

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большеключковская средняя общеобразовательная школа ЗМР РТ»

Утверждаю:

И.о. директора
МБОУ «Большеключковская СОШ ЗМР РТ»

Д.Ф. Файзуллина

2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительному образованию
«Японский волейбол»
(1 год обучения)

Составила:

Пугачева Р.Н.

учитель физической культуры

2024 - 2025 учебный год.

Пояснительная записка к программе по внеурочной деятельности Японский «Мини-волейбол»

Программа по внеурочной деятельности 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 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 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, не традиционного вида спорта Японский «мини-волейбол». 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.

Срок реализации: 4 года (136часов). 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 приемам и правилам игры.
- Обучение тактическим действиям.
- Обучение начальным навыкам судейства.
- Овладение умениями 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:

- 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, интегральный, игровой и соревновательный методы.

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» 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.

Учебно-тематический план (34 недели).

№ п/п	Темы	Количество часов		Форма контроля	
		Теоретич.	Практич.		
			1-2 кл		3-4кл
I.	Основы знаний	2			Тестирование, опрос.
II	ОФП		На каждом занятии		Контрольные тестирования

III	СФП		На каждом занятии		Контрольные тестирования
IV	Техническая подготовка		18	15	Контрольные тестирования
V	Тактическая подготовка		10	10	Контрольные тестирования
VI	Судейская практика		-	3	Участие в тренировочных играх
VII	Контрольные и календарные игры		4	4	Участие в соревнованиях
VIII	Контрольные испытания		В процессе занятий		
	Итого:	2	32	32	

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 перекуты 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», 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 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: 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, 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.

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	Общеспортивная 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, соревнования.

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. «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.)	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-	9,2	11,4	11,3-	9,7
		8	10,5	10,1	9,0	11,0	10,7	9,5
		9	10,2	10,4-9,6	8,8	10,8	10,9-	9,3
		10	9,9	9,9-9,3	8,6	10,4	10,6	9,1

				9,5-9,0			10,3-9,7 10,0-9,5	
3	Прыжок в длину с места (см.)	7 8 9 10	100 110 120 130	110-130 120-140 130-150 140-160	145 155 175 185	90 100 110 120	115-130 125-140 135-150 140-155	140 150 160 170
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 1-2кг. (сидя)	9 10	230 и бол. 250 и бол.	190-229 221-249	160-189 190-220			

Приложение 2

Контрольные испытания технико-тактическая подготовка.

№	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.	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 (10 попыток)	высокий средний низкий	6 5 4	7 6 5

	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	
2.	Техника верхних передач. Игра	1	
3.	Техника нижних передач. Игра	1	
4.	Групповые упражнения. Игра	1	
5.	Упражнения в движении. Учебная игра	1	
6.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	
7.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
8.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	
9.	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	
10.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
11.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	
12.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	
13.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	
14.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	
15.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
16.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	
17.	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	
18.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
19.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
20.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
21.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
22.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1	
23.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
24.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	
25.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	
26.	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	
27.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	
28.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
29.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	
30.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
31.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
32.	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	1	

33.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	
34.	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1	