

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10 п. Каменский
Красноармейского района Саратовской области»

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей

Протокол № 1 от 20/09/16 года

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №10
п. Каменский»
В.И. Соина
Приказ № 222
от « 09 » 09 / 2016 года

Программа внеурочной деятельности Волейбольная секция (для обучающихся 10 – 17 лет)

Составитель:
Есаков С.М.
учитель физической культуры

2016 – 2017 учебный год

Пояснительная записка

Основные задачи:

- привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие качеств необходимых волейболисту: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об игре в волейбол;
- приобретение опыта участия в соревнованиях (участие в соревнованиях коллектива физкультуры).

Физическая подготовка занимает 25—30% общего времени и способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств, общей тренированности. Повышается удельный вес специальной физической подготовки (соотношение общей и специальной физической подготовки должно составлять примерно 1:2).

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыгучести и в ударных движениях).

Технической подготовке отводится примерно 35—40% общего времени. Основное внимание уделяется освоению и совершенствованию техники владения мячом и техники перемещения в условиях, приближенных к игровой обстановке, с учетом функций, выполняемых игроками.

Тактическая подготовка на этом этапе начинает преобладать (40—45% общего времени). Значительное внимание уделяется освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом выполнения игроками обязанностей в команде, осваиваются новые групповые взаимодействия и командные действия, а также уточняются и совершенствуются ранее изученные коллективные действия. Уточняются составы команд и функции отдельных игроков.

Индивидуальные, групповые и командные действия совершенствуются в защите и в нападении в основном в условиях игровой и соревновательной обстановки.

Средства, применяемые на втором этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки, специальные упражнения в технике и тактике, учебные и товарищеские игры.

В содержании **волевой и психологической подготовки** основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, индивидуальным средствам тренировки и сыгровке команд к предстоящим соревнованиям.

В теоретической подготовке предусматривается изучение материалов по общим основам тренировки, анализ записей в дневниках, выполнение индивидуальных заданий, выступление на теоретических занятиях с сообщениями на различные темы технической и тактической подготовки.

В конце этого этапа проводятся контрольные испытания по физической и технической подготовке, контрольные и товарищеские встречи, в которых проверяется технико-тактическое мастерство команды и отдельных игроков. Основные формы тренировки на данном этапе — комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке, тематические тренировки по игровой подготовке, контрольные встречи и сыгровка команд в подводящих соревнованиях.

Динамика нагрузки характеризуется уменьшением общего объема и дальнейшим возрастанием ее интенсивности до уровня соревновательной и выше.

Главная задача соревновательного периода — достижение стабильных максимальных результатов. Поэтому следует обращать внимание на сохранение и улучшение спортивной формы, устранение недостатков, выявленных в играх, на техническую, тактическую и психологическую подготовку к каждой конкретной игре, учитывая возможности противника и свои.

Физическая подготовка направлена на достижение высокой тренированности, сохранение ее на этом уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности.

Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование точности, быстроты и стабильности применения приемов в сложных условиях.

В тактической подготовке уточняются формы ведения игры и действия отдельных игроков с учетом игры конкретного противника и устраняются недостатки, выявленные в предыдущих встречах.

Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную мобилизацию и готовность волейболиста к каждой календарной игре и соревнованиям в целом.

В моральной и волевой подготовке акцентируется внимание на развитии волевых

качеств, связанных с непосредственным участием игрока в соревнованиях: воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, воли в преодолении отрицательных эмоций во время соревнований (неуверенность в себе, боязнь действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры, подавленность, связанная с отдельными неудачами).

Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение знаний, способствующих успешному росту спортивного мастерства и выступлению в соревнованиях.

Средства, применяемые в соревновательном периоде:

специальные игровые упражнения, двусторонние игры, а также упражнения специальной физической подготовки, совершенствования в технике игровых приемов, а также в групповых и командных тактических действиях.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Весь процесс учебно-тренировочной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в волейбол, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства, Воспитательная работа проводится по планам мероприятий коллектива физической культуры, спортивного клуба, но главным образом она осуществляется непосредственно в процессе занятий секции и участия в соревнованиях. Любое занятие спортивной секции, каждое соревнование должно решать воспитательные задачи. Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Четкая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Планирование занятий спортивной секции по волейболу Старшая возрастная группа

| Дата | Содержание занятий | Часы | Примечание |
|-------------|---|-------------|-------------------|
| | Вводный инструктаж. История возникновения и развития волейбола. | 1 | |
| | Правила игры в волейбол. Индивидуальная передача мяча 2 руками над собой. | 1 | |
| | Передача мяча в парах двумя руками через сетку. Игра. | 1 | |
| | Прием мяча 2 руками после подачи партнера. | 1 | |
| . | Прием мяча 2 руками после нападающего удара. | 1 | |
| | Прием мяча 2 руками от сетки. Игра. | 1 | |
| . | Прием мяча одной рукой после передвижений. | 1 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | Передача мяча в парах на месте, в движении, через сетку. Игра. | 1 | |
| | Индивидуальная передача над собой, прием снизу. | 1 | |
| | Индивидуальная передача сверху, прием снизу у стены. Игра. | 1 | |
| | Прямая нижняя подача в парах и у стены. | 1 | |
| | Прямая нижняя подача через сетку в разные зоны. Игра. | 1 | |
| | Прямая верхняя подача в парах и у стены. | 1 | |
| | Прямая верхняя подача через сетку в разные зоны. подача в прыжке. | 1 | |
| | Планирующая и силовая подача. | 1 | |
| | Передача мяча «веером» на месте из зоны 6 в зоны 2, 3, 4. | 1 | |
| | Передача мяча в движении приставными шагами или скрестными шагами из зон 1, 6, 5, в зоны 2, 3, 4. | 1 | |
| | Длинная передача мяча через зоны 1–3, 1–4, 5–3, 5–2, 2–4. | 1 | |
| | Короткая «простреленная» из зоны 3 в зону 4, из зоны 3 в зону 2. | 1 | |
| | Передача мяча «треугольник» из зоны 6, в зоны 3–2–6 с передвижением игрока в зону передачи вслед за мячом. | 1 | |
| | Укороченная передача мяча «взлет» в пределах зон 2, 3, 4. | 1 | |
| | Скрытная передача в тройках за спину. | 1 | |
| | Скрытная передача спиной к партнеру в игровых ситуациях в различные зоны. | 1 | |
| | Передача для тактических действий в нападении. | 1 | |
| | Нападающий удар на месте у стены (в пол, в стену). | 1 | |
| | Нападающий удар в парах: на месте и в прыжке. | 1 | |
| | Нападающий удар на тренажере с двух-трех шагов разбега. | 1 | |
| | Нападающий удар на сетке по неподвижному мячу. | 1 | |
| | Нападающий удар с высокой передачи из зон 3, 2, 4. | 1 | |
| | Нападающий удар с укороченной передачи в зоны 2, 3, 4. | 1 | |
| | Нападающий удар с высокой передачи в зону защиты (удары из зон 1, 6, 5). | 1 | |
| | Нападающий удар с переводом, обманный удар. | 1 | |
| | Блокирование одиночное после набрасывания и в | 1 | |

| | | | |
|--|--|------------|--|
| | игре. | | |
| | Блокирование групповое после набрасывания и в игре. | 1 | |
| | Индивидуальные тактические действия. | 1 | |
| | Групповые тактические действия в защите. | 1 | |
| | Групповые тактические действия в нападении. | 1 | |
| | Командные тактические действия в защите и нападении. | 1 | |
| | Подведение итогов. Контрольная игра. | 1 | |
| | ИТОГО: | 39ч | |

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №10**

**Утверждаю
Директор МОУ СОШ № 10**

**/Гермоний В.В./
« 1 « сентября 2011**

Планирование занятий спортивной секции по волейболу

Учитель физической культуры:
Есаков С.М.

Пояснительная записка

Основными задачами являются:

- профилактика, сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, формирование у них здорового, физически активного образа жизни;*
- расширить и углубить знания о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности;*
- формировать стойкую мотивацию для систематических занятий различными видами спорта, в частности, футболом;*
- пропаганда здорового образа жизни среди детей и учащейся молодежи;*
- укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта;*

-популяризация игровых видов спорта через привлечение учащихся к игре в футбол;

Функциональная направленность секции по футболу заключается в подготовке мальчиков (юношей) к участию в составе команды класса, учебной группы, сборной команды учреждения образования в играх по футболу, будь то первенство учреждения образования или чемпионат города, района и т.п.

Одним из важнейших требований, предъявляемым к секции по футболу является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся. Выбор места занятий и использование упражнений, подвижных игр, проведение спортивных соревнований должны соответствовать возрастно-половым особенностям учащихся. Проведение и подготовка мест занятий осуществляется в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Учащиеся, не прошедшие медицинский осмотр и не получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью врача или печатью медицинского учреждения, к практическим занятиям по футболу и участию в соревнованиях не допускаются.

Оптимальным количеством занимающихся на футбольном поле является 16-22 учащихся, а в игровом спортивном зале – не более 16 учащихся. Для учащихся начальной и базовой школы рекомендуется использовать гандбольные ворота, а для обучающихся более старшего возраста используются футбольные ворота стандартных размеров.

Следует учитывать еще один существенный фактор – секция по футболу проводится еженедельно в течение всего учебного года практически для всех учащихся, в том числе отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, группе лечебной физической культуры. Для данного контингента обучающихся организуются и проводятся конкурсы и викторины знатоков футбола, выставки рисунков и фотографий, олимпиады и брейн-ринги на футбольную тематику. Учащиеся с ослабленным здоровьем могут привлекаться к оформлению мест и судейству спортивных соревнований, участию в мероприятиях в качестве членов жюри, болельщиков и т.д.

Большой воспитательный эффект на учащихся окажет присутствие на занятиях знаменитых футболистов, игроков национальных и клубных команд, сборных команд района, города, области по футболу

Анализ результатов исследований по воспитанию физических качеств у футболистов подросткового и юношеского возрастов определяет **характер работы по их физической подготовке.**

В этом возрасте игроки легче всего усваивают движения, поэтому в основе обучения должна лежать техника, игра. В подготовке футболиста важное место занимает работа по физическому совершенствованию, причем интенсивность этой работы определяется индивидуальными особенностями организма игрока и продолжительностью

интервалов отдыха.

Молодые футболисты устают от физической нагрузки быстрее, чем взрослые, но и восстанавливаются силы у них значительно быстрее. Планирование занятий по физической подготовке в отдельные тренировочные периоды зависит от уровня физической подготовленности игроков. Нужно добиться, чтобы сам тренер с помощью простых методов, без медицинского осмотра, мог определять уровень физической подготовленности игроков. Это исходное положение, на основании которого должны планироваться тренировочная работа и проводиться систематический контроль, то есть ежегодно перед началом подготовительного периода следует заново «измерять» физическую подготовленность игроков.

Главное внимание при планировании занятий по физической подготовке для молодых футболистов надо обращать на интервалы отдыха между упражнениями. Тренировки такого плана должны быть занимательными, приносящими радость. Такое настроение должно появиться уже в подготовительной части занятия.

В подготовительную часть тренировок можно включать упражнения для развития ловкости, индивидуальные и занимательные групповые упражнения, игры, упражнения соревновательного характера. Они незаметно создают подходящую атмосферу, которую потом надо только поддерживать. Вместе с тем в подготовительной части тренировки надо выполнять такие упражнения, которые помогут перейти к основной части занятия. Эти соображения в полной мере относятся и к подготовительной части тренировок по физическому развитию футболистов.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 10**

**Утверждаю
Директор МОУ СОШ № 10**

**/Гермоний В.В./
« 1 « сентября 2011**

Планирование занятий спортивной секции по футболу

Учитель физической культуры:
Есаков С.М

**Планирование занятий спортивной секции по футболу
Средняя возрастная группа**

| Дата | Содержание занятий | Часы | Примечание |
|-------------|--|-------------|-------------------|
| 3.09. | Вводный инструктаж. Личная гигиена. | 1 | |
| 8.09. | История возникновения и развития футбола. | 1,5 | |
| 10.09. | Челночный бег 3 по 15м. Прием мяча низом. | 1 | |
| 15.09. | Бег 30м, 60м, 100м. Прием мяча верхом. | 1,5 | |
| 17.09. | Бег с препятствиями. Прием мяча низом и верхом на бегу. | 1 | |
| 22.09. | Развитие реакции, скорости бега, ускорения. | 1,5 | |
| 24.09. | Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции – 1000м и 1500м. | 1 | |
| 29.09. | Классические упражнения на развитие силы и выносливости. | 1,5 | |
| 1.10. | Прием и обработка мяча одним касанием. | 1 | |
| 6.10. | Обводка на скорости. Игра 2 на 2. | 1,5 | |
| 8.10. | Двусторонняя игра в футбол. | 1 | |
| 13.10. | Игра с мячом в квадрат и треугольник. | 1,5 | |
| 15.10. | «Обводка Гарринчи». Игра 3 на 3. | 1 | |

| | | | |
|--------|--|-----|--|
| 20.10. | Дриблинг с препятствиями. Игра 4 на 4. | 1,5 | |
| 22.10. | Бег с препятствиями. «Обводка Гарринчи». | 1 | |
| 27.10. | Штрафной удар. | 1,5 | |
| 29.10. | Свободный удар. Челночный бег 3 по 15м. | 1 | |
| 3.11. | Угловой удар. Силовые упражнения. | 1,5 | |
| 5.11. | Пенальти. Варианты ударов с 11м по воротам. | 1 | |
| 10.11. | Выполнение удара с 11м «на силу». | 1,5 | |
| 12.11. | Выполнение удара с 11м «на исполнение». | 1 | |
| 17.11. | Удары на точность попадания. | 1,5 | |
| 19.11. | Классические упражнения на развитие силы и выносливости. | 1 | |
| 24.11. | Контрольная игра. Бег на выносливость. | 1,5 | |
| 26.11. | Общеразвивающие и специальные упражнения футболиста. | 1 | |
| 1.12. | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие ловкости. | 1,5 | |
| 3.12. | Прием и остановка мяча. Игра 5 на 5. | 1 | |
| 8.12. | Жонглирование мячом. | 1,5 | |
| 10.12. | Ведение мяча. Обводка препятствий. | 1 | |
| 15.12. | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие гибкости. | 1,5 | |
| 17.12. | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты. | 1 | |
| 22.12. | Специальные упражнения для защитников. | 1,5 | |
| 24.12. | Специальные упражнения для вратарей. | 1 | |
| 5.01. | Специальные упражнения для нападающих. | 1,5 | |
| 7.01. | Игры с защитой ворот. | 1 | |
| 12.01. | Бег и прыжки с препятствиями. Передача мяча | 1,5 | |
| 14.01. | Ускорения. Остановка мяча. | 1 | |
| 19.01. | Передача и ловля мяча. | 1,5 | |
| 21.01. | Тактические действия: игра в треугольник и в квадрат. | 1 | |
| 26.01. | Бег 30м. Равномерный бег 10 минут. | 1,5 | |
| 28.01. | Удары головой. Остановка мяча. | 1 | |
| 2.02. | Приемы мяча ногой и головой. Игра 7 на 7. | 1,5 | |

| | | | |
|--------|---|-----|--|
| 4.02. | Пробежка с мячом дистанции 200м. | 1 | |
| 9.02. | Удары левой и правой ногой по неподвижному мячу. | 1,5 | |
| 11.02. | Удары по мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы. | 1 | |
| 16.02. | Удары внешней частью подъема, носком. | 1,5 | |
| 18.02. | Удары по летящему мячу. | 1 | |
| 23.02. | Остановка мяча ногой и грудью. | 1,5 | |
| 25.02. | Ведение – передача. | 1 | |
| 2.03. | Прием – передача. | 1,5 | |
| 4.03. | Прием- ведение – передача. | 1 | |
| 9.03. | Удары на дальность и точность. | 1,5 | |
| 11.03. | Обводка – отбор мяча. | 1 | |
| 16.03. | Обводка – отбор- удар в ворота. | 1,5 | |
| 18.03. | Перехват мяча. Игра головой. | 1 | |
| 23.03. | Челночный бег 3 по 25м. Игра 8 на 8. | 1,5 | |
| 25.03. | Равномерный бег 12 мин. Игра на время. | 1 | |
| 30.03. | Комбинации в тройках с мячом. | 1,5 | |
| 1.04. | Действия без мяча: открывание, отвлечение. | 1 | |
| 6.04. | Действия без мяча: создание численного преимущества. Игра 5 на 5. | 1,5 | |
| 8.04. | Взаимодействие 2 нападающих против одного защитника. Игра 3 на 3. | 1 | |
| 13.04. | Взаимодействие 2 защитников против одного нападающего. Игра 4 на 4. | 1,5 | |
| 15.04. | Игровые упражнения в кругу и треугольнике. | 1 | |
| 20.04. | Игровые упражнения в квадрате. Игра 2 на 2. | 1,5 | |
| 22.04. | Мини- футбол. Основные отличия от большого футбола. | 1 | |
| 27.04. | Тестовые задания по теории футбола. | 1,5 | |
| 29.04. | Игра в «лабиринт» с мячом и без мяча. | 1 | |
| 4.05. | Кросс. Пробежка с мячом 500м и 1000м. | 1,5 | |
| 6.05. | Бег 30м, 60м, 100м с мячом на скорости. | 1 | |
| 11.05. | Сдача нормативов на дистанциях 1000 и 1500м. | 1,5 | |
| 13.05. | Сдача нормативов на дистанциях 60м и 100м. | 1 | |

| | | | |
|--------|---|-----|--|
| 18.05. | Контрольное занятие: основные действия с мячом. Игра 6 на 6. | 1,5 | |
| 20.05. | Контрольная игра. Разбор ошибок, их корректировка. | 1 | |
| 25.05. | Подведение итогов. Контрольная игра. | 1,5 | |