

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 31 Невского района Санкт-Петербурга**

“СОГЛАСОВАНО”

на методическом объединении
учителей технологии, ИЗО и
физической культуры
29.08.2025 г., протокол №2

Председатель МО: 
/ А.В. Шевцова/

“ПРИНЯТО”

решением Педагогического Совета
ГБОУ школы-интерната № 31
Невского района Санкт-Петербурга
29.08.2025 г., протокол №1

“УТВЕРЖДЕНО”

29.08. 2025 г. приказ № 142
Директор ГБОУ  / А.С. Иванова/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

занятий внеурочной деятельности

«ВОЛЕЙБОЛ»

для 9А и 9Б класса

адаптированной основной образовательной программы
основного общего образования обучающихся с нарушением слуха,
вариант 1.2 и вариант 2.2.2

на 2025-2026 учебный год

Составитель: Воропаев Михаил Александрович

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности по Волейболу для глухих и слабослышащих учащихся 9а и 9б класса на 2025-2026 учебный год составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287, приказом Минпросвещения России от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287», а также с федеральной адаптированной образовательной программой основного общего образования обучающихся с нарушением слуха (вариант 1.2), (вариант 2.2.2), утвержденной приказом Министерства Российской Федерации от 24.11.2022 г., № 1023, и на основе дополнительной общеразвивающей программы спортивной подготовки по виду спорта Спорт-глухих – Волейбол.

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурно - спортивного обучения обучающихся с ОВЗ с использованием двигательной активности.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель занятий:

формирование интереса и потребности глухих школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди глухих обучающихся, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у глухих обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у глухих обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости глухих обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 34 часа (занятия 1 раза в неделю по 1 часу).

Учебно-тематический план.

№	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
4.	Основы методики обучения в волейболе
5.	Подвижные игры с элементами волейбола
6.	Общая и специальная физическая подготовка
7.	Основы техники и тактики игры
8.	Контрольные игры и соревнования
9.	Контрольные испытания
	Всего 34 ч

Содержание программы:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

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.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт (с использованием жестов, мимики, дактиля)
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Требования к уровню подготовки обучающихся

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- 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 волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития у глухих обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях областного уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у глухих обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья глухих обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в Волейболе.

1. Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)

Юн. 12 14 16

Дев. 9 11 14

2. Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)

Юн. 10 12 14

Дев. 8 10 12

3. Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)

Юн. 17 20 25

Дев. 12 15 20

4. Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку

Юн. 5 10 15

Дев. 3 6 10

5. Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя

Юн. 2 3 4

Дев. 1 2 3

6. Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток

Юн. 3 4 5

Дев. 3 4 5

7. Нижние передачи над собой

Юн. 15 20 25

Дев. 10 15 20

8. Верхние передачи над собой

Юн. 15 20 25

Дев. 10 15 20

1- низкий показатель; 2 - средний показатель; 3 - высокий показатель

Календарно – тематическое планирование

В календарно-тематическом плане отражено количество часов с учётом реальных условий прохождения: сокращение количества часов из-за праздничных дней, которое компенсируется за счет уплотнения часов, отведенных на резервное время учителя (2 часа).

I четверть (8 часов)

№ п/п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Речевой материал	Количество часов	Сроки	
					план	факт
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Вводный инструктаж по охране труда.	Развивать физические качества. Знать правила поведения. Знать правила игры.	Зал, идти, бежать, тихо, громко, шаг, одинаково. Спортивный зал, Стадион, волейбол.	2	03.09	
2	Основные правила игры в волейбол. Перемещения и стойка волейболиста.				10.09	
3	Техника передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические приёмы	Мяч. Передача.	1	17.09	
4	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Уметь выполнять технические приёмы Выполнять удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	Мяч. Прием. Передача.	1	24.09	
5	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технические приёмы	Низкая стойка. Высокая стойка.	1	01.10	
6	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема	Уметь выполнять технические приёмы	Перемещение.	1	08.10	

	и передачи мяча снизу двумя руками.					
7	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические приёмы	Стойка.	1	15.10	
8	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	Уметь выполнять технические приёмы	Ситуации. Перемещение. Прием.	1	22.10	
Итого				8	8	

Календарно – тематическое планирование
II четверть (8 часов)

№ п/п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Речевой материал	Количество часов	Сроки	
					план	факт
1	Вводный инструктаж по охране труда. Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	Развивать внимание, координацию движений и пространственное ориентирование.	Зал, идти, бежать, тихо, громко, шаг, одинаково. Спортивный зал. Идти (бежать) медленно (быстро).	1	5.11	
2	Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь выполнять технические приёмы	Прямая подача. Защитник. скорость	1	12.11	

	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.					
3	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	Уметь выполнять технические приёмы.	Перемещения. владение.	1	19.11	
4	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.	Уметь выполнять технические приёмы.	Нижняя прямая подача.	1	26.11	
5	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами	Уметь выполнять технические приёмы	Нижняя прямая подача.	1	03.12	
6	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. ОФП.	Уметь выполнять технические приёмы	Прием. Передача.	1	10.12	
7	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя прямая подача.		Сетка.	1	17.12	
8	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	Уметь выполнять технические приёмы	Зоны.	1	24.12	
Итого				7	16	

Календарно – тематическое планирование

III четверть (11 часов)

№ п/п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Речевой материал	Количество часов	Сроки	
					план	факт
1	Вводный инструктаж по охране труда.	Развивать внимание, координацию движений и пространственное ориентирование.		1	14.01	
2	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.	Выполнять удары по неподвижному мячу	Подача. Зона.	1	21.01	
3	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		Нижняя прямая подача.		28.01	
4	Развитие скорости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Уметь выполнять технические приёмы	Владение мячом	1	04.02	
5	Общая и специальная подготовка. Прием подачи. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Уметь выполнять технические приёмы.	Удар.	1	11.02	
6	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи.		Резаные удары	1	18.02	
7	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий.	Уметь выполнять технические приёмы.	Мяч. Удары по мячу	1	25.02	
8	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение	Уметь останавливать мяч подошвой. Научиться останавливать внутренней стороной стопы.		1	04.03	

	индивидуальных тактических действий в защите.					
9	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		Прием мяча. Передача мяча.	1	11.03	
10	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.			1	18.03	
11	Контрольное испытание по общей физической подготовке.			1	25.03	
Итого				11	27	

Календарно – тематическое планирование

IV четверть (7 часов)

№ п/п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Речевой материал	Количество во часов	Сроки	
					план	факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие специальной ловкости.	Знать технику безопасности		1	08.04	
2	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию.	Уметь выполнять технические приёмы	Нападающий удар	1	15.04	
3	Развитие прыгучести . Обучение индивидуальным и групповым	Уметь выполнять технические приёмы	Прыгучесть. Тактические действия.	1	22.04	

	тактическим действиям в нападении.					
4	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Толчок. Нападающий удар.	1	29.04	
5	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра.	Уметь выполнять технические приёмы		1	06.05	
6	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Защита. Прием мяча.	1	13.05	
7	Итоговое занятие. Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	Уметь выполнять технические приёмы		1	20.05	
	Итого			7	34	

Лист коррекции программы

№ п/п	Тема, дата пропущенных уроков	Кол-во часов по теме		Причина пропуска	Изменения в КТП, форма коррекции, даты
		план	факт		