

Краснодарский край
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №11 г. Сочи

УТВЕРЖДЕНО:

Решением педагогического совета

От «__» _____ 2017 г. № 1

Председатель _____ С.К. Янкович

Рабочая программа внеурочной деятельности

По спортивно-оздоровительному направлению «Японский «Мини-волейбол»

Уровень образования (класс) НОО 1-4 классы

Количество часов 136 ч

Учитель Лавринович Ирина Михайловна

Программа разработана в соответствии и на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. №1577;
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре, одобренной решением федерального УМО по общему образованию (протокол от 08.04.2015 г. № 1/5);
- Программы внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности разработана на основе программы: Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г. Программа Японский «мини-волейбол» является адаптированной спортивно-оздоровительной направленности.

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Систематические занятия мини волейболом помогут развить:

- Физические качества учащихся – быстроту, ловкость, силу, выносливость.
- Координационные способности.
- Опорно-двигательный аппарат, подвижность и гибкость суставов.
- Различные системы организма (ССС, дыхательную систему, система кровообращения)

Волейбол — это командная игра. Подобно другим командным играм, повышает чувство ответственности и развивает дух коллективизма, учит работать в команде и полностью доверять окружающим.

Актуальность:

Программа по Японскому «мини-волейболу» реализует принцип преемственности, для дальнейшего освоения классического волейбола. Учащиеся начальной школы проявляют активный интерес к игре в волейбол, но связочный аппарат кисти не готов к игре в классический волейбол. И поэтому для учащихся 1-4 классов можно использовать игру «мини-волейбол». Правила игры очень просты и доступны: площадка 6х9 метров разделена пополам сеткой высотой 155 см, в каждой из двух играющих команд по 4 человека, мяч весом 50 грамм и диаметром 35 см. Легкий мяч снижает травматизм, а низкая сетка делает возможным выполнение технических приемов всеми независимо от возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Благодаря данной программе, младшие школьники в дальнейшем смогут быстрее адаптироваться к нормам и требованиям, которые будут предъявляться к ним в среднем звене и смогут более успешно освоить в среднем звене программу игры волейбол на уроках физической культуры. Дети, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по мини-волейболу различного уровня.

Новизна:

Программа предназначена для учащихся с разноуровневой физической подготовленностью и не предполагает специального отбора. Основываясь на курсе обучения игре в волейбол, который рассчитан на учащихся начиная с 5 класса, программа адаптирована к возрастным особенностям и физическим возможностям младших школьников. Новизной является использование правил сравнительно молодого, не традиционного вида спорта Японский «мини-волейбол». В отличие от классического волейбола, японский «мини-волейбол» даёт возможность игрокам, независимо от возраста, пола и роста выполнять блокирование и атакующие удары, благодаря низкой сетке. Мяч лёгкий не причиняет боль, когда ударяешь его или когда он попадает в игрока, что позволяет избежать травм не окрепшего пока связочного аппарата кисти. Мяч летает по криволинейной траектории, что увеличивает непредсказуемость игровых ситуаций, а тем самым эмоциональность игры. Игра подходит по уровню физической нагрузки и трудности всем. Игра служит средством оздоровления и реабилитации.

Срок реализации: 4 года (136 часов). Программа рассчитана на детей 7-10лет (1-4 класс), на 34 часа в году (1 раз в неделю).

Цели и задачи

Игра в мини-волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных возможностей и морально-волевых качеств.

Цель программы:

- Обучение техническим и тактическим приемам игры в мини-волейбол с дальнейшим применением их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи программы.

Образовательные:

- Обучение техническим приёмам и правилам игры.
- Обучение тактическим действиям.
- Обучение начальным навыкам судейства.
- Овладение умением действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

Развивающие:

- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры мини-волейбол.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Развитие памяти, внимания, ориентирования в пространстве.
- Развитие способности управлять эмоциями.
- Развитие креативных способностей (мышление, умение предугадать тактику противника).
- Развитие устойчивого интереса к данному виду спорта.

Оздоровительные:

- Сохранять и укреплять здоровье учащихся;
- Соблюдать правила личной гигиены;
- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм;
- Пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательные:

- Выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе.
- Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.
- Формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
- Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно.
- Привитие учащимся спортивной этики.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- Теоретические занятия.
- Тренировочные занятия (однаправленные, комбинированные).
- Игровые занятия (подвижные, спортивные игры, эстафеты).
- Календарные соревнования.
- Учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Методы обучения и тренировки:

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Применяемые методы:

- Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

- Наглядные методы: показ упражнений, просмотр видео, презентаций.
- Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, игровой и соревновательный методы.

1. Планируемые результаты

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в играх во время тренировок, на соревнованиях;
- создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Мини-волейбол» являются следующие умения:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Мини-волейбол» являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать историю возникновения игры «Мини-волейбол», основы правил соревнований по «Мини-волейбол», спортивную терминологию;
- организовывать и проводить со сверстниками игру в «Мини-волейбол» с элементами соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в процессе занятий и в спортивных играх;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические приемы игры «Мини-волейбол» (приема мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающим ударом);
- выполнять тактические приемы нападения и защиты;
- применять полученные умения и навыки в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы

I. Основы знаний:

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные теоретические занятия по судейству, где подробно разбирается история «мини-волейбола», содержание правил игры, правила безопасности, жесты судей.

- История развития «мини-волейбола».
- Правила игры в «мини-волейбол».
- Личная гигиена.
- Понятие о технике и тактике игры.
- Причины травм при занятиях по «мини-волейболу» и их предупреждение.

II. Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП содержит в себе упражнения, косвенно воздействующие на развитие специфических качеств волейболиста, и призвана, прежде всего, повышать работоспособность спортсмена.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а так же упражнений на различных снарядах, тренажерах, занятий подвижными играми и другими видами спорта.

- **Строевые упражнения и команды** для управления группой
- **Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами и без (мячи, гимнастические палки, скакалки). На гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина). Прыжки в высоту с прямого разбега, через планку (веревочку).
- **Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад.
- **Легкоатлетические упражнения** - Бег с ускорением до 60 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.
- **Подвижные игры:** «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Подвижная цель», «Лапта»

III. Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения, задача которых состоит в развитии физических способностей, специфических для игры в волейбол.

- **Упражнения для развития силы и скоростных качеств**
 1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
 2. Прыжки через скакалку.
 3. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
 4. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.
- **Упражнения для развития выносливости**
 1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй - на максимальной высоте и т.д.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1 -1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
6. Челночный бег.

• **Упражнения для развития ловкости**

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.

• **Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.**

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

3. Бег (приставные шаги) - в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

• **Упражнения для развития прыгучести.**

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх.
2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.
3. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
4. Многократные броски набивного мяча 1 -2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

• **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.**

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх - в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).

4. То же, но упираясь в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15кг).
7. Передвижение на руках в упоре лёжа.
8. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
9. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
10. Многократные «волейбольные» передачи в стену волейбольного мяча.

• **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.**

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

• **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.**

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз - стоя на месте и в прыжке.
2. Броски волейбольного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
3. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.
4. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащихся мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
5. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
6. То же, но с наброса партнёра.

• **Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.**

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
5. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
6. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
7. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
8. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

IV. Техническая подготовка.

• Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху одной, двумя руками: над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасываниями партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая, верхняя; в стену-расстояние 4,5м, отметка на высоте 1,55м; через сетку – расстояние 4,5; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

• Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4,5м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, и над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование, блокирование парами в зонах 2, 3;

V. Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Выполнение второй передачи у сетки; из зоны 2 и 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя, верхняя на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков различных зон с игроком зоны пасующего при первой передаче; игрока зоны пасующего с игроками зон *нападения* при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи.

VI. Судейская практика.

Работа по освоению судейских навыков проводится практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Жесты судьи.
3. Ведение счета.
4. Судейство на учебных играх в своей группе

VII. Контрольные и календарные игры.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Способы проверки выполнения образовательной программы:

- - повседневное систематическое наблюдение
- - участие в товарищеских встречах и соревнованиях
- - контрольные тестирования

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.
- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня, в организации и проведении судейства. Контрольные игры проводятся в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
- Повседневные наблюдения позволят провести оценку метапредметных и личностных результатов, наблюдения заносятся в таблицу два раза в год – в декабре и в мае.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- знание и выполнение правил игры в мини-волейбол, специальных приемов;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

Таблицы контрольных испытаний см. приложение 1 и 2.

Таблица личностных и метапредметных результатов см. приложение 3.

Таблица распределения часов по годам обучения.

№ п/п	Темы	Количество часов				Форма контроля
		Практич.				
		1кл	2кл	3кл	4кл	
I.	Основы знаний (теория)	4	4	4	4	Тестирование, опрос.
II	ОФП	На каждом занятии				Контрольные тестирования
III	СФП	На каждом занятии				Контрольные тестирования
IV	Техническая подготовка	16	16	13	13	Контрольные тестирования
V	Тактическая подготовка	10	10	10	10	Контрольные тестирования

VI	Судейская практика	-	-	3	3	Участие в тренировочных играх
VII	Контрольные и календарные игры	4	4	4	4	Участие в соревнованиях
VIII	Контрольные испытания	В процессе занятий				
	Итого:	34	34	34	34	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы программы	Темы	Кол-во часов				Виды деятельности
		1кл	2кл	3кл	4кл	
I. Теоретические основы знаний		4	4	4	4	
Мини-волейбол как одна из форм занятий по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека.	1. Техника безопасности на занятиях по мини-волейболу. 2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.	1	1	1	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Составлять индивидуальный режим дня.
История возникновения и развития Японского мини-волейбола.	3. История зарождения мини-волейбола в Японии. 4. Возникновение мини-волейбола в России	1	1			
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	5. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	1	1			
Здоровый образ жизни ученика младшего школьного возраста.	6. Правильное питание. 7. Составление режима дня. 8. Выполнение простейших закаливающих процедур			1	1	
Судейство	9. Правила игры в мини-волейбол 10. Понятие о технике и тактики игры	1	1	1	1	

II. Общая физическая подготовка		На каждом занятии				
Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов направленные на развитие всех качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), ходьба, бег, прыжки, метание, упражнений на различных снарядах, тренажерах, занятий подвижными играми и другими видами спорта.	1. Гимнастические упражнения 2. Акробатические упражнения 3. Легкоатлетические упражнения 4. Строевые упражнения. 5. Подвижные игры.	+	+	+	+	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику легкоатлетических упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных игр.
III. Специальная физическая подготовка		На каждом занятии				
специальные (подготовительные) упражнения, задача которых состоит в развитии физических способностей, специфических для игры в волейбол.	1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Развитие выносливости. 3. Развитие координационных способностей. 4. Развитие быстроты реакции движения. 5. Развитие прыгучести. 6. Развитие волейбольных навыков.	+	+	+	+	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.
IV. Техническая подготовка		16	16	13	13	
Стойка, перемещения, бег, ходьба. Передачи верхняя, нижняя, одной рукой, двумя. Подачи верхняя, нижняя, боковая. Нападающий удар с различных зон.	1. Техника нападения Стойка, перемещения, бег, ходьба. Передачи верхняя, нижняя, одной рукой, двумя. Подачи верхняя, нижняя, боковая. Нападающий удар с различных зон.	8	8	7	7	Описывать разучиваемые технические действия мини-волейбола. Осваивать технические действия. Моделировать технические действия в игровой деятельности.

	2. Техника защиты Стойка, перемещения. Приемы одной, двумя руками. Блокирование.	8	8	6	6	
V.Тактическая подготовка		10	10	10	10	
Индивидуальные действия. Групповые действия.	Индивидуальные действия. Групповые действия: Упражнения в парах Упражнения в тройках Упражнения командой	4 6	4 6	4 6	4 6	Выполнять индивидуальные тактические действия в мини-волейболе. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
VI.Судейская практика.		-	-	3	3	
Судейство на учебных играх в своей группе	1.Освоение терминологии, принятой в волейболе. 2.Жесты судьи. 3.Ведение счета. 4			1 1 1	1 1 1	Понимать жесты судей. Уметь вести счет по игре. Освоить терминологию в мини-волейболе. Судить игры в товарищеских встречах.
VII.Контрольные и календарные игры	1.Участие в соревнованиях	4	4	4	4	Принимать участие в соревнованиях различного уровня
VIII.Контрольные испытания	1.Тестирование	В процессе занятий				Сдавать контрольные нормативы согласно своей возрастной категории.
Итого:		34	34	34	34	

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, презентации. Правила судейства в «Мини-волейболе».	Вводный, положение о соревнованиях по мини-волейболу.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	Карточки, мячи на каждого обучающегося.	Тестирование, протоколы.
4	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Схемы, справочные материалы, карточки, мячи на каждого обучающегося.	Тестирование, учебная игра, протоколы.
5	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра.	Дидактические карточки, мячи на каждого обучающегося волейбольная сетка.	Тестирование, учебная игра, соревнование.

6	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра.	Литература, схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающегося, волейбольная сетка.	Учебная игра, соревнование.
7	Контрольные и календарные игры	Коллективно-групповая.	Учебная игра, товарищеская встреча, Соревнования.	Волейбольная сетка.	Учебная игра, соревнование.
8	Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная.	Словесный, наглядный показ.	Схемы, мячи на каждого обучающегося, волейбольная сетка, секундомер.	Тестирование, протоколы, судьи.
9	Судейская практика	Индивидуальная.	Словесный, наглядный показ.	Волейбольная сетка, свисток, карточки.	Учебная игра.

1. Дидактические материалы

- правила игры в мини-волейбол
- правила судейства по мини-волейболу
- положение о соревнованиях по мини-волейболу

2. Методические рекомендации

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры
- рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом
- инструкции по охране труда

3. Информационное обеспечение

- литература
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра

4. Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал с волейбольной площадкой
- игровое табло
- секундомер
- скамейки гимнастические
- скакалки
- мячи волейбольные
- мячи надувные для мини-волейбола
- насос ручной
- сетка волейбольная

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42.
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002г.
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно-оздоровительная работа в школе»: Методическое пособие, - М. Изд-во НЦ ЭНАС 2003г.
6. Смирнова Л. А. «Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников» - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г.
7. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе» - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В, Сыромятников Ю.П. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) М.: Советский спорт, 2005. — 112с.
9. Фурманов А. Г. Играй в мини-волейбол. — М.: Советский спорт, 1989.
10. А. Г. Мельников. В. А. Голомазов, В. Д. Ковалев, Волейбол в школе. Издательство «Просвещение». 1976 г
11. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Учебное издание Волейбол в школе: Пособие для учителя.— М.: Просвещение, 1989.- 128 с.: ил.
12. Copyright © 2016 [Японский мини-волейбол](#) - Сайт о японском мини-волейболе

Контрольные испытания общефизическая подготовка.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	7	7,6	7,1-6,1	5,6	7,8	7,7-6,9	5,8
		8	7,0	6,9-5,9	5,3	7,4	7,3-6,7	5,5
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,7-5,7	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7	10,8	10,7-10,1	9,2	11,4	11,3-10,7	9,7
		8	10,5	10,4-9,6	9,0	11,0	10,9-10,6	9,5
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Прыжок в длину с места (см.)	7	100	110-130	145	90	115-130	140
		8	110	120-140	155	100	125-140	150
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Наклон вперед из положения сидя, см	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (раз)	9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18
	Метание набивного мяча 1- 2кг. (сидя)	9	230 и бол.	190-229	160-189			
		10	250 и бол.	221-249	190-220			

Контрольные испытания технико-тактическая подготовка.

№	Контрольные упражнения	уровень	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3 (10 попыток)	высокий средний низкий	2 1 0	3 2 1	4 3 2
2.	Поточная передача двумя руками сверху (10 попыток)	высокий средний низкий	3 2 1	4 3 2	6 5 4
3.	Подача мяча в пределы площадки (10 попыток)	высокий средний низкий	4 3 2	5 4 3	6 5 4
4.	Нападающий удар из зоны 3 в пределы площадки с передачи из зоны 2 (10 попыток)	высокий средний низкий	2 1 0	3 2 1	4 3 2
5.	Прием подачи (10 попыток)	высокий средний низкий	5 4 3	6 5 4	7 6 5