

Цели и задачи работы секции

Цель:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач:

- Формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни.
- Овладение обучающимися основам техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков.
- Приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок.
- Развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов.
- Воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма.

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов	
ВОЛЕЙБОЛ		
2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.	
3	Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты	
4-5	Специальные технические приемы: - перемещения, - подачи, - передачи, - нападающие удары, - блокирование.	
6	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол.	
7-8	Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: - перемещения, - прием нападающего удара прием подачи, передачи, - подача мяча, - нападающие удары, - блокирование. Тактика нападения и тактика защиты: - индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия.	
9	Спортивные игры: волейбол - методика судейства. Терминология и судейские жесты.	
10-11	Специальная физическая подготовка. - прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, - упражнения с набивными и теннисными мячами, - развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями.	
12	Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.	

БАСКЕТБОЛ

13	<p>Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>Упражнения с баск, мячами у стены.</p> <p>Ловля мяча после поворота, преодоление препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180 градусов (360 градусов).</p>	
14-15	<p>Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических и тактических приемов</p> <p>Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.</p> <p>Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами. Передачи набивного мяча (стоя, сидя, лежа).</p> <p>Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед вверх, прямо вверх, с правой руки на левую.</p>	
15	<p>Техника нападения - техника передвижения, стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижение приставными шагами, остановки, повороты на месте. Техника владения мячом: ловля мяча на уровне груди, ловля высокого мяча, ловля низкого мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками с верху, одной рукой от плеча. Броски мяча. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком.</p>	
17-18	<p>Техника защиты - техника передвижений. Стойка защитника: с выставленной в перед ногой, со ступнями на одной линии. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание, перехват.</p>	
19-20	<p>Тактика нападения - индивидуальные действия: атака противника, получение мяча. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Командные действия: организация командных действий.</p>	
21	<p>Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Судейство в баскетболе</p>	
22-23	<p>Тактика защиты - индивидуальные действия: выбор места организации защиты. Групповые действия: подстраховка как взаимодействие двух игроков. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите.</p>	

ФУТБОЛ

24	Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров.	
25-27	<p>Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы: подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.</p> <p>Упражнения для развития быстроты: пробегание повторное отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения.</p> <p>Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.</p> <p>Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны. Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой. Подвижные игры с мячом.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом.</p>	
28	Прыжки в длину и высоту с места и разбега, тройной прыжок, многоскоки	
29-31	<p>Технико-тактическая подготовка. Удары по мячу правой и левой ногой разными сторонами стопы. Удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Ложные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.</p> <p>Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий на своем игровом месте. Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами.</p>	
32	Судейская практика. Учебные игры	
33-34	Технико-тактическая подготовка. Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика вратаря: организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне.	