

Рассмотрено

Руководитель МО

 /Сагидуллина Р.З./

Протокол № 1

от «29»августа 2022 г.

Согласовано

Заместитель директора по ВР

МБОУ «СОШ №16» НМР РТ

 /И.С. Филиппова/

от «29»августа 2022 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 16»

НМР РТ

 /Е.А.Сорокина /

Приказ № 342

от «29»августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**«Мини-волейбол»*****Направленность:*** физкультурно-спортивная***Возраст учащихся:*** 7-10 лет***Срок реализации:*** 1 год***Автор-составитель:***

Пушкина О.А.,

педагог дополнительного образования

г. Нижнекамск, 2022 год

«Встречай людей, заводи друзей, делись с друзьями» - таков лозунг мини-волейбола.

Этот вид спорта получил широкое распространение благодаря своей простоте: понятные и простые правила, лёгкий мяч, низкая сетка, широкая и удобная площадка для игры. Мини-волейбол получил большую популярность среди самых разных по возрасту и роду занятий людей. С каждым днём увеличивается количество школ и университетов, где существуют кружки по мини-волейболу, и где им занимаются на уроках физкультуры. Впервые о нем я узнала в 2016 году, когда мне и моим коллегам предложили принять участие в муниципальных соревнованиях по мини-волейболу среди учащихся начальных классов. С тех пор турниры стали проводиться ежегодно для всех параллелей начальной школы.

Актуальность:

Программа по мини-волейболу реализует принцип преемственности, для дальнейшего освоения классического волейбола. Учащиеся начальной школы проявляют активный интерес к игре в волейбол, но связочный аппарат кистей не готов к игре в классический волейбол. И поэтому для учащихся 1-4 классов можно использовать игру мини-волейбол. Лёгкий 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 дальнейшем программу игры волейбол на уроках физической культуры. Дети, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по мини-волейболу различного масштаба.

Волейбол — это командная игра. И как любая командная игра, повышает чувство ответственности и развивает дух коллективизма, учит работать в команде и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных возможностей и морально-волевых качеств.

Программа предназначена для учащихся с разным уровнем физической подготовленности 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, нетрадиционного вида спорта, такого как мини-волейбол. В отличие от классического волейбола, мини-волейбол даёт возможность игрокам, не зависимо от возраста, пола и роста выполнять блокирование и атакующие удары, благодаря низкой сетке. Лёгкий мяч не причиняет боль, когда ударяешь его или когда он попадает в игрока, что позволяет избежать травм. 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 учащихся начальной школы (1-4 классы)

Цель программы:

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

Планируемые результаты

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных приемов и навыков на тренировках в играх, на соревнованиях;
- создание конкурентоспособных смешанных команд (мальчики и девочки).

Разработка программы по мини-волейболу

Содержание программы

I. Основы знаний:

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные теоретические занятия по судейству, где подробно изучают правила игры, жесты судей, правила техники безопасности.

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 физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости), а так же упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия подвижными играми и другими видами спорта.

- **Строевые упражнения и команды** для управления группой
- **Гимнастические упражнения** для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.
- **Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад.
- **Легкоатлетические упражнения** - бег, прыжки, метания.
- **Подвижные игры:** «Вызов номеров», «Смена мест», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перестрелка», «Подвижная цель», и др.

III. Специальная физическая подготовка (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. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй - на максимальной высоте.
 2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях.
 3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования).
 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 бег из различных 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. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках, с поясом-отягощением.

3. Бег по одному в колонне, в шеренге вдоль границ площадки. По сигналу выполнение определённого задания: ускорения, остановки. Изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падание и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

● ***Упражнения для развития прыгучести.***

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх.
2. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
3. Многократные броски набивного мяча 1 -2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
4. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд.
5. Запрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
6. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
7. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
8. 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. Стоя у стены в упоре одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах.
4. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
5. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз.
6. Передвижение на руках в упоре лёжа.

7. 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.
8. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
9. 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 набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы.
3. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
4. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
5. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
6. 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 5-10 м. 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 партнёром.

- ***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: основная стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами боком (правым и левым), спиной 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, отметка на высоте 1,55 м; через сетку – расстояние 4,5 м; 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 4,5 м); 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. Выполнение подачи 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.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи.

VI. Судейская практика.

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

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

VII. Контрольные и календарные игры.

Организация и проведение соревнований(школьных, муниципальных). 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.

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;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

н/п	Тема	Кол-во часов	Сроки (дата)	
			Дата по плану	Дата по факту
1	ТБ по спортивным играм – мини-волейбол. Теоретические сведения.	1		
2	Комбинации из элементов техники передвижений. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.	1		
3	Техника приёма и передачи. Специфика специальной физической подготовки.	1		
4	Совершенствование техники передвижений, приема и передачи мяча.	1		
5	Закрепление приема и передачи мяча двумя руками.	1		
6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
7	Совершенствование приема и передача мяча.	1		
8	Совершенствование приёма и передачи мяча.	1		
9	Совершенствование приёма и передачи мяча.	1		
10	Повторение приема и передачи мяча в парах.	1		
11	Разучивание техники подачи мяча.	1		
12	Совершенствование техники подачи мяча через сетку.	1		
13	Совершенствование подачи мяча через сетку.	1		
14	Прием мяча с подачи.	1		
15	Передача сверху двумя руками.	1		
16	Изучение техники нападающего удара. Передача сверху.	1		
17	Закрепление техники нападающего удара.	1		
18	Изучение нападающего удара через сетку.	1		
19	Разучивание техники защитных действий.	1		
20	Совершенствование техники защитных действий.	1		
21	Передача мяча в прыжке. Меры личной санитарно-гигиенической профилактики.	1		
22	Обучение верхней передачи мяча назад за голову.	1		
23	Совершенствование прямого нападающего удара.	1		
24	Прием мяча сверху с последующим падением.	1		
25	Совершенствование приема мяча двумя руками.	1		
26	Индивидуальные тактические действия.	1		
27	Совершенствование верхней прямой подачи.	1		
28	Индивидуальные тактические действия в защите. Игровая тренировка.	1		

29	Физическая подготовка. Игровая тренировка.	1		
30	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка.	1		
31	Приём и передача мяча сверху и снизу, после перемещения.	1		
32	Повторение комбинации. Игровая тренировка.	1		
33	Совершенствование передвижения, остановок, поворотов. Игровая тренировка.	1		
34	Совершенствование прямого нападающего удара.	1		
35	Виды соревнований. Методика судейства.	1		
36	Игровая тренировка. Понятие об обучении и тренировке в волейболе.	1		
37	Физическая подготовка.	1		
38	Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи.	1		
39	Обучение верхней передачи мяча назад, за голову. Игровая тренировка.	1		
40	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка.	1		
41	Закрепление защитных действий. Блок.	1		
42	Совершенствование нападающих ударов . Игровая тренировка.	1		
43	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. Физическая подготовка. Игровая тренировка.	1		
44	Повторение техники нападающего удара. Удары в прыжке.	1		
45	Совершенствование приема мяча от верхней прямой подачи и нападающего удара.	1		
46	Комбинации из освоенных элементов. Игровая тренировка.	1		
47	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. Игровая тренировка.	1		
48	Повторение: подачи, приема, передачи сверху.	1		
49	Совершенствование нападающего удара. Физическая подготовка.	1		
50	Совершенствование подачи. Игровая тренировка.	1		
51	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка.	1		
52	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. Учебная игра. Понятие о технике.	1		
53	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игровая тренировка.	1		
54	Совершенствование нападающего удара.	1		
55	Индивидуальные тактические действия. Игровая тренировка.	1		
56	Повторение техники нападающего удара.	1		
57	Физическая подготовка. Игровая тренировка.	1		
58	Совершенствование нападающего удара. Игровая тренировка.	1		
59	Групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка	1		

60	Совершенствование приема мяча от верхней прямой подачи.	1		
61	Закрепление техники защитных действий.	1		
62	Совершенствование навыков нападающего удара.	1		
63	Физическая подготовка. Игровая тренировка.	1		
64	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка	1		
65	Совершенствование навыков приема мяча от верхней подачи.	1		
66	Совершенствование навыков приема мяча от верхней подачи.	1		
67	Совершенствование навыков нападающего удара. Занятия по физической подготовке.	1		
68	Совершенствование подачи мяча и прием мяча снизу. Игровая тренировка.	1		
69	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. Игровая тренировка	1		
70	Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	1		
71	Игровая тренировка. Понятие об обучении и тренировке в волейболе.	1		
72	Физическая подготовка.	1		
73	Совершенствование навыков приема мяча от верхней подачи.	1		
74	Обучение верхней передачи мяча назад, за голову. Игровая тренировка.	1		
75	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка.	1		
76	Закрепление защитных действий. Блок.	1		
77	Совершенствование нападающих ударов. Игровая тренировка.	1		
78	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. Физическая подготовка. Игровая тренировка.	1		
79	Повторение техники нападающего удара. Удары в прыжке.	1		
80	Совершенствование приема мяча от верхней подачи и нападающего удара.	1		
81	Комбинации из освоенных элементов. Игровая тренировка.	1		
82	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. Игровая тренировка.	1		
83	Повторение: подачи, приема снизу, передачи сверху.	1		
84	Совершенствование нападающего удара. Физическая подготовка.	1		
85	Совершенствование подачи. Игровая тренировка.	1		
86	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка	1		
87	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. Учебная игра. Понятие о технике.	1		
88	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игровая тренировка.	1		
89	Совершенствование нападающего удара.	1		
90	Индивидуальные тактические действия в нападении. Игровая тренировка	1		

91	Повторение техники нападающего удара.	1		
92	Физическая подготовка. Игровая тренировка.	1		
93	Совершенствование нападающего удара. Игровая тренировка.	1		
94	Групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка	1		
95	Совершенствование приема мяча от верхней подачи.	1		
96	Закрепление техники защитных действий.	1		
97	Совершенствование навыков нападающего удара.	1		
98	Физическая подготовка. Игровая тренировка.	1		
99	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Игровая тренировка.	1		
100	Совершенствование навыков приема мяча от верхней подачи.	1		
101	Совершенствование навыков приема мяча от верхней подачи.	2		
102	Совершенствование навыков нападающего удара. Занятия по физической подготовке.	2		
103	Совершенствование подачи мяча сверху и прием мяча снизу. Игровая тренировка.	2		
104	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. Игровая тренировка	1		
105	Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	1		

Список использованных источников

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. А. Г. Мельников. В. А. Голомазов, В. Д. Ковалев, Волейбол в школе. Издательство «Просвещение». 1976 г
10. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Учебное издание Волейбол в школе: Пособие для учителя.— М.: Просвещение, 1989.- 128 с.: ил.
11. Copyright © 2016 [Мини-волейбол](#) - Сайт о мини-волейболе