

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Мини-волейбол»**

**для обучающихся 2 классов**

**Ангарск**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО «СОШ №7»

### Планируемые результаты

В результате изучения предмета мини-волейбол к концу 2 класса учащийся научится:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- организовывать и проводить со сверстниками игру в мини-волейбол и элементы 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;
- выполнять технические приемы игры мини-волейбол (приема мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающим ударом);
- выполнять тактические приемы нападения и защиты;
- выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

В результате изучения предмета мини-волейбол к концу 2 класса учащийся получит возможность научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях мини-волейбола;
- применять полученные умения и навыки в игровой и соревновательной деятельности.
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- играть в мини-волейбол с соблюдением основных правил;
- проводить судейство по мини-волейболу
- демонстрировать физическую и техническую подготовленность:
- 

### Контрольные испытания общефизическая подготовка.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег на 30 м (сек.)	7	7,5	7,3–6,2	5,6	7,6	7,5–6,4	5,8
			8	7,1	7,0–6,0	5,4	7,3	7,2–6,2	5,6

2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7 8	11,2 10,4	10,8– 10,3 10,0–9,5	9,9 9,1	11,7 11,2	11,3– 10,6 10,7– 10,1	10, 2 9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	7 8	100 110	115–135 125–145	155 165	85 90	110– 130 125– 140	150 155
4	Выносливость	бминутный бег (м.)	7 8	700 750	750–900 800–950	1100 1150	500 550	600– 800 650– 850	900 950
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (раз)	7 8	1 1	2–3 2–3	4 4	2 3	4–8 6–10	12 14

**Контрольные испытания технико-тактическая подготовка.**

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	7	3	2	1	3	2	1
		8	4	3	2	4	3	2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	7	-	-	-	-	-	-
		8	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	7	4	3	2	3	2	1
		8	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	7	1	-	-	1	-	-
		8	2	1	-	2	1	-

Нападающий бросок	1.Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	7 8	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	2.Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	7 8	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -

## Содержание программы

### I. Основы знаний:

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

- История возникновения пионербола.
- Правила игры в пионербол.
- Личная гигиена.
- Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма
- Причины травм при занятиях по пионерболу и их предупреждение.

### II. Специальная физическая подготовка

СФП - Специальные физические упражнения (для определённого вида спорта) осуществляется на каждом занятии.

#### Упражнения для овладения техникой передвижения и стойки.

Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

#### Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу бег на 5, 10 из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

#### Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передачи мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

#### Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

#### Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

### **Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.**

Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

## **III. Техничко-тактические приемы**

### **1. Подача мяча:**

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

### **2. Передачи:**

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

### **3. Нападающий бросок:**

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

### **4. Комбинированные упражнения:**

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок.

### **5. Учебно-тренировочные игры:**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

## **IV. Школа мяча по П.Ф. Лесгафту (приложение 3)**

составляют упражнения в бросках, отбивании и ловле малого мяча. Упражнения (и игры с мячом) направлены главным образом на то, чтобы бросать мяч в различных направлениях и ловить его разными способами и предусматривает три главных направления, по которым можно бросать мяч:

1-е вертикальное: прямо вниз и прямо вверх.

2-е косое: вперед и вниз, вперед и вверх, назад и вниз, назад и вверх.

3-е дугообразное: когда мяч, падая, описывает дугу.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по мини-волейболу 2 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
1	Предупреждение травматизма	1		
2	Школа мяча	1		
3	Передачи из-за головы	2		
4				
5	Передачи от головы	2		
6				
7	«Школа мяча»	1		
8	Подача	1		
9	Подача	1		
10	Подача, приём после подачи.	2		
11				
12	Школа мяча	1		
13	Комбинированные упр.: бросок после 2х – 3х шагов	1		
14	Комбинированные упр.: действия игрока после приема мяча	2		
15	Комбинированные упр: передача мяча внутри команды	1		
16		1		
17	Школа мяча	1		
18	Комбинированные упр.: подача – приём -передача	1		
19	Нападающий бросок с места	2		
20				
21	Нападающий бросок с двух шагов.	2		
22				
23	Комбинированные упр.: передача – нападающий бросок	2		
24	Школа мяча	1		
25	Учебно-тренировочная игра: командные тактические действия	2		
26				
27	Передачи мяча	2		
28				
29	Школа мяча	1		
30	Комбинированные упражнения и контрольное тестирование	1		
31	Игра по правилам	1		
32	Групповые тактические действия.	1		
33	Игра по правилам.	1		
34	Игра по правилам.	1		