

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 565 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

Советом родителей школы

Директор _____

Протокол № 11 от 29.08.2025

Председатель _____

Е.В. Чалапко
Приказ № 617 от 29.08.2025

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

«ВОЛЕЙБОЛ»

срок реализации: 1 год

педагог: Дмитриев Роман Борисович

2025-2026 учебный год

**Структура адаптированной дополнительной образовательной программы для детей
с ограниченными возможностями здоровья
«Волейбол»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная рабочая программа дополнительного образования направлена на развитие физических способностей учащихся, является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Новизна данной рабочей программы состоит в том, что занятия задуманы и осуществляются с целью физического, нравственного и духовного развития ребёнка во внеурочное время. Занятия стимулируют готовность пробовать свои силы в спортивной деятельности, используя внутренние ресурсы личности.

Актуальность

Программа дополнительного образования детей «Волейбол» актуальна тем, что она разработана с учетом психофизического развития учащихся с интеллектуальной недостаточностью, способствует обеспечению максимально возможной для каждого спортсмена самостоятельности и максимально возможной самореализации своих способностей.

Педагогическая целесообразность. Занятия волейболом, адаптированные к особенностям учащихся с ограниченными возможностями здоровья, являются мощным «агентом социализации» личности.

Цель. Целью дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» ГБОУ школы № 565 Кировского района Санкт-Петербурга является укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством элементов мини-футбол.

Задачи:

Образовательные:

- Углубить знания об основах тактики и судейства спортивной игры «Волейбол».
- Закрепить технику выполнения основных движений спортивной игры «Волейбол».

Развивающие:

- Развивать координационные способности, функции опорно-двигательного аппарата;
- Развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, выносливость).
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- Повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Воспитательные:

- Воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- Приобщать к доступной спортивной деятельности;
- Прививать чувство ответственности в выполнении порученного задания.

Особенности программы:

В силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулируемыми и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентации управлять всеми перечисленными характеристиками одновременно человек с ограниченными возможностями здоровья не может. Но, несмотря на то, что нарушения в развитии интеллекта – явление необратимое, это не значит, что они не поддаются коррекции. Постепенность и доступность материала на занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности человека и его занятиях адаптивным спортом.

Возраст учащихся: 12-20 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа - 72 часа в год

Возможно уменьшение количества часов на изучение некоторых разделов программы, в зависимости от выпадения занятий на праздничные дни. Восполнение этих часов возможно за счет совмещения возможных тем. Таким образом, дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» будет выполнена.

Формы и режим занятий

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» предусматривает вариативность обучения, которая заключается в разнообразии форм проведения занятий: групповые, индивидуальные, отдельно с группой отобранных для соревнований учащихся. Индивидуальная коррекция может включать в себя работу по приоритетным направлениям, занятия с отобранными учащимися к предстоящим соревнованиям, работу с не усваивающими программу, с одарёнными учащимися.

Основными **формами** занятий являются:

- групповые и индивидуальные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах;
- судейская практика, наблюдение за соревнованиями.

Основными **методами и приёмами** занятий являются:

- формирование знаний;
- обучение двигательным действиям;
- развитие физических качеств и способностей;
- воспитание личности;
- взаимодействие педагога и учащихся.

Специфика занятий предполагает совмещение практики с теоретическим объяснением выполнения заданий.

Технологии обучения: коррекционно-развивающие, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые, личностно-ориентированные; технологии уровневой дифференциации, технология развивающего обучения, тестовые.

Виды деятельности

- теоретический материал;
- правила безопасности на занятиях;
- подвижные игры с элементами игры в волейбол;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- тестирования;
- общая и специальная физическая подготовка;
- психологическая подготовка.

Теоретические сведения даются во время каждого занятия при изучении учебного материала. Общая физическая подготовка (ОФП) является составной частью каждого занятия. Распределение часов носит условный характер. Часы, отведённые на тот или иной раздел программы, могут быть изменены в сторону увеличения или уменьшения, по уважительным причинам. Педагог оказывает необходимую индивидуальную помощь учащимся на занятии с учетом специфики их потребностей и возможностей.

Критерии оценки работы на занятиях

При оценке работы на занятиях учитывается специфика учебных учреждений для детей с нарушениями в интеллекте, возрастные и индивидуальные особенности учащихся с проблемами в интеллектуальном развитии, а также учитывается стремление учащихся.

Планируемые результаты

Предметные

В результате освоения программы по волейболу учащиеся, по возможности, должны **знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- знать способы передвижения и распасовки мяча, технику выполнения подачи мяча, способы выполнения блокировки мяча;

уметь:

- овладеть техникой основных движений, используемых в спортивной игре волейбол, навыками тактики, основами судейства, физическими качествами.
- выработать координационные способности.
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью,
- контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

Личностные

Учащиеся, по возможности,

- будут стремиться к регулярным занятиям физическими упражнениями,
- смогут приобщиться к доступной спортивной деятельности,
- смогут доброжелательнее и внимательнее относиться друг к другу.

Формы подведения итогов реализации программы

При подведении итогов реализации рабочей программы дополнительного образования детей «Волейбол» учитывается специфика учебных учреждений для детей с интеллектуальными нарушениями, возрастные и индивидуальные особенности учащихся с интеллектуальной недостаточностью

Отслеживание результатов освоения программы осуществляется:

- теоретическим опросом;
- разбором игровых ситуаций;
- участием в соревнованиях

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ
адаптированной дополнительной образовательной программы для детей с
ограниченными возможностями здоровья «Волейбол»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	4	-	4
2.	Правила игры «Волейбол».	18	9	9
3.	Техника и тактика игры «Волейбол».	22	11	11
4.	Игра в «Волейбол».	22	11	11
5.	Итоговое занятие.	6	-	6
Итого:		72	31	41

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название темы	Содержание работы	
		теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.			
1	Инструктаж по технике безопасности. Введение в спортивную игру «Волейбол».	Знакомство. Требования к одежде, обуви. Расписание занятий. Правила поведения во время занятий, в спортивном зале, на спортивной площадке. Техника безопасности при использовании спортивного инвентаря, при проведении спортивных мероприятий. Правила дорожного движения при выездных мероприятиях.	Наглядный показ техники безопасности при использовании различного спортивного инвентаря, при проведении различных спортивно-тренировочных и спортивных мероприятий.
Правила игры «Волейбол».			
1	Цель и участники игры.	Цель и участники игры. Время и счёт игры.	Игровые задания с преобладанием вида действия и движений. Игровые задания на развитие мелкой моторики мышц. Игровые задания с мячом. Игровые задания с использованием межпредметных связей. Задания с использованием бега. Игры на развитие психических процессов. Эстафеты с использованием волейбольных мячей. Задания с использованием мяча.
2	Время и счёт игры.	Изучение правил игры «волейбол»	Игровые задания с преобладанием вида действия и движений. Упражнения, направленные на определенное время выполнения.

3	Нарушение правил и наказание за них.	Изучение правил игры «волейбол»	Игровые задания с преобладанием вида действия и движений. Упражнения, направленные на отработку правил.
4	Оборудование и инвентарь.	Изучение инвентаря и оборудования игры «волейбол»	Игровые задания с преобладанием вида действия и движений. Тренировка, направленная на отработку верхней подачи
5	Наглядный показ нарушений в игре.	Изучение правил игры «волейбол»	Игровые задания с преобладанием вида действия и движений. Тренировка, направленная на отработку нижней подачи.
6	Игра с объяснением правил игры.	Изучение целей игры, Изучение правил игры «волейбол»	Игровые задания с преобладанием вида действия и движений. Тренировка, направленная на отработку подачи.
7	Правила замены. Время и счет игры.	Изучение целей игры, Изучение правил игры «волейбол»	Игровые задания с преобладанием вида действия и движений.
8	Выход мяча из игры.	Изучение целей игры. Изучение правил игры «волейбол».	Тренировка подачи, обеспечивающие ввод в игру своих сильнейших приемов.
Техника и тактика игры «Волейбол».			
1	Технико-тактические элементы.	Изучение Технико-тактических перемещений. Действия с волейбольным мячом. Подача. Прием во время игры.	Различные перемещения игрока в стойке волейболиста. Техника верхней подачи. Техника нижней подачи. Смена направлений подачи.
2	Действия с мячом.	Изучение действий с волейбольным мячом	Упражнения, направленные на тренировку с волейбольным мячом
3	Тактика игры в атаке.	Изучение действий с волейбольным мячом	Упражнения, направленные на тренировку с волейбольным мячом
4	Выполнение подачи.	Изучение действий с	Упражнения, направленные на тренировку с

		волейбольным мячом	волейбольным мячом
5	Выполнение атакующих ударов, защитных ударов.	Изучение действий с волейбольным мячом	Упражнения, направленные на тренировку с волейбольным мячом
6	Нарушение правил игры.	Изучение действий с волейбольным мячом. Изучение правил игры «волейбол».	Упражнения, направленные на тренировку с волейбольным мячом. Игровые задания с преобладанием вида действия и движений.
Игра в «Волейбол».			
1	Игра с объяснением правил игры.	Совершенствование техники подач. Виды подач.	Игра в «Волейбол» с повторением ранее изученных правил игры, с использованием элементов техники и тактики игры, правил судейства.
2	Наглядный показ нарушений в игре.	Изучение правил игры	Игровые задания с преобладанием вида действия и движений.
3	Правила судейства.	Изучение правил игры	Игра в волейбол.
4	Игра в «Волейбол», с повторением ранее изученных правил игры.	Отработка правил игры	Игровые задания на развитие мелкой моторики мышц, Игра в волейбол.
Итоговое занятие.			
1	Итоговое занятие.	Разбор игровых ситуаций. Теоретический опрос.	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные

В результате освоения программы «Волейбол» учащиеся, по возможности, должны

знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

знать:

- способы передвижения по волейбольной площадке;
- способы остановки игрока;
- способы выполнения различных видов приема и передачи мяча;
- технику выполнения приема мяча;
- способы блокировки мяча у соперника в спортивной игре «Волейбол».

Должны овладеть:

- техникой выполнения основных движений спортивных игр «Волейболе»;
- навыками тактики спортивных игр «Волейбол».
- основами судейства спортивных игр «Волейбол».

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью,
- контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

Личностные

Учащиеся, по возможности,

- будут стремиться к регулярным занятиям физическими упражнениями,
- смогут приобщиться к доступной спортивной деятельности,
- смогут доброжелательнее и внимательнее относиться друг к другу.

Формы подведения итогов реализации программы

При подведении итогов реализации рабочей программы дополнительного образования детей «Волейбол» учитывается специфика учебных учреждений для детей с интеллектуальными нарушениями, возрастные и индивидуальные особенности учащихся с интеллектуальной недостаточностью

Отслеживание результатов освоения программы осуществляется:

- предварительным тестированием;
- участием в соревнованиях;
- итоговым тестированием.

№	Раздел	Формы проведения занятий	Приемы и методы	Форма проведения итогов
1	Вводное занятие	Групповая	Формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей воспитание личности,	Опрос

			словесные, наглядные	
2	Правила игры в «Волейбол»	Групповая, индивидуальная.	Формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные	Практическое выполнение заданий, игровая практика
3	Техника и тактика игры в «Волейбол»	Групповая, индивидуальная, участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах, судейская практика, наблюдение за соревнованиями	Формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные, практические, игровые.	Практическое выполнение заданий, игровая практика
4	Игра в «Волейбол»	Групповая, индивидуальная, участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах	Развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные, практические, игровые.	Практическое выполнение заданий, игровая практика
5	Итоговое занятие	Групповая	Формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные	Опрос

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 617 от «29» августа 2025 г.

Директор _____ Е.В. Чалапко

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
адаптированной дополнительной образовательной программы для детей с
ограниченными возможностями здоровья
«ВОЛЕЙБОЛ»
на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Фактические сроки
Вводное занятие.		2	
1.	Инструктаж по технике безопасности.	2	
Правила игры		18	
2.	Цель и участники игры.	2	
3.	Время и счет игры.	2	
4.	Выход мяча из игры.	2	
5.	Нарушение правил и наказание за них.	2	
6.	Оборудование и инвентарь.	2	
7.	Наглядный показ нарушений в игре.	2	
8.	Наглядный показ нарушений в игре.	2	
9.	Игра с объяснением правил игры.	2	
10.	Правила замены. Время и счет игры. Выход мяча из игры.	2	
Техника и тактика игры		12	
11.	Технико-тактические элементы.	2	
12.	Технико-тактические элементы.	2	
13.	Технико-тактические элементы.	2	
14.	Действия с мячом.	2	
15.	Тактика игры в атаке.	2	
16.	Тактика игры в атаке.	2	
Итоговое занятие		2	
17.	Итоговое занятие за 1 полугодие.	2	
Вводное занятие		2	
18.	Инструктаж по технике безопасности.	2	
Техника и тактика игры		10	
19.	Выполнение подач.	2	
20.	Выполнение атакующих ударов, защитных ударов.	2	
21.	Выполнение атакующих ударов, защитных ударов.	2	
22.	Нарушение правил игры.	2	
23.	Нарушение правил игры.	2	
Игра в «Волейбол»		22	
24.	Игра с объяснением правил игры.	2	
25.	Наглядный показ нарушений в игре.	2	

26.	Правила судейства.	2	
27.	Правила судейства.	2	
28.	Наглядный показ нарушений в игре.	2	
29.	Наглядный показ нарушений в игре.	2	
30.	Игра в «Волейбол», с повторением ранее изученных правил игры.	2	
31.	Игра в «Волейбол», с использованием элементов техники и тактики игры	2	
32.	Разбор игровых ситуаций.	2	
33.	Разбор игровых ситуаций. Теоретический опрос.	2	
34.	Зачётная игра.	2	
Итоговое занятие		4	
35.	Итоговое занятие. Посещение соревнований.	2	
36.	Итоговое занятие. Участие в соревнованиях	2	
Итого:		72	

Методическое обеспечение

Основными формами занятий являются:

- групповые и индивидуальные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах;
- судейская практика, наблюдение за соревнованиями.

Основными методами и приёмами занятий являются:

- формирование знаний;
- обучение двигательным действиям;
- развитие физических качеств и способностей;
- воспитание личности;
- взаимодействие педагога и учащихся;
- словесные;
- наглядные;
- практические;
- игровые.

№	Раздел	Формы проведения занятий	Приемы и методы	Форма проведения итогов
1	Вводное занятие	Групповая	Формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные	Опрос
2	Правила игры в «Волейбол»	Групповая, индивидуальная.	Формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные	Практическое выполнение заданий, игровая практика
3	Техника и тактика игры в «Волейбол»	Групповая, индивидуальная, участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах, судейская практика, наблюдение за соревнованиями	Формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные, практические, игровые.	Практическое выполнение заданий, игровая практика
4	Игра в «Волейбол»	Групповая, индивидуальная, участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах	Развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные, практические, игровые.	Практическое выполнение заданий, игровая практика
5	Итоговое занятие	Групповая	Формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные	Опрос

Список литературы

1. Амалин М.Е. Тактика Волейбола. М., «Физкультура и спорт», 2021.
 2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2022.
 3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2020.
 4. Волейбол. Правила соревнований. М., «Физкультура и спорт», 2021.
 5. Голомазов В.А., Ковалёв В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. М., «Физкультура и спорт», 2020.
 6. Железняк Ю.Д. «Тактическая подготовка волейболистов». Смоленск. 2021.
 7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 2019.
 8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2022.
 9. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 2023.
 10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта - М., 2023
 11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2019
 12. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2011
 13. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2020.
 14. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2021.
- Литература для учащихся:
1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2023.
 2. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России -15-е издание - М, ФиС 2022.144 с.
 3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 2022.

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 617 от «29» августа 2025 г.

Директор _____ Е.В. Чалапко

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации адаптированной дополнительной образовательной программы для
детей с ограниченными возможностями здоровья
«Волейбол»
на 2024-2025 учебный год

№ группы	Год обучения	ФИО педагога	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	1	Дмитриев Р.Б.	06.09.2025	30.05.2026	36	144	72	1 раз в неделю по 2 часа