

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## «Мини - волейбол»

для 3-4 класса  
на 2023 – 2024 уч. год

### Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «мини-волейбол» является адаптированной спортивно-оздоровительной направленности, так как разработана на основе программы общеобразовательных учреждений: «Комплексная программа физического воспитания», 1-11 классы /авторы: В.И.Лях, Зданевич А.А. – М.: «Просвещение», 2011/. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Польза от волейбола заключается:

- В повышении выносливости.
- В улучшении кровообращения, а, следовательно, укреплении сердечно сосудистой системы.
- В развитии дыхательной системы.
- В укреплении опорно-двигательного аппарата и улучшении подвижности суставов.
- В развитии реакции, координации движений, ловкости и гибкости. Это позволяет избежать травм в быту, к примеру, в период гололеда.
- В тренировке глазных мышц, а значит сохранении зрения на длительное время.

Волейбол — это командная игра. Поэтому она позволяет преодолеть какие-либо комплексы, связанные с трудностью общения. Как правило, люди, с удовольствием играющие в волейбол, легко находят общий язык, как со сверстниками, так и с людьми разных поколений. Волейбол, подобно другим командным играм, повышает чувство ответственности и развивает дух коллективизма, учит работать в команде и полностью доверять окружающим.

#### **Актуальность:**

Программа по «мини-волейболу» является продолжением программы «игра в пионербол» для 1-2 классов, реализует принцип преемственности. Реализация программы «игра в пионербол», показала заинтересованность детей и их родителей продолжать занятия волейболом в дальнейшем.

Учащиеся начальной школы, особенно в 3-4 классах проявляют активный интерес к игре в волейбол, но связочный аппарат кисти не готов к игре в классический волейбол. И поэтому для учащихся 3-4 классов ввели игру «мини-волейбол» по правилам игры очень простым и доступным: 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 масштаба.

### **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 вида спорта «мини-волейбол» по-японски. В отличие от классического волейбола, японский «мини-волейбол» даёт возможность игрокам, не зависимо 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 позволит избежать травм не окрепшего пока связочного аппарата кисти. Мяч летает по криволинейной траектории, это увеличивает непредсказуемость игровых ситуаций, а тем самым эмоциональность игры. Игра подходит по уровню физической нагрузки и трудности всем. Игра служит средством оздоровления и реабилитации.

Программа рассчитана на детей 9-10 лет (3-4 класс), на 136 часов в год (1 раза в неделю по 2 часа).

### **Цели и задачи**

Игра в мини-волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных 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.
- Владение умения 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, представления, ориентирования в пространстве.
- Развитие способности управлять эмоциями.
- Развитие креативных способностей (мышление, умение предугадать тактику противника).
- Развитие устойчивого интереса к данному виду спорта.

### ***Оздоровительные:***

- Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
- Устранение повышенной утомляемости, нарушения осанки и координации.
- 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 игр на дисках, слайдах и т.д.
- Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

### **Планируемые результаты**

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в самостоятельных играх во время отдыха, на тренировках;
- 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 «Игра в пионербол» 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» 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;
- 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.

Занятие проводится с одной группой 2 раза в неделю по 2 часа

#### Учебно-тематический план для 3 и 4 классов (136 часов).

№ п/п	Темы	Количество часов		Форма контроля
		Теоретич.	Практич.	
		3кл. 4кл.	3кл. 4кл.	
I.	Основы знаний	4		Тестирование, опрос.

<b>II</b>	<b>ОФП</b>		На каждом занятии	Контрольные тестирования
<b>III</b>	<b>СФП</b>		На каждом занятии	Контрольные тестирования
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>60</b>	Контрольные тестирования
<b>V</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		<b>56</b>	Контрольные тестирования
<b>VI</b>	<b>Судейская практика</b>		<b>6</b>	Участие в тренировочных играх
<b>VII</b>	<b>Контрольные и календарные игры</b>		<b>10</b>	Участие в соревнованиях
<b>VIII</b>	<b>Контрольные испытания</b>		В процессе занятий	
	<b>Итого:</b>		<b>136</b>	

## 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).
- **Акробатические 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.

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 вперед и назад.
6. Челночный бег.

• **Упражнения для развития ловкости**

1. Одиночные и многократные кувырки вперед 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 быстрой 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 вперед, боком и спиной вперед.

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 подачи 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: 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 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

#### **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 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.

### Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебновоспитательного 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, индивидуальнофронтальная, 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 набивные 1,2,3,кг.
- насос ручной
- сетка волейбольная

#### **Список литературы**

1. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» М.: 2011г.
2. 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

Приложение 1

**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.)	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	10,3-9,7	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.)	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





**Контрольные испытания технико-тактическая подготовка.**

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