

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Региональный центр детско–юношеского туризма и краеведения
Свердловской области

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУСО «Дворец молодёжи»
Протокол № 6 от 26.06.2025г.

Утверждаю:
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
А.Н. Слизько
Приказ № 792-д от 30.05.2025 г.

Рабочая программа
третьего года обучения по адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»

Возраст обучающихся: от 10 и старше

Автор-составитель программы:
Гилева И.Н., тренер–преподаватель

Автор-составитель рабочей программы:
Гилева И.Н., тренер–преподаватель

г. Екатеринбург, 2025

1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Особенности обучения в текущем году: особенности обучения в текущем учебном году по общеразвивающей программе: особенности условий реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с реализуемой общеобразовательной общеразвивающей программой и т.д.	
Особенности организации образовательной деятельности по общеобразовательной общеразвивающей (количество групп, возраст обучающихся, количественный состав, количество учебных часов по программе)	Одна группа численностью 10 человек. Возраст обучающихся от 10 лет и старше. Количество учебных часов – 216 ч. Занятия 3 раза в неделю, продолжительность занятий 2 академических часа, академический час – 45 минут.
Цель и задачи рабочей программы на текущий учебный год, учитывающие изменения условий реализации общеразвивающей программы.	Соответствуют адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программе.
Изменения режима занятий в текущем учебном году (продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа), формы контроля.	
Применение иных, отличающихся от общеобразовательной программы форм занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий) в текущем учебном году	
Изменения, внесенные в общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части общеразвивающей программы, обоснование изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы)	
Планируемые результаты этого года обучения и способы их оценки	Соответствуют адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программе.

2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Октябрь	групповая	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. ОФП. Строевые упражнения.	Тест
2	Октябрь	групповая	2	Основные правила игры. Размеры площадки. ОФП.	выполнение заданий
3	Октябрь	групповая	2	Обучение перемещениям волейболиста. ОФП.	выполнение заданий
4	Октябрь	групповая	2	ОФП. Входное тестирование по ОФП.	выполнение заданий

5	Октябрь	групповая	2	Теоретическое занятие. ОФП.	выполнение заданий
6	Октябрь	групповая	2	ОФП. Обучение перемещениям волейболиста и стойкам.	выполнение заданий
7	Октябрь	групповая	2	Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Подводящие упражнения.	выполнение заданий
8	Октябрь	групповая	2	ОФП. Обучение перемещениям волейболиста.	выполнение заданий
9	Октябрь	групповая	2	Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	выполнение заданий
10	Октябрь	групповая	2	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче.	выполнение заданий
11	Октябрь	групповая	2	Теоретическое занятие. Стойки волейболиста. Переход на площадке.	выполнение заданий
12	Октябрь	групповая	2	Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте.	выполнение заданий
13	Октябрь	групповая	2	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках.	выполнение заданий
14	Октябрь	групповая	2	ОФП. Верхняя передача мяча над собой на месте.	выполнение заданий
15	Ноябрь	групповая	2	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Беговые упражнения.	выполнение заданий
16	Ноябрь	групповая	2	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.	выполнение заданий
17	Ноябрь	групповая	2	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и движении.	выполнение заданий
18	Ноябрь	групповая	2	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками в парах, тройках.	выполнение заданий
19	Ноябрь	групповая	2	ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	выполнение заданий
20	Ноябрь	групповая	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	выполнение заданий
21	Ноябрь	групповая	2	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	выполнение заданий
22	Ноябрь	групповая	2	ОФП. Передача мяча сверху на точность.	выполнение заданий
23	Ноябрь	групповая	2	ОФП. Передача мяча сверху в парах, тройках.	выполнение заданий
24	Ноябрь	групповая	2	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	выполнение заданий
25	Ноябрь	групповая	2	ОФП. Передача мяча сверху на точность. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову.	выполнение заданий
26	Ноябрь	групповая	2	ОФП. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	выполнение заданий
27	Ноябрь	групповая	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	выполнение заданий
28	Декабрь	групповая	2	ОФП. Прием и передача сверху.	выполнение заданий
29	Декабрь	групповая	2	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	выполнение заданий
30	Декабрь	групповая	2	ОФП. Подвижные игры с мячами.	выполнение заданий
31	Декабрь	групповая	2	ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	выполнение заданий

32	Декабрь	групповая	2	Теоретическое занятие. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. Расстановка на площадке.	выполнение заданий
33	Декабрь	групповая	2	ОФП. Обучение нижней прямой подаче. Стойка при подаче.	выполнение заданий
34	Декабрь	групповая	2	ОФП. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	выполнение заданий
35	Декабрь	групповая	2	Совершенствование навыков нижней прямой подачи (на точность)	выполнение заданий
36	Декабрь	групповая	2	Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	выполнение заданий
37	Декабрь	групповая	2	ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	выполнение заданий
38	Декабрь	групповая	2	ОФП. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	выполнение заданий
39	Декабрь	групповая	2	ОФП. Игра «Мяч через сетку»	выполнение заданий
40	Декабрь	групповая	2	ОФП. Обучение приему мяча снизу двумя руками.	выполнение заданий
41	Январь	групповая	2	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками.	выполнение заданий
42	Январь	групповая	2	ОФП. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Передача мяча в парах, тройках.	выполнение заданий
43	Январь	групповая	2	ОФП. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений.	выполнение заданий
44	Январь	групповая	2	Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Упражнения в парах, тройках.	выполнение заданий
45	Январь	групповая	2	ОФП. Игра «Мяч через сетку»	выполнение заданий
46	Январь	групповая	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	выполнение заданий
47	Январь	групповая	2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	выполнение заданий
48	Январь	групповая	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками с шагом.	выполнение заданий
49	Январь	групповая	2	ОФП. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	выполнение заданий
50	Январь	групповая	2	ОФП. Перемещения и выход на мяч.	выполнение заданий
51	Февраль	групповая	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками с перемещениями.	выполнение заданий
52	Февраль	групповая	2	ОФП. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	выполнение заданий
53	Февраль	групповая	2	Обучение верхней прямой подаче. Броски мяча на дальность. Имитационные упражнения.	выполнение заданий
54	Февраль	групповая	2	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками.	выполнение заданий
55	Февраль	групповая	2	ОФП. Обучение передаче мяча назад, за голову.	выполнение заданий
56	Февраль	групповая	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	выполнение заданий
57	Февраль	групповая	2	ОФП. Обучение передаче мяча назад, за голову.	выполнение заданий
58	Февраль	групповая	2	ОФП. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	выполнение заданий
59	Февраль	групповая	2	Передача двумя руками. Эстафеты. Подвижные игры	выполнение

				с элементами волейбола.	заданий
60	Февраль	групповая	2	Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	выполнение заданий
61	Февраль	групповая	2	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	выполнение заданий
62	Февраль	групповая	2	ОФП. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	выполнение заданий
63	Март	групповая	2	Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	выполнение заданий
64	Март	групповая	2	ОФП. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	выполнение заданий
65	Март	групповая	2	ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	выполнение заданий
66	Март	групповая	2	ОФП. Игра «Мяч через сетку»	выполнение заданий
67	Март	групповая	2	Теоретическое занятие. Стойки волейболиста. Переход на площадке.	выполнение заданий
68	Март	групповая	2	ОФП. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	выполнение заданий
69	Март	групповая	2	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.	выполнение заданий
70	Март	групповая	2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол».	выполнение заданий
71	Март	групповая	2	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.	выполнение заданий
72	Март	групповая	2	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару.	выполнение заданий
73	Март	групповая	2	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	выполнение заданий
74	Март	групповая	2	Приём мяча двумя руками снизу. ОФП. Игра без подач.	выполнение заданий
75	Апрель	групповая	2	Приём мяча двумя руками снизу в парах и тройках.	выполнение заданий
76	Апрель	групповая	2	Приём мяча двумя руками снизу и сверху.	выполнение заданий
77	Апрель	групповая	2	Приём мяча двумя руками снизу и сверху в парах и тройках.	выполнение заданий
78	Апрель	групповая	2	ОФП. Поддачи на точность.	выполнение заданий
79	Апрель	групповая	2	Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи.	выполнение заданий
80	Апрель	групповая	2	ОФП. Обучение верхней прямой подаче.	выполнение заданий
81	Апрель	групповая	2	ОФП. Игра без подач.	выполнение заданий
82	Апрель	групповая	2	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. Перемещения.	выполнение заданий
83	Апрель	групповая	2	ОФП. Игра «Мяч через сетку»	выполнение заданий
84	Апрель	групповая	2	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнение заданий
85	Апрель	групповая	2	ОФП. Введение мяча в игру.	выполнение заданий
86	Апрель	групповая	2	ОФП. Верхняя и нижняя подача мяча.	выполнение

					заданий
87	Апрель	групповая	2	Обучение верхней прямой подаче.	выполнение заданий
88	Апрель	групповая	2	Обучение верхней прямой подаче.	выполнение заданий
89	Май	групповая	2	Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи.	выполнение заданий
90	Май	групповая	2	Виды подач по силе. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи.	выполнение заданий
91	Май	групповая	2	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнение заданий
92	Май	групповая	2	Обучение защитным действиям. ОФП. Игра «Мяч через сетку»	выполнение заданий
93	Май	групповая	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	выполнение заданий
94	Май	групповая	2	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнение заданий
95	Май	групповая	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	выполнение заданий
96	Май	групповая	2	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнение заданий
97	Май	групповая	2	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	выполнение заданий
98	Май	групповая	2	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнение заданий
99	Май	групповая	2	Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи.	выполнение заданий
100	Май	групповая	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	выполнение заданий
101	Июнь	групповая	2	ОФП. Учебная игра.	выполнение заданий
102	Июнь	групповая	2	Теоретическое занятие. Жесты судей. Нарушения правил. ОФП	выполнение заданий
103	Июнь	групповая	2	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением обучающихся к судейству	выполнение заданий
104	Июнь	групповая	2	Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи.	выполнение заданий
105	Июнь	групповая	2	Теоретическое занятие. Физическая культура и спорт в России Понятие о физической культуре и спорте. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. Достижения Российских спортсменов.	выполнение заданий
106	Июнь	групповая	2	ОФП. Игра «Мяч через сетку»	выполнение заданий
107	Июнь	групповая	2	ОФП. Итоговое тестирование.	выполнение заданий
108	Июнь	групповая	2	Обобщающее занятие: Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Учебная игра.	выполнение заданий

3. Учебно-методические материалы:

1. Сайт учителя физической культуры. URL: <https://sites.google.com/view/ashifin/методическая-работа/видеоуроки> (дата обращения: 16.06.2025).
2. Библиотека InternetUrok.ru. Спортивные игры. Часть 3. Волейбол. URL: <https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/10-klass/spisok-urokov/bazovye-vidy-sporta-shkolnoy-programmy-basketbol-volleybol-futbol-chast-3-volleybol-pravila-i-tehnika-igry> (дата обращения: 16.06.2025).
3. Всё о волейболе: история, правила, виды. URL: <https://sportgoroda.ru/shopblog/volleyball/volleyball-guide.html> (дата обращения: 16.06.2025).

4. Формы аттестации и оценочные материалы

Результативность освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» отслеживается в процессе наблюдения за обучающимися в течение всего времени обучения и фиксируется в диагностической карте мониторинга в виде учёта индивидуального результата по каждому контрольному мероприятию.

Результат освоения АДОП обучающимся:

0 – 10 баллов – низкий уровень;

11– 20 баллов – средний уровень;

21 – 27 балл – высокий уровень.

В диагностическую карту включены следующие интегрированные результаты освоения программы: личностные, метапредметные, предметные, а также результаты участия обучающихся в соревнованиях (муниципальных, областных, российских).

Личностные и метапредметные результаты отслеживаются посредством наблюдения по критериям оценивания развития качеств обучающихся.

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:

3 балла – качество проявляется систематически;

2 балла – качество проявляется ситуативно;

1 балл – качество не проявляется.

Контроль физического развития и технической подготовленности обучающихся позволяет выявить динамику развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями с момента начала обучения по программе до его окончания.

Для отслеживания предметных результатов освоения программы предусмотрен стартовый и итоговый контроль. Проводятся они в форме выполнения контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке и правильной техники выполнения упражнений, которое оценивается знанием теории и их практическим применением.

Тестирование по инструктажу проводится в начале 1 и 2 полугодий.

Также предусмотрена групповая форма аттестации в виде участия в соревнованиях школьного и городского уровней.