Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа № 37
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2026

Утверждена приказом директора
ГБОУ школы № 37
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
от 01.09.2026 № 80/8 - ОД

Директор: _____
Орлова О.А.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пляжный волейбол»

для обучающихся с нарушением интеллекта
12-18 лет
срок реализации: 1 учебный год

Разработчик:
Пархоменко Елена Валерьевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....3

Цели и задачи программы.....4

1.Условия реализации программы.....5

2. Планируемые результаты.....6

3. Календарный учебный график.....9

4. Учебный план.....10

5. Содержание курса.....11

6.Календарно-тематическое планирование.....18

7.Оценочные материалы.....17

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пляжный волейбол» физкультурно-спортивного направления разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- приказом Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- • Учебный план ГБСКОУ №37 Фрунзенского района

Дополнительная общеразвивающая программа «Пляжный волейбол» физкультурно-спортивного направления предоставляет возможность для воспитания у детей с нарушением интеллекта устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирования представления об основах здорового образа жизни, получения ими возможности организовать свой досуг в соответствии с их потребностям.

Актуальность программы

Программа предоставляет обучающимся с нарушением интеллекта возможность для дополнительного образования, которому отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребенка, удовлетворении его индивидуальных потребностей, развитии мотивации к познанию, устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Обучение по программе предусматривает освоение теоретических знаний по разделам физическая культура, физические упражнения, самостоятельные занятия, физкультурно-оздоровительная деятельность. В процессе освоения двигательных навыков и действий усваивают основные понятия и термины игры, знакомятся с правилами соревнований и необходимостью измерения показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений, организации и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах); с правилами взаимодействия участников в процессе игровой деятельности.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

Данная программа создаёт условия для увеличения двигательной активности детей, обогащения двигательного опыта, предоставляет возможность для развития физических качеств. Обучение по программе помогает оказывать влияние на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, духовно-нравственное развитие школьников, укреплять их психическое и физическое здоровье. В результате занятий учащиеся достигают значительных успехов в своём развитии, они овладевают навыками спортивно-игровой деятельности, приобретают умения анализировать собственную физкультурно-спортивную деятельность, происходит развитие эмоционально-волевой сферы, что способствует социализации и адаптации обучающихся школы в современном обществе.

Уровень освоения программы – стартовый (ознакомительный)

Педагогическая целесообразность объясняется спецификой и режимом работы образовательного учреждения для детей с нарушением интеллекта. Программа направлена как на приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, так и для получения

ими возможности организовать свой досуг в соответствии с их возможностями и потребностями, адаптации в школьном коллективе. Педагогическая целесообразность программы заключается в применении технологий, адекватных возможностям и потребностям школьников: здоровьесберегающих (при использовании физических упражнений различной направленности развивается координация движений, навыки ориентировки, укрепление мышечного корсета и т.д.); игровой деятельности (позволяет школьникам в игровой форме развивать и совершенствовать двигательные навыки); коллективной спортивной деятельности (развивает умение взаимодействовать со сверстниками в играх различной направленности на основе взаимопонимания); личностно – ориентированного обучения, направленного на развитие активности и инициативности школьника в процессе освоения материала программы; дифференцированного обучения (выстраивание процесса обучения на основе индивидуальных интересов, способностей и возможностей каждого учащегося), технологии ситуации успеха (помощь в овладении материалом, обращение внимания на индивидуальные достижения, что помогает в приобретении навыков целенаправленной деятельности и создании комфортного психологического климата на занятиях)

Отличительными особенностями данной АДОП является постепенное приобретение и расширение знаний в области физической культуры и спорта, а в частности игры «Пляжный волейбол», предоставление возможности для развития физических качеств,, внимания и памяти, развитие образного и творческого мышления что дает положительный результат в освоении программного материала учащимися.

Используются основные **методы обучения**:

- словесный – объяснение, сравнение, инструкция;
- наглядный – демонстрация двигательных действий педагогом, демонстрация видеоматериала;
- практический – выполнение движений, заданий, упражнений совместно с педагогом, по подражанию, по инструкции и самостоятельно;
- стимулирующий – одобрение достигнутых ребенком результатов, использование выявленных недочетов как новой цели развития.

Рациональное использование в процессе обучения разнообразных и отвечающих возрастным и психофизическим возможностям обучающихся форм, методов и средств обучения и воспитания, доступный уровень изучаемого материала, создание условий для физического развития на основе индивидуальности каждого ребенка позволяют достичь поставленную цель путём создания комфортной среды педагогического общения, направленной на развитие способностей и спортивного потенциала детей, а также духовно-нравственное развитие учащихся, подготовку их к активной социальной жизни.

Цель программы – развитие устойчивого интереса к занятиям игры «Пляжный волейбол», сохранение и укрепление здоровья школьников, вовлечение их в физкультурно-спортивную деятельность.

Для достижения цели программы определены следующие **задачи:**

Оздоровительные:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- удовлетворение потребности в двигательной активности
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;

Образовательные:

- ознакомление учащихся с правилами соревнований игры;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у обучающихся представлений о значении здорового образа жизни.

Развивающие:

- совершенствование прикладных жизненно важные навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в

пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

Воспитательные:

- содействовать формированию жизненно важных гигиенических навыков;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой и физической активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в организации досуга

Данная программа составлена с учетом Положения о школьном спортивном клубе «Маяк» и направлена как на расширение и совершенствование знаний и умений в области физической культуры, воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям спортом, так и для получения ими возможности применить их в организации своей досуговой деятельности. Данная категория детей характеризуется развитием познавательных интересов, формированием умений, навыков и практических способов действий, раскрывается собственный потенциал ребёнка, что и позволяет использовать изложенные в программе педагогические технологии и методы обучения. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, принимаются все желающие, допущенные к урокам физической культуры в образовательном учреждении.

Срок реализации

Дополнительная общеобразовательная программа «Пляжный волейбол» физкультурно-спортивного направления рассчитана на 1 год обучения. В обучение вовлечены обучающиеся 7-11 классов. Всего для реализации программы предусмотрено 144 часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

1 год обучения (модуль) – 4 часов в неделю. Всего 144 часа.

Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся– 40 минут.

Форма организации деятельности: занятия проходят в группе до 14 человек.

Используются теоретические, практические и комбинированные виды занятий. Теоретические занятия по программе ориентированы на развитие представлений о физической культуре и физическом развитии, здоровом образе жизни, значении его в жизни человека. Практические занятия предполагают освоение элементов игры «Волейбол», совершенствование их в игровой и соревновательной деятельности. Комбинированные занятия предполагают освоение основных понятий в области физической культуры и спорта в процессе практической деятельности.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся с нарушением интеллекта формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пляжный волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы

В итоге реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Пляжный волейбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пляжный волейбол» учащиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу

Критерии оценки достижения планируемых результатов

При работе по АДОП «Пляжный волейбол» необходимо осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся, обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения программного материала, отслеживать индивидуальный прогресс учащихся в достижении планируемых результатов, с учетом уровня психофизического развития и объёма имеющихся навыков. Мониторинг уровня развития при освоении программного материала так же должен быть направлен на стимулирование к занятиям физической культурой и спортом школьников разного уровня физического развития.

Мониторинг осуществляется на основе определенных критериев (приложение 1) и имеет два вида:

предварительный мониторинг проводится в течении первого месяца обучения с целью выявления имеющихся умений и навыков, физического развития и выбора направления индивидуальной работы;

промежуточный мониторинг проводится спустя 3 месяца обучения для контроля состояния здоровья и функциональной подготовленности занимающегося;

итоговый мониторинг проводится в течении последнего месяца обучения и позволяет определить изменения в развитии школьника.

Результаты наблюдения заносятся в диагностическую карту развития обучающегося (приложение 2)

В конце обучения по программе, сравниваются общие баллы предварительного мониторинга и итогового мониторинга и определяется показатель развития обучающегося в процессе усвоения программы. Схема определения показателя развития:

Иб - Пб = Пр

Иб - итоговый балл;

Пб - предварительный балл;

Пр - показатель развития.

На основе общего балла итоговой диагностики определяется уровень развития каждого обучающегося.

Уровни развития: **низкий –** 0 -23 балла
средний – 24-47 баллов
высокий – 48-70 баллов

Использование данного мониторинга позволяет оценить не только уровень развития каждого обучающегося по АДОП «Пляжный волейбол», но и определить направление дальнейшей индивидуальной работы.

Формы подведения итогов

Для подведения итогов в программе используются: карты оценки результатов освоения программы, участие в спортивных мероприятиях школы, в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	2	3	4	5
1.	**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом**	1	1	-
2.	**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма**	1	1	-
3.	**Основы методики обучения в волейболе**	10	-	10
4.	**Правила соревнований, их организация и проведение**	10	-	10
5.	**Общая и специальная физическая подготовка**	54	-	54
6.	**Основы техники и тактики игры**	14	-	14
7.	**Контрольные игры и соревнования**	54	-	54
	Контрольные испытания			
	Итого:	**144**	**2**	**142**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

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 **о**бщей 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).

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
Строевые упражнения.
Гимнастические упражнения.
-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
-Упражнения для туловища и шеи.
-Упражнения для мышц ног и таза.
Акробатические упражнения.
Легкоатлетические упражнения.
- Бег.
- Прыжки.
- Метания.
Спортивные игры.
Подвижные игры:
Ходьба на лыжах и катание на коньках.
Специальная физическая подготовка.
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий
Подвижные игры:
Упражнения для развития прыгучести.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
Практические занятия по технике нападения.
Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.
Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.
Нападающие удары: -
Практические занятия по технике защиты.
Действия без мяча. Перемещения и стойки:
Действия с мячом. Приём мяча:
Блокирование
Практические занятия по тактике нападения.
Индивидуальные действия.
Групповые действия.
Командные действия.
Практические занятия по тактике защиты.
Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).
Групповые действия. Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.
Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Ресурсное обеспечение программы

Информационно- методическое обеспечение программы включает в себя перечень**:**
-методической продукции по разделам программы;
-разработки из опыта работы педагога

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: здоровьесберегающих (при использовании физических упражнений различной направленности развивается координация движений, навыки ориентировки, укрепление мышечного корсета и т.д); игровой деятельности (позволяет школьникам в игровой форме развивать и совершенствовать двигательные навыки); коллективной спортивной деятельности (развивает умение взаимодействовать со сверстниками в играх различной направленности на основе взаимопонимания); личностно – ориентированного обучения, направленного на развитие активности и инициативности школьника в процессе освоения материала программы; дифференцированного обучения (выстраивание процесса обучения на основе индивидуальных интересов, способностей и возможностей каждого учащегося), технологии ситуации успеха (помощь в овладении материалом, обращение внимания на индивидуальные достижения, что помогает в приобретении навыков целенаправленной деятельности и создании комфортного психологического климата на занятиях)

Средства обучения

- аудиовизуальные: видеофильмы, видеосюжеты по разделам программы;
- дидактические материалы для теоретических разделов;
- компьютер, монитор, телевизор для воспроизведения видеоматериала

Материально-техническое обеспечение

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Пляжный волейбол» физкультурно-спортивного направления проводятся на базе ГБСКОУ №37. Занятия организуются в спортивном зале ВЦПС, соответствующим требованиям СанПиН и техники безопасности. Волейбольная игровая площадка размером - 16 х 8, разделена пополам средней линией, на которой устанавливаются столбы для крепления сетки. Сетка имеет длину 9,5 м и ширину 1 м. Сетка устанавливается на высоту для подростков - 2 м 12 см. Площадка обозначена линиями:

- 1 - лицевая линия, (из-за которой вводится мяч в игру (подача));
- 2 - боковые линии (правая, левая);
- 3 - линия нападения (на расстоянии 3-х метров от сетки);
- 4 - средняя линия делит площадку и обозначает границу, за которую не должен заходить противник (рисунок 55).

На площадке шесть игроков, соответственно и шесть игровых зон (рисунок 56):

- 1 зона - подачи;
- 2 зона - нападения;
- 3 зона - организация атаки (зона пасующего игрока);

- 4 зона - нападения;

- 5 зона - приёма;
- 6 зона - приёма.

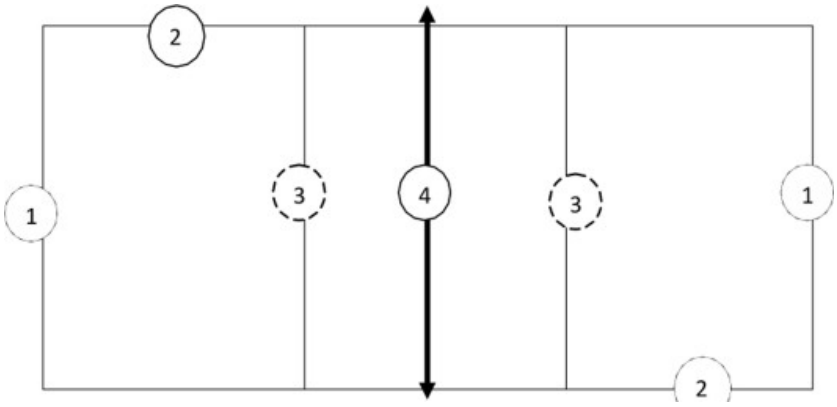


Рисунок 55 - Схема изображения площадки для игры в волейбол

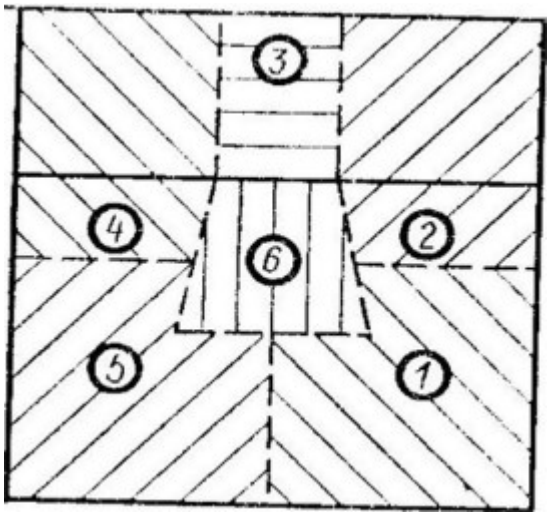
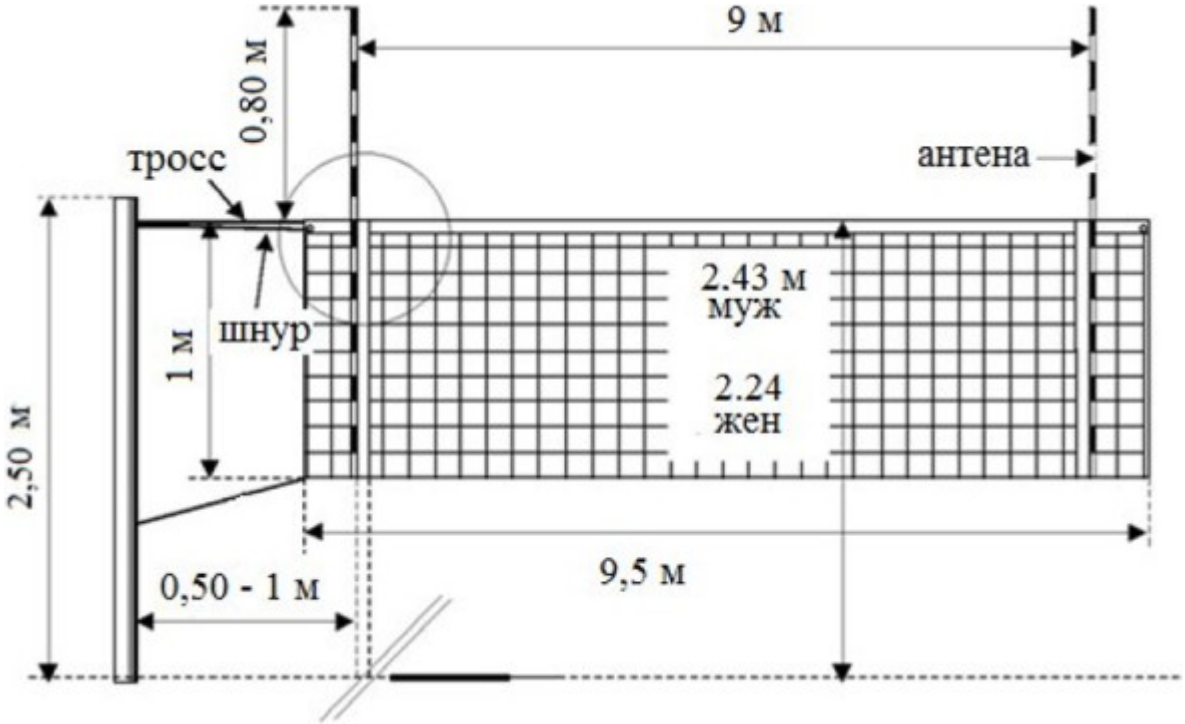


Рисунок 56 - Расположение игровых зон на площадке

Волейбольные стойки устанавливаются в специальные отверстия в полу, укрепленные металлическим стаканом. Стойки имеет крючки и натяжной механизм, для сетки. Стойки могут быть съемными, передвижными, пристенными, передвижными, на растяжках, телескопическими. В целях безопасности стойки комплектуются защитой.
Волейбольная сетка имеет длину - 9500 мм, ширину 1000 мм, размер ячеек на сетке 100 х 100 мм, нижний и верхний трос сетки из прочного материала. В верхней части сетки натянут трос, с помощью которого сетка крепится к стойкам. На сетке устанавливаются карманы для антенн, обозначающие боковой край площадки (рисунок 57).



Мяч волейбольный имеет параметры: окружность 65 - 67 см, вес 260 - 280 грамм. Состоит из внутренней камеры и покрышки. Материал покрышки разнообразен: натуральная кожа, синтетическая (рисунок 58). На открытых площадках не рекомендуется использовать мяч из натуральной кожи.

Двигательные действия в игре волейбол включают большое количество молниеносных стартов, ускорений, прыжков, ударных движений по мячу, где проявляется сила, ловкость, а также скоростная реакция и непрерывное реагирование на изменяющуюся обстановку в процессе игры
Во время учебно-тренировочных занятий или соревнований рекомендуется применять защитные приспособления для суставов: наколенники, голеностопы, налокотники.
Основные требования к организации места занятий волейболом включают:

- - размер площадки для игры должна соответствовать нормам 9 х 18м;
- - границы площадки иметь четкие линии;
- - стойки или иные крепления для сетки располагаются за границами площадки и имеют надежную устойчивость;
- - сетка натянута параллельно полу (без провисания);
- - антенны закреплены в «карманах» на границе боковых линей.

Для учебно-тренировочных занятий применяется дополнительное оборудование и инвентарь:

- - для обучения и совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху используют: набивные мячи для укрепления мышц рук; специальные мишени или баскетбольные кольца для точности передачи и развития глазомера;
- - для обучения и совершенствования техники приема мяча двумя руками снизу используют: скамейки для акцентирования работы ног; мишени на разной высоте для работы на точность;
- - для обучения и совершенствования техники нападающего удара и подачи используют: теннисные мячи, набивные мячи, подвесные мячи;
- - для воспитания специальных физических качеств используют: скакалки, скамейки, маты, утяжелители, резиновые амортизаторы и т. д.

Список литературы и интернет – ресурсов для педагога

1. http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
2. http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
3. http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
4. http://nsportal.ru/ Социальная сеть работников образования
5. https://multiurok.ru/ Сайт для учителей
6. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
7. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
8. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
9. http://festival.1september.ru – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
10. http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
11. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002.
12. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. ВОЛЕЙБОЛ
13. Волейбол**:** Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.

Список литературы для детей и родителей

1.Железняк Ю.Д. Диета в практике спорта, Книга о вкусной и полезной пище спортсмена, Кулиненков О.С., Борисов А.Н., Юрина Л.С., 2021

2.Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005.

3.Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

Приложение 1

Критерии мониторинга развития обучающихся
по АДОП «Пляжный волейбол»

№ п/п	**Критерии**	**Параметры мониторинга**	**Примечания**
1	Мотивация к занятиям физической культурой и спортом	- наличие спортивной формы в соответствии с видом спортивного занятия. - пропуски занятий без уважительной причины. - выполнение теоретических и практических заданий в соответствии со своими возможностями - знание и соблюдение правил безопасного поведения на занятиях - активность во взаимодействии с другими учащимися в игровой деятельности	Каждый параметр оценивается от 0 до 5 баллов. Вид контроля – педагогическое наблюдение, выполнение тестовых теоретических заданий Максимальное кол-во баллов - 25
2	Физическая подготовленность	- демонстрация сдвигов в овладении умениями в области физической культуры; - в развитии морально-волевых качеств (способен прилагать усилия для достижения наилучшего результата); - навыков самостоятельных занятий (составляет комплексы упражнений различной направленности). - успешно сдаёт нормативы физической подготовленности своей возрастной группы	Каждый параметр оценивается от 0 до 5 баллов. Вид контроля – педагогическое наблюдение, выполнение контрольных двигательных действий (в рамках поощрения, если не достиг положенного норматива, но значительно улучшил показатель возможно начисление более высокого балла); составление комплексов упражнений. Максимальное кол-во баллов - 20
3	Спортивно-игровая деятельность	- применение в игровой деятельности освоенных двигательных умений и навыков; - знание и соблюдение правил игр; - активное участие в подготовке и проведении игр; - участие в спортивных мероприятиях школы - участие в спортивных соревнованиях	Каждый параметр оценивается от 0 до 5 баллов. Вид контроля – педагогическое наблюдение Максимальное кол-во баллов - 25

Приложение 2

Диагностическая карта развития обучающегося
по АДОП «Пляжный волейбол»

Ф.И.О. обучающегося_____

Критерии	**Виды мониторинга**		
	Предварительный балл (сентябрь)	Промежуточный балл (декабрь)	Итоговый балл (май)
Мотивация к занятиям физической культурой и спортом			
Физическая подготовленность			
Спортивно-игровая деятельность			
Общий балл			
Показатель развития (Иб-Пб)			

Приложение 3

Календарно –тематическое планирование (внеурочная деятельность)
по «Пляжный волейбол», класс 7-11, 144 часа в год, 4
(направление и название) (общее количество) (количество часов в неделю)

№ занятия	Дата		Тема	Планируемые результаты внеурочной деятельности	Корректировка рабочей программы
	план	факт			
1.			Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	Знать влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом. Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; находить выход из стрессовых ситуаций; выполнять физические упражнения для развития физических навыков;	
2.			Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Стойки и передвижение игрока.		
3-7			Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.		
8-11			Перемещения и стойки*:* сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное	
12-15			Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара;		
16-19			Передача сверху двумя руками у сетки, стоя		

			спиной по направлению	состояние организма) на занятиях волейболом;	
20-23			Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).		
24-27			Подача мяча**:** - верхняя прямая		
28-31			Нападающие удары.	Знать расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. выполнять технические приёмы и тактические действия;	
32-35			Приём мяча: снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	Играть в волейбол с соблюдением основных правил;	
36-39			Приём мяча снизу двумя руками с подачи.	Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
40-43			Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	Выполнять технические приёмы и тактические действия;	
44-47			Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом	
48-51			Индивидуальные действия. Выбор места при приёме нижней и верхней подачи.	Знать выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).	

52-55			Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов	Знать групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;	
56-59			Командные действия. Расположение игроков при приёме/подачи Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Знать командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.	
60-63			Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
64-66			Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
67-70			б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;	Выполнять технические приёмы и тактические действия;	
71-74			в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
75-78			Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; Выполнять технические	

				приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
79-82			Индивидуальные действия. Выбор места при приёме нижней и верхней подач	Знать выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).	
83-86			Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов	Знать групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;	
87-90			Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Знать командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.	
91-94			Подача мяча- верхняя прямая	Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
95-98			Нападающие удары.	Знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;	
99-102			Приём мяча: а) снизу двумя руками;	Выполнять физические упражнения для	

			б) нижняя передача на точность;	развития физических навыков;	
103-106			Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	Знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;	
107-110			Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач ***б)*** определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	
111-114			Групповые действие**.** Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
115-118			Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи .Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;	
119-122			Правила соревнований. Учебная игра.	Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	
123-126			Правила соревнований. Учебная игра.	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; выполнять технические приёмы и тактические	

				действия; контролировать своё самочувствие	
127-144			Правила соревнований. Учебная игра.	Демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу	