

МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Введение в специализацию

История возникновения и развития мини-волейбола. Правила безопасности при занятиях мини-волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

1.2 *Общеразвивающие упражнения*

ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 *Гимнастические упражнения*

Упражнения на развитие основных мышечных групп: индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами, эспандерами, отягощениями, скакалками.

Прыжки со скакалкой: на месте, со сменой положения ног, на одной ноге, с продвижением вперед – назад, вправо – влево, с ускоренным и скрестным вращением скакалки. Прыжки через скакалку с партнером и в группе, из разных исходных положений и с разными заданиями. Прыжковые, беговые и гимнастические упражнения с длинной скакалкой.

2.2 *Акробатические упражнения*

Группировки: в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, из седа на пятках, из стойки на коленях, перекат в сторону с груди на спину, перекат с поворотом.

Кувырки: вперед, назад, в сторону через плечо, в сторону через спину.

Падения: с перекатом на спину с шага, с выпадом в сторону, с выпадом вперед. Падение с амортизацией руками: вперед, назад.

Броски: с кувырком вперед, назад с поворотом, назад выносом ног, назад в упор согнувшись. Броски в сторону с кувырком через плечо, броски с перекатом в сторону.

2.3 *Легкоатлетические упражнения*

Беговые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции, с ускорением, с изменением направления и скорости. Стартовый разбег. Финишный рывок. Эстафетный бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок, прыжок с поворотом на 180°. Серийные прыжки на одной и двух ногах, из полуприседа и из полного приседа. Метание теннисных мячей одной и двумя руками, броски набивных мячей из-за головы, сверху, снизу, сбоку одной и двумя руками.

2.4 Метание малого мяча с места и с разбега: в стену или щит на дальность отскока или на дальность метания.

2.5 Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка». «Охотники и утки». «Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». «На новое место».

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Раздел 3. Техническая подготовка

3.1 Значение технической подготовки в волейболе. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

3.2 Специальная физическая подготовка

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости,

прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

3.3 Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения.

Раздел 4. Тактическая подготовка

4.1 Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

4.2 Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика перемещений. Тактика атакующей команды. Тактика принимающей команды

4.3 Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке

Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4. Передача сверху у стены

Тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|--|--|--------------|
| <i>Раздел I Введение в специализацию</i> | | |
| 1 | История возникновения и развития мини-волейбола | 1 |
| 2 | Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры | 1 |
| 3 | Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной | 1 |
| 4 | Режим дня спортсмена | 1 |
| <i>Общеразвивающие упражнения</i> | | |
| 5 | ОРУ на месте без предметов | 1 |
| 6 | ОРУ в движении без предметов | 1 |
| <i>Раздел II Общая физическая подготовка</i> | | |
| 7 | ОРУ с набивными мячами | 1 |

| | | |
|-------|---|---|
| 8-9 | Гимнастические упражнения с набивными мячами | 2 |
| 10-11 | Гимнастические упражнения прыжки в скакалку | 2 |
| 12-13 | Акробатические упражнения. Кувырки | 2 |
| 14-15 | Акробатические упражнения. Группировки перекаты | 2 |
| 16-17 | Легкоатлетические упражнения. Стартовый рывок | 2 |
| 18-19 | Легкоатлетические упражнения. Метание | 2 |
| 20-21 | Подвижные игры «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». | 2 |
| 22-23 | Подвижные игры «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка». «Охотники и утки». «Дни недели». «На новое место». | 2 |
| 24-25 | Игровые задания с элементами спортивных игр: Мини-волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку» | 2 |
| 26-27 | Игровые задания с элементами спортивных игр: Футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч» | 2 |
| | <i>Раздел 3. Техническая подготовка</i> | |
| 28 | Значение технической подготовки в мини-волейболе | 1 |
| 29-30 | Стойки игрока. | 2 |
| 31-32 | Перемещения на площадке | 2 |
| 33-34 | Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). | 2 |
| 35-36 | Поддачи снизу | 2 |
| 37-38 | Прямые нападающие удары. | 2 |
| | <i>Специальная физическая подготовка (СФП)</i> | |
| 39-40 | Упражнения для развития скорости | 2 |
| 41-42 | Упражнения для развития прыгучести | 2 |
| 43-44 | Упражнения координационные | 2 |
| 45-46 | Скоростно-силовые упражнения | 2 |
| 47-48 | Силовые упражнения | 2 |
| 49-50 | Упражнения на гибкость | 2 |
| 51-52 | Упражнения на скоростную выносливость | 2 |
| | <i>Раздел 4. Тактическая подготовка</i> | |
| 53-54 | Тактика подач | 2 |
| 55 | Тактика подач. Совершенствование | 1 |
| 56-57 | Тактика передач | 2 |
| 58 | Тактика передач. Совершенствование | 1 |
| 59 | Тактика перемещений | 1 |
| 60 | Тактика перемещений. Совершенствование | 1 |
| 61-62 | Тактика атакующей команды | 2 |
| 63 | Тактика атакующей команды. Совершенствование | 1 |
| 64-65 | Тактика принимающей команды | 2 |
| 66 | Тактика принимающей команды. Совершенствование | 1 |
| | <i>Контрольно- переводные нормативы</i> | |
| 67 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 1 |
| 68 | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 | 1 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Введение в специализацию

1.1 Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития мини-волейбола. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

1.2 *Общеразвивающие упражнения*

ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 *Гимнастические упражнения*

Упражнения на развитие основных мышечных групп: индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами, эспандерами, отягощениями, скакалками.

Прыжки со скакалкой: на месте, со сменой положения ног, на одной ноге, с продвижением вперед – назад, вправо – влево, с ускоренным и скрестным вращением скакалки. Прыжки через скакалку с партнером и в группе, из разных исходных положений и с разными заданиями. Прыжковые, беговые и гимнастические упражнения с длинной скакалкой.

2.2 *Акробатические упражнения*

Группировки: в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, из седа на пятках, из стойки на коленях, перекат в сторону с груди на спину, перекат с поворотом.

Кувырки: вперед, назад, в сторону через плечо, в сторону через спину.

Падения: с перекатом на спину с шага, с выпадом в сторону, с выпадом вперед. Падение с амортизацией руками: вперед, назад.

Броски: с кувырком вперед, назад с поворотом, назад выносом ног, назад в упор согнувшись. Броски в сторону с кувырком через плечо, броски с перекатом в сторону.

2.3 *Легкоатлетические упражнения*

Беговые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции, с ускорением, с изменением направления и скорости. Стартовый разбег. Финишный рывок. Эстафетный бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок, прыжок с поворотом на 180°. Серийные прыжки на одной и двух ногах, из полуприседа и из полного приседа. Метание теннисных мячей одной и двумя руками, броски набивных мячей из-за головы, сверху, снизу, сбоку одной и двумя руками.

2.4 *Метание малого мяча с места и с разбега:* в стену или щит на дальность отскока или на дальность метания.

Эстафеты. Подвижные игры. «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка». «Охотники и утки».

«Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». «На новое место».

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Раздел 3. Техническая подготовка

Значение технической подготовки в волейболе. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика перемещений. Тактика атакующей команды. Тактика принимающей команды.

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке

Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4. Передача сверху у стены. Подача на точность: верхняя прямая. Нападающий удар: прямой

Тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| | <i>Раздел I Введение в специализацию</i> | |
| 1 | История возникновения и развития мини-волейбола | 1 |
| 2 | Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры | 1 |
| 3 | Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной | 1 |
| 4 | Режим дня спортсмена | 1 |
| | <i>Общеразвивающие упражнения</i> | |
| 5 | ОРУ с предметами. | 1 |
| 6 | ОРУ без предметов. | 1 |
| 7 | ОРУ на месте. | 1 |
| | <i>Раздел II Общая физическая подготовка</i> | |
| 8 | Гимнастические упражнения с набивными мячами | 1 |
| 9 | Гимнастические упражнения прыжки в скакалку | 1 |
| 10 | Акробатические упражнения. Кувырки | 1 |
| 11 | Акробатические упражнения. Группировки перекаты | 1 |
| 12 | Легкоатлетические упражнения. Стартовый рывок | 1 |
| 13 | Легкоатлетические упражнения. Метание | 1 |

| | | |
|----------|---|---|
| 14 | Подвижные игры «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». | 1 |
| 15 | Подвижные игры «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка». «Охотники и утки». «Дни недели». «На новое место». | 1 |
| 16 | Игровые задания с элементами спортивных игр: Мини-волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку» | 1 |
| 17 | Игровые задания с элементами спортивных игр: Футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч» | 1 |
| | <i>Раздел 3. Техническая подготовка</i> | |
| 18 | Значение технической подготовки в мини-волейболе | 1 |
| 19-20-21 | Нижняя прямая подача | 3 |
| 22-23-24 | Нижняя боковая подача | 3 |
| 25-26-27 | Верхняя боковая подача | 3 |
| 28-29-30 | Верхняя прямая подача | 3 |
| 31-32-33 | Верхняя передача мяча | 3 |
| 34-35-36 | Прием мяча снизу двумя руками | 3 |
| 37-38-39 | Прием мяча снизу одной рукой | 3 |
| 40-41-42 | Прием мяча сверху двумя руками | 3 |
| | <i>Специальная физическая подготовка</i> | |
| 43 | Упражнения для развития скорости | 1 |
| 44 | Упражнения для развития прыгучести | 1 |
| 45 | Упражнения координационные | 1 |
| 46 | Скоростно-силовые упражнения | 1 |
| 47 | Силовые упражнения | 1 |
| 48 | Упражнения на гибкость | 1 |
| 49 | Упражнения на скоростную выносливость | 1 |
| | <i>Раздел 4. Тактическая подготовка</i> | |
| 50-51 | Тактика подач | 2 |
| 52 | Тактика подач. Совершенствование | 1 |
| 53-54 | Тактика передач | 2 |
| 55 | Тактика передач. Совершенствование | 1 |
| 56-57 | Тактика перемещений | 2 |
| 58 | Тактика перемещений. Совершенствование | 1 |
| 59-60 | Тактика атакующей команды | 2 |
| 61 | Тактика атакующей команды. Совершенствование | 1 |
| 62-63 | Тактика принимающей команды | 2 |
| 64 | Тактика принимающей команды. Совершенствование | 1 |
| | <i>Контрольно- переводные нормативы</i> | |
| 65 | Передача сверху у стены | 1 |
| 66 | Подача на точность: верхняя прямая | 1 |
| 67 | Прием подачи из зоны 5 в зону 2,3,4 на точность | 1 |
| 68 | Нападающий удар: прямой | 1 |