

Управление образования администрации Камешковского района

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 г. Камешково

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
Протокол №11
от 30.08.2022г.

«Утверждаю»
Директор
МОУ СОШ №1 г. Камешково
Приказ № 246 от 31.08.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Мини-волейбол по - Японски»

Срок реализации: 1год
Возраст обучающихся 12-14 лет
Уровень сложности: базовый
Разработчик:
Педагог дополнительного образования,
Клабукова Анна Александровна

г. Камешково
2022 год

Раздел 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы: «Мини-волейбол по –Японски» - физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в мини – волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Мини-волейбол по - Японски»**, далее - «программа», опирается на основные **нормативные документы**, непосредственно регламентирующие деятельность дополнительного образования.

Актуальность программы:

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день.

Мини-волейбол по-японски появился в 1972 году в Японии, подразумевает «миниатюрный волейбол» и приобретает в России все большую популярность благодаря совместной деятельности Ассоциации мини-волейбола Японии и Сахалинского государственного университета. Распространению игры среди всех слоев населения способствует легкость правил, высокая эмоциональность, низкий уровень травматизма, разностороннее воздействие на организм человека и доступность технических приемов для всех людей независимо от возраста, пола и физической подготовленности.

В условиях модернизации общего образования, мини-волейбол как средство физического воспитания в современной школе может стать средством активного отдыха, социального самовыражения, адаптации в коллективе, удовлетворения культурно-эстетических и познавательных потребностей.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по мини-волейболу различного масштаба.

Программа по Японскому «мини-волейболу» реализует принцип преемственности, для дальнейшего освоения классического волейбола. Учащиеся проявляют активный интерес к игре в волейбол, но связочный аппарат кисти не готов к игре в классический волейбол. И поэтому для учащихся 5 классов можно использовать игру «мини-волейбол». Правила игры очень просты и доступны: площадка 6x9 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, школьники в дальнейшем смогут быстрее адаптироваться к нормам и требованиям игры волейбол на уроках физической культуры. Дети, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по мини-волейболу различного масштаба.

Новизна программы:

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, независимо 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.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Адресат программы: - рассчитана для детей 14-15 лет.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 34 часа в году (1 раз в неделю). **Срок реализации:** 1 год.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- Теоретические занятия.
- Тренировочные занятия (однонаправленные, комбинированные).
- Игровые занятия (подвижные, спортивные игры, эстафеты).
- Календарные соревнования.
- Учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Особенности организации образовательного процесса

На первом году обучения идёт обучение правилам, тактике и технике по волейболу.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 34 часа. Продолжительность занятий регламентируется нормами СП, исчисляется в академических часах – 40 минут.

Недельная нагрузка: 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

1.2 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:

Личностные: воспитывать морально – волевые качества: настойчивость, терпение, целеустремленность;

Учить видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности.

Метапредметные: повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры.

Образовательные:

- Обучение техническим приёмам и правилам игры.
- Обучение тактическим действиям.
- Обучение начальным навыкам судейства.
- Овладение умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план базового уровня:

№ п/п	Темы	Количество часов		Форма контроля
		Теоретич.	Практич.	
I.	Основы знаний	8		Тестирование, опрос.
II	ОФП		На каждом занятии	Контрольные тестирования
III	СФП		На каждом занятии	Контрольные тестирования
IV	Техническая подготовка		10	Контрольные тестирования
V	Тактическая подготовка		8	Контрольные тестирования
VI	Судейская практика		4	Участие в тренировочных играх
VII	Контрольные и календарные игры		4	Участие в соревнованиях
VIII	Контрольные испытания		В процессе занятий	
	Итого:	8	26	

1.3.2. Содержание учебного плана

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 перекаты 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).

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, специфичных 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 кувыроков.
 5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувыроков 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 развития 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. Тоже 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 слабейшей 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 стоеч 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 па 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: 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 – 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.

1.4. 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.

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 позволяют 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.

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.

РАЗДЕЛ 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Срок реализации программы	Режим занятий	Продолжительность занятий	Нерабочие и праздничные дни	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество часов
01.09.22 – 31.05.23	1 раз в неделю по 1 часу	40 минут	1-9 января, 4 ноября 23 февраля и 2,9 мая	38	34	34

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Сетка волейбольная - 2 штуки, стойки волейбольные - 2 штуки, гимнастическая стенка- 6 – 8 пролётов, гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки, гимнастические маты - 3 штуки, скакалки - 30 штук, мячи волейбольные - 15 штук.

Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Кадровое обеспечение Программы: педагог дополнительного образования, учитель физической культуры Клабукова А.А.

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм обучения.

Фронтальная форма предусматривает подачу материала всему коллективу занимающихся.

Индивидуальная форма предусматривает подачу учебного материала каждому из обучающихся персонально таким образом, что позволяет, не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

Групповая работа позволяет выполнять наиболее сложные и масштабные комбинации с наименьшими затратами энергии. В ходе групповой (2-3 человека) работы учащимся предоставляется возможность проявлять самостоятельность на основе взаимозаменяемости.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- Типовое занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое выполнение).
- Просмотр и разбор игр, консультации.
- Участие в соревнованиях различных уровней: товарищеские, районные, городские встречи команд.
- Практическое упражнение под руководством педагога по закреплению определённых навыков, самостоятельные тренировки по совершенствованию умений и навыков, учебная игра.

2.4. Оценочные материалы

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации. Целью промежуточной аттестации является: - проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы.

2.5. Методические материалы

№	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 «Миниволейболе».	Вводный, положение о соревнованиях по миниволейболу.
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	Схемы, справочные материалы, карточки, мячи на каждого обучающегося.	Тестирование, учебная игра, протоколы.

			педагогом.		
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, 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.

Методическое обеспечение образовательной программы

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

2.6. Календарно - тематическое планирование

№ n/n	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1.	Перемещения и стойки. Правила игры.	1	Теория
2.	Передача мяча сверху одной, двумя руками: над собой - на месте и после перемещения различными способами	1	Практика
3.	Передача мяча. 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	1	Практика
4.	Передача мяча на точность с собственного подбрасывания и партнера. Игра.	1	Теория
5.	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	1	Практика
6.	Подачи: нижняя прямая, верхняя; в стену-расстояние 4,5м, отметка на высоте 1,55м;	1	Теория
7.	Подачи: нижняя прямая, верхняя из-за лицевой линии в пределы площадки, правую левую половины площадки.	1	Практика
8.	Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя и в прыжке;	1	Практика
9.	Нападающие удары: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	1	Практика
10.	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	1	Теория

	передачи.		
11.	Перемещения и стойки: в нападении, скоростные перемещения па площадке и вдоль сетки. Контрольная игра	1	Теория
12.	Перемещения и стойки: сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Игра	1	Практика
13.	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4,5м);	1	Практика
14.	Прием нижней прямой подачи. Игра	1	Теория
15.	Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером - на месте и после перемещения. Игра	1	Практика
16.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Практика
17.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Практика
18.	Блокирование: одиночное блокирование, блокирование парами в зонах 2, 3;	1	Практика
19.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании	1	Практика
20.	Освоение терминологии, принятой в волейболе. Игра Жесты судьи.	1	Теория
21.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании	1	Практика
22.	Выполнение второй передачи у сетки; из зоны 2 и 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Игра	1	Практика
23.	Выполнение второй передачи у сетки; из зоны 2 и 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Контрольная игра	1	Практика

24.	Подача нижняя, верхняя на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	1	Практика
25.	Подача нижняя, верхняя на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	1	Практика
26.	Групповые действия: взаимодействие игроков различных зон с игроком зоны пасующего при первой передаче	1	Практика
27.	Групповые действия: взаимодействие игроков различных зон с игроком зоны пасующего при первой передаче	1	Практика
28.	Групповые действия. Игрока зоны пасующего с игроками зон нападения при второй передаче;	1	Практика
29.	Групповые действия игроков задней и передней линии при первой передаче.	1	Практика
30.	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи.	1	Теория
31.	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи.	1	Практика
32.	Учебная игра. Правила игры.	1	Практика
33.	Учебная игра. Жесты судьи.	1	Практика
34.	Контрольные испытания. ОФП.	1	Практика

2.7 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

Таблица метапредметных и личностных результатов

Ф.И. ребенка	Личностные результаты		Метапредметные результаты		
	личностные		Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
	<p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>определять наиболее эффективные способы достижения результата</p> <p>умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять</p>		<p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p>	<p>технически правильно выполнять двигательные действия из выбранного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p>

Контрольные испытания технико-тактическая подготовка.

№	Контрольные упражнения	уровень	12-14 лет
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	высокий средний низкий	4 3 2
2.	Поточная передача двумя руками сверху (10 попыток)	высокий средний низкий	6 5 4
3.	Подача мяча в пределы площадки (10 попыток)	высокий средний низкий	6 5 4
4.	Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	высокий средний низкий	4 3 2
5.	Прием подачи (10 попыток)	высокий средний низкий	7 6 5