

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

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»,
Протокол №5 от 25.06.2026г

Утверждаю:
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
А.Н. Слизько
Приказ №860-д от 25.06.2026г

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: от 10 лет и старше
Срок реализации: 216 часов

Согласовано:
Начальник регионального центра
детско-юношеского туризма
и краеведения Свердловской области
И.Н. Шинкаренко

Авторы-составители программы:
Гилева И.Н., тренер-преподаватель
Сурнина А.С., методист

г. Екатеринбург, 2026

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Направленность. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) физкультурно–спортивной направленности ориентирована на расширение знаний и представлений о здоровом образе жизни и спорте, формирование основных навыков сохранения здоровья.

Нормативные документы.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативными документами:

- Федеральным законом №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012;
- Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022г. № 678 – р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письмом Минобрнауки от 29.03.2016 №ВК–641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально–психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей–инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи»;
- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» №703–д от 18.05.2026 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»;
- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» №459–д от 02.04.2026 «Об утверждении Положения о режиме занятий обучающихся ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Актуальность программы. Ограниченные возможности здоровья часто приводят к социальной изоляции детей. Физическая культура и спорт, напротив, способствуют их интеграции в общество, улучшая физическое и психическое здоровье, помогают преодолевать трудности, вызванные органическими нарушениями. Занятия спортом помогают восстановить координацию, уверенность в себе и навыки самообслуживания, что позволяет детям активно участвовать в жизни общества и восстановить утраченную связь с окружающим миром.

Волейбол, благодаря своим техническим и тактическим особенностям, предоставляет широкие возможности для всестороннего физического развития и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программой предусмотрены регулярные тренировки, прививающие у обучающихся любовь к здоровому образу жизни и потребность в систематических занятиях

спортом. Юные спортсмены в процессе освоения программы учатся эффективно взаимодействовать с другими спортсменами, находить компромиссы и достигать общих целей – навыки, незаменимые в любой сфере деятельности. Развитая реакция и способность быстро адаптироваться к меняющимся условиям позволяют принимать взвешенные решения в сложных ситуациях и успешно справляться с неожиданностями. Физические нагрузки, характерные для волейбола, укрепляют организм и повышают выносливость, что положительно скажется на работоспособности и общем качестве жизни обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Отличительные особенности программы. Ключевой аспект программы – разработка персонализированного учебного плана, учитывающего физическое развитие, моторику, общее состояние здоровья, психоэмоциональное состояние и когнитивные способности каждого ребенка с интеллектуальными особенностями. Тренер, опираясь на учебный план, гибко komponует занятия из различных разделов, формируя индивидуальный календарный график.

Теоретическая подготовка – изучение знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это комплекс упражнений, направленных на всестороннее развитие силы, выносливости, скорости, ловкости и гибкости.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это тренировочный процесс, ориентированный на повышение функциональности органов и систем, а также на развитие двигательных навыков, специфичных для выбранного вида спорта.

Техническая подготовка – обучение правильному выполнению движений, используемых в соревнованиях и тренировках.

Восстановительные мероприятия – мероприятия, направленные на расслабление мышц и суставов.

Программа предназначена для лиц с легкой умственной отсталостью (F70 по МКБ-10) в возрасте от 10 лет, не имеющих спортивной подготовки. Характерными особенностями данной группы являются выраженные нарушения двигательной сферы: отставание в развитии силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации. Это проявляется в недостаточной силе мышц, сниженной выносливости, замедленной скорости движений, ограниченной гибкости суставов, трудностях в дозировании мышечных усилий, плохом чувстве равновесия, а также в скованности и ограниченной амплитуде движений при беге, прыжках и метаниях. Кроме того, у обучающихся отмечается ограниченный словарный запас и трудности в общении, что затрудняет их социальную интеграцию. Зачисление на программу происходит без предварительного отбора, при наличии медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний к занятиям спортом.

Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно–тренировочной и соревновательной работы. Рекомендуемый минимальный состав группы 8 человек, максимальный 10 человек.

Объем, срок освоения программы. Общий объем программы составляет 216 часов в учебный год, по 6 часов на каждую неделю. Срок освоения программы– 1 год.

Форма обучения. Обучение по программе предусматривает очную форму.

Режим занятий. Занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 час – 40 минут). Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей учащихся, но не более чем на 25%. Предложенный режим занятий даёт возможность детям поддерживать свою спортивную форму, исключает физическую перегрузку и создает условия для максимальной реабилитации и социально–бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Уровневость программы. По уровню освоения программа стартового уровня. Программа обеспечивает возможность обучения детей с любым уровнем подготовки.

2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: совершенствование функциональных возможностей организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучать начальным элементам игры в волейбол.
- Повышать уровень общей и специальной физической подготовленности.
- Расширять и корригировать двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями.
- Формировать представления о правилах техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- Способствовать формированию навыков ориентации в окружающем пространстве.
- Формировать умение корректировать свои действия в соответствии с ситуацией.
- Способствовать формированию навыков выполнения инструкции тренера.
- Тренировать концентрацию и распределение внимания при игре в волейбол.

Воспитательные:

- Способствовать формированию чувства взаимопомощи, поддержки, способности к эмоциональной отзывчивости, сопереживанию, уважению в коллективе.
- Формировать положительное отношение к систематическим занятиям спортом, понимание роли спорта в укреплении здоровья.
- Способствовать формированию дисциплинированности, умению доводить начатое до конца.
- Формировать навыки здорового образа жизни и содействовать укреплению и оздоровлению организма обучающихся.

3. Учебный план

№ п/п	Название разделов, модулей	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	Тест по технике безопасности
2	Общая физическая подготовка	10	44	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	-	42	Сдача нормативов, выполнение заданий
4	Техническая подготовка	10	60	Опрос, контрольные упражнения, соревнования
5	Теоретическая подготовка	18	-	Тестирование
6	Восстановительные мероприятия	-	30	Наблюдение
Итого		39	177	
Всего по программе: 216 часов				

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях в зале, на спортивной площадке. Понятие о самодисциплине, уважении к тренеру и партнерам.

Практика. Правила обращения с инвентарем. Тестирование «Правила техники безопасности».

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Понятие о комплексах физических упражнений. Понятие об осанке, о здоровом образе жизни. Влияние вредных привычек на организм. Значение физических упражнений на организм человека. Роль общей и специальной физической подготовки для укрепления и развития организма.

Практика. Строевые упражнения; общеразвивающие упражнения на месте; упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости и координации движений; подвижные игры; корригирующие упражнения.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика. Упражнения для комплексного развития всех групп мышц; упражнения для развития координационных способностей и скоростно-силовых качеств; упражнения для развития гибкости и выносливости; подвижные игры с элементами игры в волейбол.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Раздел 5. Теоретическая подготовка.

Теория. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Последствия употребления вредных привычек для организма. Основные сведения о связочном аппарате, строении и расположении мышц. Функции мышц, их взаимодействие с костной системой. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Понятие здорового образа жизни и его составляющие. Понятие закаливание и виды закаливания. Общие сведения об игре в волейбол. История возникновения игры волейбол, ее названия. Правила и тактика игры в волейбол: экипировка, жеребьевка, система счёта, перерывы, партии, поведение игроков, основы судейства. Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

Раздел 6. Восстановительные мероприятия.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления. Варьирование интервалов отдыха между упражнениями, между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой. Активный отдых, различные виды переключения с одного вида деятельности на другой. Специальные физические упражнения, направленные на ускорение восстановления работоспособности спортсменов. Пассивный отдых. Чередование активного и пассивного отдыха.

4. Планируемые результаты программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предусматривает достижение следующих результатов образования:

№ п/п	Личностные	Предметные	Метапредметные
1.	положительное отношение к систематическим занятиям спортом	освоение начальных элементов игры в волейбол	ориентирование в окружающем пространстве
2.	понимание роли спорта в укреплении здоровья	повышение уровня общей и специальной физической подготовки	следование при выполнении задания инструкциям тренера
3.	чувство взаимопомощи и поддержки, способность к эмоциональной отзывчивости и сопереживанию, уважению в коллективе	овладение представлениями о правилах техники безопасности на занятиях	корректирование своих действий в соответствии с ситуацией
4.	дисциплинированность и умение доводить начатое до конца	овладение новыми двигательными действиями	концентрирование и распределение внимания при игре в волейбол
5.	навыки здорового образа жизни, укрепления и оздоровления организма	-	-

5. Воспитание

Цель воспитания: формирование нравственных и гражданских качеств личности у обучающихся, приобщение к культурным традициям страны и региона, а также развитие навыков общения и эмоционального интеллекта в коллективе.

Задачи воспитания:

1. Воспитывать у обучающихся уважение к базовым общечеловеческим и национальным ценностям.
2. Создавать условия для знакомства с историко-культурным наследием России и Свердловской области.
3. Развивать коммуникативные навыки, культуру поведения, умение работать в команде, эмпатию и уважение к другим людям.
4. Формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом.

Целевые ориентиры:

- Формирование первоначальных представлений о нормах поведения в коллективе; бережное отношение к результатам труда.
- Развитие устойчивых навыков культурного поведения; осознанное участие в коллективных делах; проявление инициативы и ответственности.

Формы и методы воспитания:

- Беседы, дискуссии, этические диалоги.
- Экскурсии.
- Встречи с интересными людьми, ветеранами, представителями профессий.
- Участие в волонтерских и патриотических акциях, конкурсах, соревнованиях.

Условия воспитания:

- создание воспитывающей среды в учебной группе и структурном подразделении;
- поддержка детских инициатив, самоуправления;
- взаимодействие с семьёй, общественными организациями, учреждениями культуры и спорта;

– использование ресурсов региональной системы дополнительного образования, в том числе навигатора дополнительного образования детей Свердловской области.

Анализ результатов воспитания осуществляется через педагогическое наблюдение, анкетирование, анализ участия в мероприятиях, портфолио достижений обучающегося.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Событие/мероприятие	Сроки	Форма участия	Ответственные
1.	Проведение бесед по правилам безопасного поведения в объединении и на занятиях	в течение года	на занятиях	тренер- преподаватель
2.	Участие в Дне здоровья	сентябрь	групповое	тренер- преподаватель
3.	Товарищеский матч к Дню народного единства	ноябрь	групповое	тренер- преподаватель
4.	Весёлые забеги на лыжах	февраль	групповое	тренер- преподаватель
5.	Участие в школьном празднике – гулянии «Масленица»	март	групповое	тренер- преподаватель
6.	Участие в школьном шашечном турнире	апрель	групповое	тренер- преподаватель
7.	Беседа: «День рождения Отечественного и областного волейбола»	май	групповое	тренер- преподаватель
8.	Экскурсия в Академию волейбола Н.В. Карполя	май	групповое	тренер- преподаватель

6. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
-----------------	----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	--------------------------------	------------------

1 год	14 сентября	31 мая	36	72	216	3 занятия по 2 часа в неделю
-------	----------------	--------	----	----	-----	------------------------------------

7. 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 (Приложение 1) 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 (Приложение 2).

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 (Приложение 3 и 4) и правильной техники выполнения упражнений, которое оценивается знанием теории (Приложение 5) и их практическим применением.

Тестирование по инструктажу проводится в начале 1 и 2 полугодий. (Приложение 6).

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

8. Ресурсное обеспечение

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, где есть необходимое количество спортивных снарядов для разностороннего развития.

Для реализации общеразвивающей программы используются:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- сетка волейбольная;
- стойки волейбольные;
- мячи волейбольные (игровые и тренировочные);
- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки;
- теннисные мячи;
- мячи для фидбола;
- гимнастические палки;
- гантели (0,5 кг, 1кг);
- обручи;
- устройство (табло) для подсчета очков.

Кадровые условия.

Практическая реализация программы предусматривается специалистами, имеющими квалификацию «Учитель адаптивной физической культуры», «Педагог адаптивной физической культуры».

Информационное обеспечение

1. Сайт учителя физической культуры. URL:
<https://sites.google.com/view/ashifin/методическая-работа/видеоуроки>.
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>.
3. Всё о волейболе: история, правила, виды. URL:
<https://sportgoroda.ru/shopblog/volleyball/volleyball-guide.html>.

Методические материалы

Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Занятия по программе проводятся очно. При необходимости возможно применение дистанционных технологий по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке, а также по восстановительным мероприятиям.

Каждое занятие состоит из трех частей:

вводная часть включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушения осанки и т.д.

основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств. В основную часть входят общеразвивающие упражнения; основные движения.

заключительная часть – предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

На занятиях используются словесный, наглядный, практический, игровой и соревновательные методы. Основными формами являются практические занятия, беседы, игры, эстафеты и соревнования.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» строится на следующих основополагающих принципах:

- принцип связи теории с практикой: обучение применению теории и практической деятельности;
- принцип сознательности и активности: воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности;
- принцип наглядности предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;
- принцип доступности и индивидуализации определяет учёт особенностей занимающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;
- принцип систематичности и последовательности: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Методы обучения и воспитания.

Метод слова и показа. Своими указаниями тренер уточняет отдельные моменты выполнения упражнения, обращает внимание на основные его части, разъясняет условия, необходимые для правильного повторения.

Метод непосредственной помощи. Если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить, то тренер должен помочь ему.

Соревновательный и игровой метод. Соревнования и игры делают занятия по избранному виду спорта значительно эмоциональнее. Ребята с удовольствием повторяют разученные упражнения многократно. Соревнования помогают развивать физические и морально-волевые качества детей и подростков.

Все педагогические принципы и методы обучения взаимосвязаны и дополняют друг друга. Применение тех или иных методов в каждом конкретном случае зависит от содержания занятия, возраста обучающихся и их подготовленности.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе.

Технология дифференцированного обучения механизмами реализации, которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого обучающегося.

Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность (тематические игры).

Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения,

температурное соответствие, чистота), двигательный режим занимающихся (с учетом их возрастной динамики).

9. Список литературы

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - Москва: Владос, 2014. - 400 с.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - Москва: Флинта, Наука, 2017. - 424 с.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002 г.
4. Железняк Ю.Д., Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чагин. – Москва 2005 г.
5. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - Москва: СпортАкадемПресс, 2020. – 156 с.
6. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т.И. Ольховая. – Москва: РГУФК, 2013. – 296 с.
7. Пащенко А.Ю., Красникова А.С. Методические основы обучения техническим приёмам в волейболе: учебно-методическое пособие /— Нижневартовск:НВГУ, 2021. – 85 с.
8. Семенова, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. – Москва: СпецЛит, 2016. - 192 с.
9. Стеблецов Е.А. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией Е.А. Стеблецова. – Москва: СпецЛит, 2023. - 308 с.

Диагностическая карта мониторинга

№ п/п	Фамилия, имя	Интегрированные результаты освоения программы									Результат освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной	
		Личностные			Метапредметные				Предметные			
		Способность к взаимопомощи, поддержке, сопереживанию, уважению	Положительное отношение к занятиям спортом	Дисциплинированность, умение доводить начатое до конца	Следование инструкциям при выполнении задания	Способность к ориентации в окружающем пространстве	Способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией	Способность концентрироваться и распределять внимание	Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка		Теоретическая подготовка

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:

3 балла – качество проявляется систематически;

2 балла – качество проявляется ситуативно;

1 балл – качество не проявляется.

Значение предметных результатов обучающегося:

2 балла – хорошо;

1 балл – удовлетворительно.

Результат освоения АДОП обучающимся:

0 – 10 баллов – низкий уровень;

11 – 20 баллов – средний уровень;

21 – 27 балл – высокий уровень.

Таблица оценивания развития качеств обучающихся

	Качества личности	Признаки проявления качеств		
		Качество проявляется систематически	Качество проявляется ситуативно	Качество не проявляется
Личностные	Способность к взаимопомощи, поддержке, сопереживанию, уважению	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, со всеми дружелюбен, помогает советом в игре	Поддерживает контакт, помогает избирательно	Замкнут, является инициатором конфликтов, не помогает, дразнится
	Положительное отношение к занятиям спортом	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, идет на занятие с радостью, добивается хороших результатов	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, на занятие идет без интереса. Результативность не высокая	Пропускает занятия, мешает другим, результат отсутствует
	Дисциплинированность, умение доводить начатое до конца	Соблюдает правила, выполняет поручения ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, доводит работу до конца	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Соблюдает правила поведения только при наличии контроля	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия. Бросает работу при наличии трудности
Метапредметные	Следование инструкциям при выполнении задания	Выполняет задания тренера с первого раза, умеет самостоятельно использовать полученные знания, соблюдает правила. Правильно понимает то, что ему сказали	Не всегда понимает правильно то, что ему сказали, необходимо повторение. Не все полученные знания применяет, требуется напоминать правила	Часто требуется повторять инструкцию, редко правильно понимает то, что ему сказали. Правила знает, применить не может
	Способность к ориентации	Умеет ориентироваться в окружающем	Понимает смысл пространственных	Не умеет ориентироваться

	в окружающем пространстве	пространстве, понимает смысл пространственных отношений	отношений, путается в окружающем пространстве	в окружающем пространстве
	Способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией	Понимает цель выполняемых действий, может изменить план своих действий для достижения результата	Понимает цель выполняемых действий, не всегда может отступить от плана, предложенного тренером	Действует строго по плану тренера
	Способность концентрироваться и распределять внимание	Концентрируется на игре, адекватно оценивает свои действия, осознает трудности и стремится их преодолеть, может выполнить два дела одновременно	Иногда бывает рассеян, действует по плану предложенным педагогом, с трудом выполняет два дела одновременно	Часто рассеян, не может выполнить два дела одновременно Отсутствует системность в выполнении заданий

Контрольные тест по общей физической подготовке***1. Тест на определение быстроты. Челночный бег 3х10***

В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. В забеге участвуют не менее 2-ух человек. На 1-й линии у каждого лежат 2 кубика размером 70х70. По команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии, взяв кубик, добегают до 2-й, положив за нее кубик, возвращается к 1-й за 2-ым кубиком, чтобы быстрее принести его на 2-ую линию (финиш). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1 с. в момент пересечения линии финиша.

2. Тест на определение ловкости. Прыжки через скакалку 30 сек.

Считается количество одиночных прыжков (1 оборот скакалки при одном подскоке) за 30 сек.

3. Тест на определение гибкости. Подъем туловища за 30 сек.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах, стопы заведены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки выпрямлены вперед и касаются рейки на уровне груди. Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед касается пальцами гимнастической стенки.

4. Тест на определение выносливости. «Бег на 30 метров».

Бег на 30 м проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Занимающийся по команде «марш» стартует и пробегает дистанцию 30 м. Время фиксируется от старта до финиша. Время засекают с точностью до 0,1 секунды. На дистанции по необходимости возможен переход на ходьбу.

Методика анализа тестирования. Тестирование проводится в начале 1 полугодия и в конце 2 полугодия. По итогам тестирования проводится сравнительный анализ результатов. Определяется уровень улучшения или ухудшения общей физической подготовленности у каждого обучающихся отдельно.

Контрольные тесты по технической подготовке

№ п/п	Тесты	Количество раз	Оценка
1	Передача мяча сверху двумя руками над собой	20	Хорошо
		10	Удовлетворительно
2	Передача мяча снизу двумя руками над собой	20	Хорошо
		10	Удовлетворительно
3	Нижняя прямая подача, попадание в площадку	3 из 5	Хорошо
		1 из 1	Удовлетворительно
4	Верхняя прямая подача	3 из 5	Хорошо
		1 из 3	Удовлетворительно

Примерный тест по теоретической подготовке

1. Сколько игроков может находиться с одной стороны площадки в волейболе?

1) 5

2) 6

3) 8

4) 4

2. Сколько касаний мяча допускается игроками одной команды?

1) 4

2) 3

3) 5

4) 2

3. Можно ли касаться мяча другими частями тела (кроме рук)?

1) нет

2) да, только ногой

3) да, если случайно

4) да

4. Как происходит переход на волейбольной площадке?

1) против часовой стрелки

2) не имеет значения

3) по часовой стрелке

4) по диагонали

5. Сколько времени отводится на подачу мяча в волейболе (в секундах)?

1) 5

2) 7

3) 8

4) 10

1-2 правильных ответов – «удовлетворительно»

3-5 правильных ответов – «хорошо»

**Примерный тест по технике безопасности при занятиях
спортивными и подвижными играми**

1. Как правильно одеваться при занятиях спортивными и подвижными играми?
2. Почему нельзя пользоваться неисправным инвентарем?
3. Что нужно проверить перед началом занятий?
4. Перед началом игры, выполнением игровых упражнений, эстафет нужно провести...
5. Во время занятий нужно избегать...
6. При выполнении упражнений друг за другом необходимо соблюдать ...
7. Как надо начинать, заканчивать игру или игровые упражнения?
8. После занятий спортивными или подвижными играми нужно обязательно...
9. Что нужно делать при падении?
10. Что нужно делать при получении травмы?

ответы на тест

1. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой, волосы убраны, украшения или часы отсутствуют.
2. Пользование неисправным инвентарем может привести к травме во время игр, эстафет и игровых заданий.
3. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования; проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
6. Соблюдать дистанцию.
7. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу- свистку) тренера. Так же все упражнения в парах, группах начинать и заканчивать по команде (свистку) тренера.
8. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь; снять спортивную одежду и спортивную обувь и вымыть лицо и руки с мылом.
9. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
10. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом учителю и администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5-7 правильных ответов – «удовлетворительно»

8-10 правильных ответов – «хорошо»