → удар по мячу прямой рукой в наивысшей точке прыжка.

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный инвентарь и оборудование

- Волейбольная сетка (сетка с возможностью регулировки по высоте)
- Облегченные мячи
- Яркие фитболы и большие легкие мячи.
- Конусы и маркеры для пола. Яркие фишки для разметки зон, дорожек и мест, где должен стоять каждый ребенок.
- Гимнастические скамейки и маты (для разминки, упражнений на баланс и безопасного отдыха)

Список литературы для педагога:

1. Программа по волейболу для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Волейбол (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
4. Гринберг Г.Л. Волейбол. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
5. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 1996.
7. Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон, В. И. Лях «Физическая культура 8-9 класс». Просвещение, 2001.
8. Э. Найминова. «Физкультура». Феникс, 2001.
9. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
10. Орман Л. Современный волейбол. М. ФиС. 1985.
11. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.
12. Синегубов П.М. волейбол. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Список литературы для детей.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 год.
2. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 год. О.В. Матыцин. Волейбол. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.

Интернет-ресурсы

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanietekhnologiiiraznourovnevnogo-obucheniya-na> <http://www.drofa.ru/>
<http://www.cvartplus.ru/> <http://www.uchitel-izd.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> <http://www.fizkult-ura.ru/>