

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Замзорская средняя общеобразовательная школа»
(МКОУ «Замзорская СОШ»)

Утверждена приказом директора
МКОУ «Замзорская СОШ»
от 30.08.2023 № 99-од

Дополнительная общеразвивающая программа
«Мини-волей»
(физкультурно-спортивная направленность)
1-4 классы

Возраст: 9 -11 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель:
Ставер Наталья Сергеевна

Замзор, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Содержание программы
5. Тематическое планирование
6. Планируемые результаты обучения
7. Оценочные материалы
8. Методические материалы

1. Пояснительная записка

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры мини-волей

Задачи программы:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация мини-волея как вида спорта и активного отдыха.
3. Обучение основам техники перемещений и стоек, подачи и передачи мяча, нападающего удара.
4. Обучение простейшим техническим действиям в нападении и защите.
5. Привитие интереса к соревнованиям, выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке.

Актуальность программы заключается в доступности игры для учащихся различного возраста, возможности ее использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, использование ее как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простоты правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Отличительными особенностями программы являются ценностные ориентации на общеприкладную и спортивно-рекреационную подготовку; привлечение к судейству по данному виду спорта внутришкольных соревнований, развитие организаторских умений и навыков; учебное содержание включает в себя комплексное освоение

техники и тактики спортивной игры в соответствии с существующими на сегодняшний момент правилами; направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений и навыков, укрепление организма.

Условия реализации образовательной программы:

Набор и зачисление в объединение проходит на основе индивидуального собеседования с детьми и личному заявлению родителей (законных представителей). Обязательным условием приема является врачебный допуск. В группу зачисляются дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной группам здоровья.

Программа по «Мини-волей» реализуется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком, рассчитана на 1 год.

Отличительные особенности программы

Программа «Мини-волей» реализуется на базе КСК (Культурно-спортивный комплекс) п. Замзор.

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами мини-волей, как вида спорта, но и с основами волейбола. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

Срок реализации: 1 год.

Объем учебного времени: 1 час в неделю.

2. Учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа	Возраст для зачисления	Кол-во учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Форма промежуточной аттестации
«Мини-волей»	7-10	15-20	1	34	Соревнования, мониторинг уровня физической подготовленности

3. Календарный учебный график

№ п/п	Срок реализации программ	Часов в неделю	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего часов
1.	1 год	1	4	4	4	3	3	4	3	4	4	34

4. Содержание программы

Основы знаний.

Краткие исторические сведения о возникновении игры.

Сведения о строениях и функциях организма человека.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.

Влияние Физических упражнений на организм занимающихся.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Вилы соревнований. Понятие о методике судейства.

2. Техническая подготовка.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещении.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая па точность, нижняя боковая и, точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенном партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера и зоны 3.

Нападающий удар из зон 4.3.2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча, снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3)- Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6.1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1 ;5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на полставке, одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных, действию. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м.

из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, о ч спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и па животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же. но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно -спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1- 3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх,

падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя па гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

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). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуты. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивном мяч двумя руками у лица Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз -стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота -1,5-2 м) или на пол (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у

тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего, удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю и дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон, 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3. вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара).

Тематическое планирование

№ занятий	Тема занятия	Количество часов
1.	<i>Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола.</i> Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений, стоек, остановок.	1
2.	Техника передачи сверху. Эстафеты. Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1
3.	Передача сверху и над собой. Эстафеты, подвижные игры.	1
4.	Упражнения в парах и тройках. Передача над собой. Подвижные игры.	1
5.	Упражнения с мячом в движении. Игра по упрощенным правилам.	1
6.	Техника верхней прямой подачи. Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам.	1
7.	Техника верхней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
8.	Игровые взаимодействия. Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам.	1
9.	Техника нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам. ОРУ.	1
10.	Техника нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
11.	Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам.	1
12.	Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам. Развитие физических качеств.	1
13.	Прием мяча снизу двумя руками. <i>Правила игры в волейбол.</i> Учебная игра.	1
14.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1
15.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1
16.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины	1

	площадки. Учебная игра	
17.	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1
18.	Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1
19.	ОРУ. Учебная игра. Индивидуальные действия.	1
20.	Прием снизу двумя руками. Учебная игра.	1
21.	Развитие физических качеств. Взаимодействия игроков. Учебная игра.	1
22.	Чередование способов передачи мяча. Командные действия. Учебная игра.	1
23.	Чередование способов приема мяча. Подвижные игры. Учебная игра.	1
24.	Комбинации элементов. <i>Жестикуляция судей</i> . Учебная игра.	1
25.	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	1
26.	Чередование способов приема мяча. Подвижные игры. Учебная игра.	1
27.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1
28.	Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры. Учебная игра.	1
29.	Передача мяча снизу после перемещения. Подвижные игры. Учебная игра.	1
30.	Прием мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств. Учебная игра.	1
31.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.	1
32.	Чередование способов приема мяча. Подвижные игры. Учебная игра.	1
33.	Чередование способов передачи мяча. Подвижные игры. Учебная игра.	1

34.	Чередование способов подач. Подвижные игры. Учебная игра.	1
-----	---	---

5. Планируемы результаты обучения.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными освоения учащимися содержания программы секции являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Знать

- значение мини-волея в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий мини-волеем;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по мини-волею;
- жесты мини-волейного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях мини-волеем;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма);
- играть в мини-волей с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты мини-волейного судьи;
- проводить судейство по мини-волею.

Формы и виды деятельности

Занятия с образовательно-тренировочной направленностью

- Соревнования
- Состязания и эстафеты
- Индивидуальная работа
- Групповые занятия (круговая тренировка)

- Беседы
- Тестирующие занятия
- Игровые уроки: спортивные, общеразвивающие, развивающие, учебные, по упрощенным правилам.

7. Оценочные материалы

Примерные контрольные упражнения по технической подготовке:

- точность передачи;
- точность передачи мяча через сетку в прыжке;
- точность подач в зоны;
- точность нападающих ударов со второй передачи;
- точность первой передачи (приём подачи);
- блокирование.

Примерные контрольные упражнения по физической подготовке:

- бег 15—30 м с высокого старта и «с хода» (стартовая скорость). Разница времени бега между двумя измеренными показателями является критерием быстроты стартового разгона;
- челночный бег 56 м;
- челночный бег по разметке волейбольной площадки:
- 9—3—6—3—9 м;

Методическое указание. Выполняется один из вариантов челночного бега:

- 1) с заступом ногой за линии разметки, поворотом на 180° и продолжением бега в противоположном направлении;
 - 2) с оббеганием поворотных стоек последовательно с правой и левой стороны
 - 3) с оббеганием поворотных стоек (с левой или правой стороны),
 - 4) расставленных в один ряд по прямой линии.
- бег с изменением направления — к шести точкам на боковых линиях волейбольной площадки («ёлочка»);

Методическое указание. На волейбольной площадке расставляют 7 набивных мячей (1 кг): по три на противоположных боковых линиях на расстоянии 3 м друг от друга и один на середине лицевой линии. Занимающийся располагается на лицевой линии рядом с набивным мячом. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей

поочерёдно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии. Время фиксируется секундомером.

- броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками с места на дальность;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке с места на дальность.

№ п/п	Содержание требований	Количественный показатель
1.	Передача двумя руками, стоя у стены	3
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
5.	Подача на точность	4
6.	Передача сверху, снизу (стоя у стены)	5
7.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6	3
8.	Блокирование нападающего удара из зоны 4	3
9.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4	4
10.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3

6. Методические материалы

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Занятие по мини-волею состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вбрасывание систем организма. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на занятиях в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности.

При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.