

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Мини-волейбол»**

**Для обучающихся 3-4 классов**

**Ангарск**

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

### Планируемые результаты

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

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- 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 общефизической подготовки.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	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.)	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	9,7 10,0- 9,5	9,1

3	Прыжок в длину с места (см.)	9 10	120 130	130-150 140-160	175 185	110 120	135- 150 140- 155	160 170
4	Наклон вперед из положения сидя, см	9 10	1 2	3-5 4-6	7,5 8,5	2 3	6-9 7-10	13,0 14,0
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (раз)	9 10	1 1	3-4 3-4	5 5	3 4	7-11 8-13	16 18
7	Метание набивного мяча 1кг. (сидя)	9 10	360 380	270 310	220 270	345 350	265 275	215 235

### Контрольные испытания технико-тактической подготовки.

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

### 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, канат). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

\*

A

**кробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад.

\* **Легкоатлетические упражнения** - Бег с ускорением до 10 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», и др.

## 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.
  1. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
3. 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 опираясь 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 учащегося 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 двумя руками: над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасываниями партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; 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 (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену-расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м; через сетку – расстояние 6м, 9м; 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 4-6м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: брошенного 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 поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке.

**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 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

**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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО МИНИ-ВОЛЕЙБОЛУ В 3 КЛАССЕ**

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов		
1	Предупреждение травматизма. Перемещения и стойки	1		
2	Перемещения и стойки	1		
3	Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений	1		
4	Прием снизу двумя руками наброшенного партнером - на месте	2		
5				
6	Прием снизу двумя руками в парах направляя мяч вперед вверх, и над собой	2		
7				
8	Прием сверху двумя руками прием мяча после отскока от стены	2		
9				
10	Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах на месте	2		
11				
12	Правила мини-волейбола	1		
13	Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике	2		
14				
15	Подача нижняя прямая	3		
16				
17				
18	Прием нижней прямой подачи	2		
19				
20	Мини-волейбол по упрощенным правилам	1		
21	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	2		
22				
23	Прямой нападающий удар: ударное движение кистью по мячу	2		
24				
25	Прямой нападающий удар: стоя и в прыжке	2		
26				
27	Взаимодействие игроков в защите	2		
28				
29	Взаимодействие игроков в нападении	1		
30	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи	1		
31	Мини-волейбол по упрощенным правилам	1		
32	Выбор места для подачи верхней прямой, нападающего удара	1		

33	Выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком	1	
34	Игра в мини-волейбол по правилам	1	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО МИНИ-ВОЛЕЙБОЛУ В 4 КЛАССЕ**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	
1	Предупреждение травматизма. Перемещения и стойки	1	
2	Перемещения и стойки	1	
3	Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений	1	
4	Прием снизу двумя руками на месте и в движении	2	
5			
6	Прием снизу двумя руками в парах	2	
7			
8	Прием сверху двумя руками прием мяча на месте и в	2	
9	движении		
10	Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах	2	
11	на месте		
12	Правила мини-волейбола	1	
13	Передача мяча сверху двумя руками в четвёрках	2	
14			
15	Подача нижняя прямая	1	
16	Подача боковая	1	
17	Подача верхняя прямая	1	
18	Прием верхней прямой подачи	2	
19			
20	Мини-волейбол по упрощенным правилам.	1	
21	Нападающий удар – техника разбега	2	
22			
23	Прямой нападающий удар: ударное движение кистью по	2	
24	мячу		
25	Прямой нападающий удар: стоя и в прыжке	2	
26			
27	Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при	2	
28	первой передаче		
29	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при	1	
	второй передаче		
30	Командные действия: расположение игроков при	1	
	приеме подачи		
31	Мини-волейбол по упрощенным правилам.	1	

32	Выбор места для подачи верхней прямой, нападающего удара	1	
33	Выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке	1	
34	Игра в мини-волейбол по правилам	1	