



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 1517»

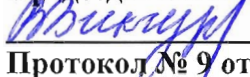
Адрес: ул. Живописная, д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103  
Телефон: 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, http://1517.mskobr.ru  
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете

ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

 В.В. Бикчурина  
Протокол № 9 от «03» мая 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

ГБОУ Школа № 1517



А.А. Вахнеева

Приказ № 182/ОРГ от «03» мая 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

Название программы: «Мини-волейбол».

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: базовый

Срок реализации: 1 год

Возраст: 8 – 10 лет

Автор-составитель: Фирсова Ольга Николаевна,  
учитель физической культуры

Москва 2018 год

## Пояснительная записка (характеристика программы)

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная,

**Уровень освоения программы** - базовый, соответствует региональным нормативным документам: *Приказ Департамента образования города Москвы «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году» от 17.12.2014 г. № 922 (в ред. от 7 августа 2015 года № 1308, от 8 сентября 2015 года № 2074, в ред. от 30 августа 2016 года №1035).* [Электронный ресурс] – URL: <http://dogm.mos.ru/legislation/lawacts/1732507/>.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Кружок по мини-волейболу организуется с целью привлечения обучающихся 8–10 лет к занятиям спортивной деятельностью во внеурочное время, и, рассчитана на обучение в течение одного учебного года. Учащиеся начальной школы проявляют активный интерес к игре с мячом, в том числе, и с использованием волейбольной сетки, поэтому, для учащихся 2-4 классов можно использовать игру «мини-волейбол», которая является подготовительной игрой для дальнейшего освоения волейбола. Правила игры просты и доступны, позволяют освоить выполнение технических приемов всеми, независимо от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Дети, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по мини-волейболу различного уровня. Благодаря данной программе, младшие школьники в дальнейшем смогут быстрее адаптироваться к нормам и требованиям, которые будут предъявляться к ним в средней школе и смогут более успешно освоить программу игры в волейбол на уроках физической культуры.

**Цель программы:** развитие познавательно-творческих и физических способностей обучающихся в процессе занятий физическими упражнениями спортивной направленности и формирования знаний на основе одного вида спорта – волейбола, при помощи адаптированной для школьников младшего возраста, подготовительной к волейболу программы «Мини-волейбол». Имеет три составляющие:

**Обучающая:** сформировать навыки игры в мини-волейбол.

**Развивающая:** развить физические качества, необходимые для игры в мини-волейбол.

**Воспитательная:** научить действовать в команде.

**Задачи** обучения направлены на организацию образовательной деятельности по усвоению новых знаний, умений и навыков, характерных для данной предметной области:

#### **Учебные:**

- формирование у школьников представления об одной из командных игр для младшего школьного возраста – мини-волейболе;
- обучение техническим приёмам игры;
- формирование навыков на основе приобретённых умений в игровой обстановке;
- формирование представления о тактических действиях во время игры;
- обучение правилам игры.

#### **Развивающие:**

- развитие физических качеств, необходимых для игры в мини-волейбол: ловкости, координации, быстроты, скоростно-силовой и общей выносливости;
- развитие представления о разнообразии тактических действий в мини-волейболе.

#### **Воспитательные:**

- формирование опыта взаимодействия в команде;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, доброжелательности, целеустремленности, трудолюбия;
- воспитание познавательного интереса и осознанной мотивации к продолжению самостоятельного изучения игры более высокого уровня - волейбола

**Категория обучающихся.** Программа разработана для обучающихся 8–10 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей), с предоставлением справки о состоянии здоровья ребёнка.

**Срок реализации программы 1 год (72 часа)**

Занятия проводятся в группе с численностью 18 человек.

**Форма организации образовательной деятельности** – групповая.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

### Планируемые результаты освоения программы.

#### Предметные результаты.

По окончании обучения учащиеся будут знать:

- правила безопасности при работе с волейбольными мячами;
- правила игры в мини-волейбол;
- получают технические навыки выполнения основных приёмов в мини-волейболе;
- научатся применять приобретённые навыки в игре;
- научатся элементарным тактическим действиям во время игры.

#### Личностные результаты.

- смогут улучшить свои физические качества;
- смогут применять различные тактические действия во время игры;
- смогут на основе освоенных навыков и умений придумывать различные комбинации для улучшения качества игры;
- научатся работать в команде и для команды;
- научатся уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам;
- получают опыт заинтересованного и уважительного отношения к творческим инициативам своих сверстников.

### Содержание программы.

#### Учебный (тематический) план.

№ п/п	Названия раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения (правила безопасности, гигиены, правила поведения при травме. Разметка волейбольной площадки. Понятие о технике и тактике игры. Правила игры.)		В процессе каждого занятия		Текущий, промежуточный
2	Общеразвивающие упражнения с мячами	12		12	Текущий, промежуточный
3	Передачи	19		19	Текущий, промежуточный
4	Подачи	9		9	Текущий, промежуточный
5	Нападающий удар	5		5	Текущий, промежуточный
6	Подвижные игры в мини-волейболе	8		8	Текущий, промежуточный
7	Учебная игра в мини-волейбол	19		19	Текущий, промежуточный
	Итоговая аттестация				итоговый
	Итого:	72		72	

## Содержание учебного (тематического) плана

Правила безопасности при работе с мячами. Гигиена, правила поведения при травме.  
Понятие о технике и тактике игры. Разметка волейбольной площадки.  
Правила игры.

1. Правила безопасности при работе с мячами в спортивном зале. Гигиенические требования к спортивной форме. Общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами.
2. Упражнения для развития ловкости и координации в упражнениях с мячами. Эстафеты.
3. Правила ловли и передачи волейбольного мяча – упражнения в парах.
4. Ловля и передача волейбольного мяча – упражнения в движении.
5. Ловля и передача волейбольного мяча - упражнения через сетку.
6. Ловля и передача волейбольного мяча - упражнения через сетку.
7. Зоны волейбольной площадки, расстановка игроков, правила перехода. Ловля и передача мяча в игровой обстановке.
8. Правила игры в мини-волейбол. Ловля и передача мяча в игровой обстановке.
9. Ловля и передача волейбольного мяча в игровой обстановке.
10. Ловля и передача волейбольного мяча в игровой обстановке.
11. Упражнения для развития ловкости и координации с волейбольным мячом.
12. «Игровой городок» - упражнения с различными мячами (круговая тренировка). Игра двумя мячами через волейбольную сетку.
13. Подачи в мини-волейболе: снизу, сбоку, сверху.
14. Подачи в мини-волейболе – упражнения через сетку.
15. Подача, приём мяча с подачи – упражнения в парах, через сетку.
16. Подача, приём мяча с подачи – упражнения в парах, через сетку.
17. Подача в разные зоны.
18. Игра в мини-волейбол по упрощённым правилам.
19. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.
20. Правила выполнения нападающего удара в мини-волейболе.
21. Нападающий удар – упражнения через сетку.
22. Нападающий удар – упражнения с использованием различных мячей.
23. Нападающий удар после передачи партнёра.
24. Нападающий удар из зоны нападения, из 1,6,5 зоны.
25. «Игровой городок» - упражнения с различными мячами. Эстафеты с мячами.
26. Упражнения для развития ловкости и координации в упражнениях с двумя мячами.
27. Игра в мини-волейбол по упрощённым правилам.
28. Комплексное совершенствование всех игровых приёмов в парах, через сетку.
29. Игра в три касания через игрока третьей зоны.
30. Игра в три касания через игрока третьей зоны.
31. Игра в мини-волейбол с выбыванием.
32. Игра в мини-волейбол с уменьшенным составом команды.
33. Совершенствование ловли и передачи мяча через сетку в парах, тройках, командах. Эстафеты с использованием волейбольной сетки.
34. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.
35. Комплексное совершенствование всех игровых приёмов в парах, через сетку.
36. Игра в мини-волейбол по упрощённым правилам.
37. Техника выполнения волейбольной передачи двумя руками сверху над собой.
38. Техника выполнения волейбольной передачи двумя руками сверху над собой и в парах.
39. Техника выполнения волейбольной передачи двумя руками сверху у стены.
40. Техника выполнения волейбольных подач: снизу, сбоку, сверху.
41. Техника выполнения волейбольных подач: снизу, сбоку, сверху.
42. Использование волейбольной подачи в игре в мини-волейбол.

43. Использование волейбольной подачи в игре в мини-волейбол.
44. Игра в мини-волейбол по упрощённым правилам.
45. Правила разминки перед соревнованиями.
46. Игра в мини-волейбол по правилам соревнований.
47. Игра в три касания через игрока третьей зоны.
48. Игра в три касания через игрока третьей зоны.
49. Игра в мини-волейбол с выбыванием.
50. Игра в мини-волейбол с уменьшенным количеством игроков в команде.
51. Совершенствование игровых приёмов – упражнения в парах, через сетку.
52. Игра в мини-волейбол по правилам соревнований.
53. Совершенствование игровых приёмов – упражнения в движении.
54. Игра в мини-волейбол по правилам соревнований.
55. Совершенствование игровых приёмов – упражнения с различными мячами..
56. Игра в мини-волейбол по правилам соревнований.
57. Совершенствование игровых приёмов в эстафетах.
58. Игра в мини-волейбол по правилам соревнований.
59. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.
60. Игра в мини-волейбол по правилам соревнований.
61. Упражнения для развития ловкости и координации.
62. Игра в мини-волейбол по правилам соревнований.
63. «Игровой городок» - упражнения с различными мячами.
64. Игра в мини-волейбол по правилам соревнований.
65. Эстафеты с использованием волейбольной сетки и различных мячей.
66. Игра в мини-волейбол по правилам соревнований.
67. Совершенствование игровых приёмов – упражнения через сетку в парах, тройках, командах.
68. Игра в мини-волейбол по правилам соревнований.
69. Игра в мини-волейбол с выбыванием.
70. Игра в мини-волейбол с уменьшенным количеством игроков в команде.
71. Игра в мини-волейбол по правилам соревнований.
72. Игра в мини-волейбол по правилам соревнований.

#### **Формы аттестации и оценочные материалы.**

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- входной контроль: определение уровня умений в упражнениях с мячом;
- текущий контроль: символическая система оценивания в процессе обучения умениям и навыкам технических приёмов игры;
- промежуточный контроль: символическая система оценивания по результатам учебных игр в течение учебного года;
- итоговый контроль: уровень участия в школьных соревнованиях.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Проведение соревнований по мини-волейболу внутри группы и на школьном уровне.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

Материально-технические условия реализации программы.

Для первого года обучения набираются учащиеся 2 – 4 классов в количестве 18 человек, допущенные врачом к занятиям.

Для проведения учебно-тренировочных занятий необходим спортивный зал с волейбольной площадкой, соответствующие требованиям техники безопасности, волейбольная сетка; мячи волейбольные, мячи набивные. Спортивная форма обучающихся должна соответствовать гигиеническим требованиям, установленным для занятий в зале, желательна защита на локти и колени.

### Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Название учебной темы	Название и форма методического материала
Теоретические сведения (правила безопасности, гигиены, правила поведения при травме. Понятие о технике и тактике игры. Разметка волейбольной площадки. Правила игры.)	<i>Устный инструктаж : Правила поведения учащихся в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности на занятиях с мячами. Беседы: «Травмы, меры предупреждения, правила поведения при травмировании».</i>
Общеразвивающие упражнения с мячами	<i>Всё учебно-методическое и информационное обеспечение программы указано в списке используемой литературы.</i>
Передачи	
Подачи	
Нападающий удар	
Подвижные игры в мини-волейболе	
Учебная игра в мини-волейбол	

#### Список использованной литературы:

##### *Основная литература:*

1. А.В. Беляев, Волейбол на уроке физической культуры. «Физкультура и спорт» 2015;
2. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин, Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. «Терра – спорт» 2015;
4. В.Ю. Шнейдер, Методика обучения игре в волейбол. «Олимпия. Человек» 2013.

##### *Дополнительная литература:*

1. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, Волейбол. У истоков мастерства. «Москва» 2008;
2. Л. Козырева, Волейбол. «Физкультура и спорт» 2013
3. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2014.
4. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2013
5. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. – М.Издательский Дом «Грааль», 2011.
6. Спорт в школе. Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров. Издательский дом 1 сентября.

##### *Интернет-сайты:*

*<http://fizkultura-na5.ru/volejbol/mini-volejbol.html>  
<https://megaleksii.ru/s49657t3.html>*