

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В. Н. КАРАЗІНА

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

План-конспекти до секційних занять з футболу
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
денної форми здобуття освіти

Електронний ресурс

Харків – 2025

Рецензенти:

Володимир Темченко – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

Юрій Британ – кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри сучасних оздоровчих технологій навчально-наукового інституту «УІПА» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 8 від 28 березня 2025 року)*

Ф 50 **Фізичне** виховання : план-конспекти до секційних занять з футболу для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми здобуття освіти [Електронний ресурс] / укладач В. Ю. Літовченко. – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2025. – (PDF 85 с.)

План-конспекти розроблені відповідно робочої програми з дисципліни «Фізичне виховання» до секційних занять з футболу. Представлено плани тренувальних занять, що містять як загальнорозвиваючі вправи, так і спеціальні вправи для вдосконалення та відпрацювання техніки гри футболістів.

УДК 796

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2025

© Літовченко В. Ю., уклад., 2025

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Історія виникнення футболу та етапи його розвитку	5
2. Основні правила гри в футбол	8
3. Комплекси загальнорозвиваючих вправ	10
4. Методика навчання основним технічним прийомам	13
5. План-конспекти занять	17
5.1 Осінній семестр	17
5.2 Весняний семестр	42
6. Вправи з м'ячем для самостійних занять	72
Додатки	76
Література	84

ВСТУП

Футбол – масовий, цікавий та видовищний вид спорту, який завоював авторитет у світі, в Україні, зокрема і в університеті. Гра в футбол є атлетичним видом спорту, різноманітним у техніці, багатим тактичними елементами і потребує високої загальної фізичної, спеціальної та психологічної підготовки. Прихильне ставлення до цього виду спорту є результатом відкриття спеціалізації на кафедрі фізичного виховання Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна ННІ «Української інженерно-педагогічної академії».

Метою розробки методичних вказівок є ознайомлення читача з історією розвитку футболу, основними принципами гри, фізичної, технічної підготовки гравців та практичними рекомендаціями контролю рівня готовності спортсмена до змагального періоду. Також розроблені план-конспекти для секційних занять для студентів 1-3 курсів.

Футбол у закладах вищої освіти закладах є одним із найбільш масових видів спорту. Доступність цієї гри, нескладність інвентаря й обладнання, велика емоційність, розмаїття гральних ситуацій, необхідність прояву величезної волі й мужності при подоланні дій суперників роблять футбол цінним засобом фізичного виховання.

Прогрес сучасного спорту пов'язаний з удосконаленням методики підготовки спортсменів високої кваліфікації та забезпеченням рівня їх підготовленості у відповідності з вимогами змагальної діяльності.

Підвищення майстерності футболістів, у свою чергу, пов'язане із кваліфікованим навчанням гри дітей, які займаються футболом, а згодом і кваліфікованою тактичною підготовкою футболістів. Особливе місце в процесі підготовки футболістів повинно бути відведене процесу виховання індивідуальної та командної «тактичної грамотності» гравців. При сучасному високому рівневі спортивних досягнень саме тактична підготовленість окремих футболістів і команд в цілому набуває першочергового значення.

Футбол – це не тільки фізична активність, а й командна гра. Спільна мета, злагодженість дій та взаємодія між гравцями визначають успіх команди.

Командний дух допомагає долати труднощі та зберігати мотивацію навіть у найскладніших ситуаціях.

Футбол є не просто грою, а глобальним явищем, яке впливає на культуру, економіку та суспільство. Він вчить взаємодії, витривалості та наполегливості, об'єднуючи людей різних національностей та культур. Це вид спорту, який здатен подарувати радість, емоції та незабутні враження.

1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ФУТБОЛУ ТА ЕТАПИ ЙОГО РОЗВИТКУ

Футбол – одна з найдавніших ігор людства. Невідомо, де і коли він з'явився. Архівні джерела, знайдені в Китаї та Єгипті, зокрема зображення гравців з м'ячем, окремо м'ячі, дають вченим підстави стверджувати, що футбол був відомий людству задовго до нашої ери. Так, англійський професор Барканс переконаний, що навіть первісні люди грали в футбол кам'яним м'ячем. Китайцям гра з м'ячем була відома ще понад 5000 років тому. Імператори вважали, що така гра є важливим засобом військової підготовки. На футбольних майданчиках воїни намагалися застосовувати тактику, якої вони дотримувалися на полі битви, тож і вдосконалювали основні принципи атаки та захисту. М'яч тоді був набитим кінським волосом і обшитий шкірою. А надувними м'ячами почали грати вже у XVIII столітті. В правилах навчання воїнів, виданих в Китаї понад 2000 років тому, досить докладно описано гру в футбол. Архівні дані свідчать, що змагалися між собою дві команди, завданням яких було потрапити м'ячем у отвір в сітці, натягнутій між двома бамбуковими жердинами. Переможців нагороджували щедрими подарунками. Деякі популярні гравці навіть призначались на високі державні або військові посади.

Згодом під назвою «Кемарі» футбол із Китаю перекочував до Японії. Тут ця гра стала частиною чисельних релігійних обрядів, але широкого розповсюдження серед населення не здобула. Археологічні розкопки, проведені в Єгипті та стародавній Греції, а також архівні джерела, засвідчують, що там футбол був досить поширений. Так, він згадується у всесвітньо відомій «Одісеї» Гомера. Ця

гра була складовою частиною спартанського виховання юнаків, оскільки вимагала від її учасників прояву сили та елементів боротьби. У стародавній Греції гра з м'ячем мала три назви: «Файнінда», «Гарпаціон», «Епіскурос». Однак тільки у перших двох видах завданням гравців (що складали дві команди по 15 чоловік у кожній) було оволодіти м'ячем, зберегти його під контролем своєї команди і провести у визначене місце або ворота ногами. Із літературних джерел відомо, що Софокл, Олександр Македонський, Діонісій також були знайомі з грою у футбол. Існує чимало згадок, що в стародавній Греції в гімназіях існували спеціальні майданчики для гри, яку організовував і проводив окремий вчитель. Це був дійовий засіб фізичного загартування не лише воїнів, але й оздоровлення усієї нації. К. Гален – римський лікар і природодослідник, писав, що гра з м'ячем забезпечувала фізичну, психічну підготовку найширших мас. Вона, на його думку, є могутнім засобом лікування хворих. Хоч сам Гален мав міцне здоров'я, але багато часу віддавав цій грі, оскільки, власне, таким чином вів боротьбу зі старінням.

Після занепаду стародавньої Греції, футбол під назвою «Гарпастум», стрімко завойовує римлян і особливо захисників імперії. Зміст гри полягав у перекиданні м'яча один одному так, щоб занести його за основні лінії половини майданчика суперників. Ті лінії вважалися гольовими. Існувала ще і центральна лінія. Правила гри забороняли одному гравцеві володіти м'ячем двічі до взяття воріт. За їх порушення м'яч передавався суперникам.

Гравці тоді мали взуття, яке римляни називали «кальцеус». Корінь цього слова зберігся в Італії до наших днів, де «кальчіо» означає футбол.

Завойовуючи дедалі нові території, римські воїни просувалися вглиб Європи – до Франції, Німеччини, Англії і впроваджували свої звичаї та ігри. Легіонери весь вільний час віддавали футболу.

У Франції ця гра називалася «Soule» або «Choule». Завдання гравців тут зводилося до того, щоб переміщувати м'яч від однієї лінії до другої. Боротьба за м'яч була безкомпромісною і навіть небезпечною. Тож і з'явилися королівські та парламентські укази про заборону гри, що призвело до тимчасового занепаду футболу.

В Англії найпопулярнішим видом розваги був «футбол натовпу». Ігри неорганізованих гуртів проводилися на майданах і вулицях міст, що паралізувало життя населення, завдавало великих збитків ремісникам, торговцям. Усе це викликало невдоволення королів, і в 1314 р. Едуард II видав указ, де зазначалося: «У зв'язку з тим, що гра у м'яч призводить до великого безладдя, а це само собою є велике зло, ми іменем короля під страхом ув'язнення забороняємо грати в футбол у великих містах». Його послідовники Едуард III, Річард II та Генріх IV ще неодноразово повторюватимуть цей указ. Замість гри у футбол мешканцям міст пропонувалося зайнятися метанням списа чи стрільбою з лука. Не зважаючи на суворі заборони популярність футболу серед населення зростала. На зображення гри з м'ячом (різьба по дереву) натрапляємо на кафедральний собор міста Ланкастер, який побудовано в XIV ст. і є найстарішим у світі. Про нехтування заборонами королівськими указами цієї гри згадує В. Шекспір у «Комедії помилок» та «Королі Лірі».

В Італії в часи Середньовіччя у «сальсіо» грали переважно у містах Флоренції та Падуї, але там уже існували деякі правила гри. Так, визначалася кількість учасників в команді, ставилися певні вимоги до розташування гравців, що вважається витоками тактичних систем гри. Існує думка, що ігри з м'ячом в середні віки були відомі також і в країнах Африки та Південної Америки, але там вони мали релігійно-культовий характер. Отож фахівці та більшість істориків вважають, що футбол поставлено на традиціях ігор з м'ячами, якими користувалися за давніх часів та в середньовіччі, а батьківщиною його є, безперечно, Англія. У першій половині XIX ст. «футбол натовпу» вже мав два різновиди:

- з м'ячом тільки ногами (футбол);
- гра з м'ячом руками та ногами (регбі).

Останній вид спорту здобув назву від міста Регбі, в коледжі якого ця гра культивувалася. Якщо в місті Регбі грали руками і ногами, то в містечку Херроу – тільки ногами. Шанувальники одного способу гри домоглися, щоб м'яч був овальної форми, а іншого – щоб м'яч був лише круглий.

2. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ У ФУТБОЛ

У матчі беруть участь лише дві команди. Кількість гравців з кожної сторони обмежується одинадцятьма з урахуванням воротаря. Єдиним снарядом вважається м'яч. Польові гравці мають право контролювати і бити по ньому тільки ногами, за винятком викидання ауту. Правила воротаря у футболі трохи відрізняються. Голкіпери можуть ловити м'яч руками, але утримувати снаряд у повітрі заборонено більше 6 секунд. Основні правила футболу єдині для всіх асоціацій і турнірів, що проводяться під егідою ФІФА. Так, кількість заміन не може бути більше трьох офіційних на змаганнях. Є певні вимоги і до екіпірування футболістів. Вона не повинна становити небезпеку для самого гравця або суперника. Заборонені будь-які ювелірні вироби, шпильки, годинник і т. д. Обов'язковими елементами є сорочка, шорти, щитки, гетри та взуття. Рукавички тільки у голкіпера.



Тривалість матчу-два тайми по 45 хвилин. При цьому суддя може додавати певну кількість часу за затримки ігри (заміни, травми і тощо). Між таймами повинен бути перерву до 15 хвилин.

Дотримання правил футболу контролюється тільки арбітром матчу і його помічниками за межами поля. Суддя визначає порушення, покарання за них, виявляє спірні моменти. Всі його рішення є остаточними.

Вимоги до поля

Покриття повинно бути у вигляді газону, або штучного або натурального. Поле має форму прямокутника. Ширина (лінія воріт) може бути від 64 до 75 м, довжина – від 100 до 115 м відповідно. Також правила гри у футбол описують і вимоги до розмітки. Поле повинно обмежуватися білими рівними лініями, які добре видно здалеку (8-12 см в ширину). Крім того, розмітка ділить газон на дві половини. Посередині креслиться спеціальний круг з радіусом 915 м від центру поля.

Площа воріт обмежується прямокутником з шириною 55 м від кожної стійки (штанги). Довжина воротарської зони – 183 м. Штрафна площа окреслюється аналогічно зі сторонами 165 і 403 м. Всередині зони відзначається 11-метрова точка, звідки будуть виконуватися пенальті. Самі ворота повинні бути заввишки 244 м, завширшки 732 м. По кутах поля закріплюються прапорці з заокругленим кінцем.

Порушення правил

У сучасному регламенті чітко прописані всі аспекти недисципліновану поведінку футболістів та тренерів. Штрафний удар призначається за підніжку, удар суперника, стрибок в ноги, агресивний поштовх, плювок, затримку противника або часу, навмисне торкання м'яча рукою. Подібне порушення в своєму штрафному майданчику карається 11-метровим (пенальті).

Окремим видом покарання є вільний удар. Він виконується за певні порушення в штрафній площі: небезпечну гру проти суперника, контроль м'яча воротарем більше 6 секунд, дотик руками снаряда голкіпером після пасу партнера по команді. Такий удар виконується з місця фолу. Сучасні правила гри в футбол

чітко визначають дії суддів щодо дисциплінарних санкцій. Жовта картка (попередження) дається за неспортивну поведінку, ненормативну лексику, систематичні порушення, зняття екіпіровки, затягування часу матчу. Обов'язково повинен каратися грубий і тактичний фол. Гравець видаляється з поля за два попередження, агресивна поведінка, плювок в кого-небудь, перешкода польоту м'яча у ворота рукою, за фол, який призвів до пенальті, за образи і заборонені жести.

3. КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ

Загальнорозвивальні вправи в русі:

Комплекс №1.

Різновиди ходьби: на носках, на п'ятках, на зовнішній та внутрішній сторонах стопи.

На четвереньках, у манері краба, вперед одночасно йдуть рука і нога з одного боку – дійти до протилежної лінії (15 м), від якої зробити прискорення назад до лінії старту.

Вправа з партнером: переноска партнера, який сидить на спині, кроком, бігом, галопом (поперемінно з лівої та правої ноги).

Перекидання вперед, назад, через праве та ліве плечі.

Руки в сторони, перекидання м'яча з руки в руку над головою у повільному бігу.

Гравці біжать по колу передаючи передачу назад, вліво, вправо, у внутрішню та зовнішню сторони.

Комплекс №2.

Ходьба по колу з роботою рук вперед-нагору-за голову-опустити, обертання від плече вперед-назад, ривки руками.

Від лінії старту виконати прискорення на 5 метрів до накресленої лінії, торкнутися її руками та повернутися назад. Виконати вправу до лінії 10, 15 і 20 метрів.

«Ходьба» на руках за допомогою партнера, що підтримує за ноги.

Опираючись на руки виконати перевертання «колесом».

Гравці біжать у групах по 3-6 чоловік та передають передачу , рухаючись уздовж та поперек поля.

Вправа з партнером: гравці працюють в одному напрямку, гравець що стоїть позаду, охоплює ноги гравця що стоїть попереду на рівні шортів, гравець що стоїть попереду тягне гравця що висне приблизно 30 метрів.

Загальнорозвиваючі вправи на місці :

Комплекс №1.

Ноги розставлені на ширину плече, руки на поясі, головою робити колові обертання вліво та вправо.

Гравець робить присідання, упор руками на землю, ноги викидає назад, повертає їх до рук, встає та робить стрибок догори, одночасно розставивши руки та ноги.

Вправа з партнером: стоячи спиною один до одного та схопившись зверху за руки, поперемінно нахиляючись вперед, піднімати партнера на спину.

Біг на місці з високим підніманням стегна.

Стоячи ноги нарізно, нахил вперед, намагаючись торкнутися долонями підлоги як можна далі уперед, потім назад (між ногами).

Віджимання в упорі лежачі.

З положення лежачі підняти одночасно тулуб та ноги. Ноги повинні бути прямими, а руки на землі або торкнутися стоп.

Вправа з партнером: два гравця зціплюються спочатку однією, а потім і двома руками і намагаються перетягнути партнера.

Комплекс №2.

Обертати кисті рук в обох напрямках. Переплести кисті рук та виконувати вправу як можна швидше.

Стоячи ноги нарізно, руки догори, виконувати нахили вправо та вліво.

Гравець виконує присідання , торкаючись пальцями рук землі. Упор виконує на праву ногу, з цього положення вистрибує догори, випрямивши тіло та піднявши руки над головою. Приземлюючись робить упор на іншу ногу.

Вправа з партнером: гравці розташовуються один за одним, той що попереду сидить у присіді, той що позаду руками впирається у плечі партнера, який встає при протидії.

Стрибки на скакалці.

Стоячи ноги нарізно, поперемінно нахили до правої та лівої ноги, у момент нахилу взятися руками за гомілки та притягнути тулуб до ноги (1 хвилина).

Положення лежачі на спині, руки за головою. Сідайте одночасно зігнувши коліна. Повернути тулуб, доторкнувшись лівим ліктем до правого коліна та навпаки.

Вправа з партнером: два гравця зціплюються руками зігнутими в ліктях і намагаються перетягнути партнера.

Вправи на розслаблення, гнучкість та розтягування м'язів:

Комплекс №1.

Стоячи у широкому випаді, права нога попереду, руки торкаються землі виконати 4-5 пружинистих рухи та поміняти ноги.

Лежачі на спині, підтягнути ноги до грудей, коліна зігнуті, покласти ноги в ліву та праву сторони, не відриваючи лопаток від землі.

Лежачі на спині, закинути ноги за голову (начебто при виконанні перевертання назад) повільними пружинистими рухами намагатися поставити коліна біля вух.

Комплекс №2.

Стоячи у випаді на одну ногу, стопи розташовані на одній прямій, виконувати повільні нахили вперед не відриваючи п'яту ноги що стоїть позаду від землі, теж саме на іншу ногу.

Лежачі на животі, руками взятися за гомілки, прогнутися.

Сидячи, широко розставити ноги, нахилитися до ноги обидві руки витягнуті вперед, рухаючи тілом по колу через спину повернутися до другої ноги, випрямитися, повторити вправу з іншої ноги.

4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВНИМ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ

Під технікою в спорті ми зазвичай розуміємо спосіб виконання рухів. Кожен вид спорту вимагає специфічної техніки. Вона стосується не тільки спеціальних, необхідних для нього рухів, але і загальних (біг, стрибки і т.п.).

Технікою футболу є сукупність спеціальних прийомів, використовуваних у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети.

Технічні прийоми – це засоби ведення гри. Від того, наскільки повно володіє футболіст різноманіттям цих засобів, як уміло і ефективно застосовує їх у варіативних умовах ігрової діяльності, при протидії гравців команди суперника, а часто – при прогресуючому стомленні, – багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів. Майстерне володіння технікою є невід'ємною частиною всебічної підготовки футболістів.

Технічна підготовка – це педагогічний процес, спрямований на довершене оволодіння технікою гри.

Основними завданнями технічної підготовки вважаються:

- міцне освоєння всього різноманіття раціональної техніки;
- забезпечення різностороннього володіння технікою і уміння поєднувати в різній послідовності прийоми, способи і різновиди обробки м'яча;
- надійне й ефективне використання технічних прийомів у складних умовах гри (при протидії гравців команди суперника).

Технічна майстерність характеризується обсягом і різнобічністю технічних прийомів, якими володіє футболіст, а також умінням ефективно застосовувати ці прийоми в умовах гри. Оскільки техніка футболу являє собою сукупність великої групи прийомів і способів поводження з м'ячем, вивчення її перетворюється в складний і тривалий процес. Для вирішення завдань навчання з меншою витратою часу і зусиль велике значення мають систематизація досліджуваного матеріалу і визначення раціональної послідовності навчання техніці.

Основні засоби рішення задач технічної підготовки – змагальні і тренувальні вправи.

При навчанні новачків елементам техніки гри необхідно дотримуватися принципів дидактики:

- від легкого до важкого;
- від простого до складного.

Оптимізація навчання багато в чому визначається принципом доступності, але не зводиться тільки до використання методичних підходів «від простого – до складного» і «від легкого – до важкого». Спочатку освоюють основні доступні прийоми і способи ведення гри, а на їх базі формують нові рухові навички.

Навчання необхідно проводити таким чином, щоб вивчений матеріал якнайшвидше застосовувався в грі. Тому, насамперед, потрібно вчити найпростішому удару й зупинці м'яча (наприклад, удару внутрішньою стороною стопи, внутрішньою частиною підйому, зупинці м'яча внутрішньою стороною стопи). При навчанні удару й зупинці м'яча не слід очікувати, поки гравці повністю засвоять ці елементи, а можна приступитися до навчання іншим технічним елементам. Після навчання ударам і зупинці м'яча, паралельно з їхнім відпрацюванням, приступають до навчання найпростішим прийманням м'яча головою, веденню, потім до відбору м'яча.

Навчання воротаря основним елементам техніки (лов м'яча, у тому числі, що котиться, напіввисокого, високого) відбувається паралельно з навчанням ударам і зупинці. Воротар повинен мати трохи інші, фізичні й розумові здібності, ніж польовий гравець.

Навчання технічним елементам можна починати двома методами, залежно від здібностей:

- цілісним;
- розчленованим.

При цілісному методі навчання елементи не поділяються на частини, навчання відбувається разом.

Навчання більшості елементів техніки потрібно проводити за допомогою цілісного методу. Але, безумовно, тільки в тому випадку, якщо учням підходить

цей метод. Якщо ж за допомогою цілісного методу вивчення руху не вдається, то завжди є можливість поділити його на частини, перейти на інший метод навчання.

При навчанні новачків складним прийомом техніки існує необхідність застосування часткового (неповного) навчання. Більше того, час від часу є необхідність застосовувати його й при формуванні вже підготовлених студентів. Розчленованим методом навчають новачків складним прийомом: удару серединою підйому, удару зовнішньою частиною підйому, ударам головою в стрибках, відборі м'яча (наприклад, вибивання м'яча з-під ніг), більшості прийомів техніки гри воротарів (кидкам за м'ячем, падінням, відбиванню м'яча кулаком). Однак цей метод виправдовується тільки доти, поки початківець футболіст не зрозуміє свого руху.

При навчанні студентів техніку футболу рекомендується використовувати спеціальну розминку й допоміжне устаткування. Так, наприклад, ведення м'яча на перших заняттях можна виконувати по накреслених на майданчикові прямої лінії, колу, дузі, вісімці, а потім із застосуванням стійок для обведеного. При виконанні ударів у тренувальній стінки для кожного учня слід позначити «його робоче місце». Це сприяє кращому орієнтуванню та організації занять.

Навчання технічним прийомом необхідно починати з показу й короткої розповіді. Після чого викладач пропонує студентам вправи для засвоєння показаного технічного прийому. У ході виконання вправ вчитель помічає помилки, проявляючи при цьому індивідуальний підхід до студентів.

Технічний прийом, що розучується, слід обов'язково закріпити в іграх або ігрових вправах. При цьому слід використовувати естафети, рухливі ігри, ігри у футбол з узяттям воріт на малих майданчиках. Наприклад при вивченні удару внутрішньою стороною стопи можна застосувати гру 3Х3 на майданчику 30х20 м. з узяттям воріт. Ворота можна використовувати хокейні або гандбольні, або простір між стійками баскетбольних щитів.

Навчання новим рухам неодмінно починають із тієї ноги, якої зручно бити. Це забезпечує сприятливі умови до швидкого засвоєння. Добре засвоєний рух

зручною ногою має переносна дія на іншу ногу. Важливим є те, що тоді слід переходити до занять із «іншої» ноги, коли учень упевнено проробляє рух зручної.

Виправлення помилок у техніці гри є дуже важливим моментом у технічній підготовці. Особливо це поширюється на починаючих гравців. Погано засвоєна техніка згодом стане перешкодою до подальшого засвоєння матеріалу.

Із чого починати виправлення помилок?

У першу чергу завжди потрібно знайти причину помилки. Ці причини можуть бути наступними:

- внаслідок недостатнього розуміння того або іншого елемента техніки в гравця створюється неправильна уява про виконання руху. Виправлення: повторення пояснення, показ, демонстрація або інший наочний спосіб (фільм, малюнок, знімок). Іноді застосовується метод, що добре зарекомендував себе, зіставлення, протиставлення правильного й неправильного руху;

- студент вважає, що правильно виконує рух, насправді ж це не так. Виправлення: те ж, що й у попередньому випадку. Крім того, необхідно підсилити контроль. Можливо також, коли учень, виконуючи певне завдання, сам переконується в помилці, допущеної в русі;

- у студента недостатня фізична підготовленість. Виправлення: удосконалювати необхідні фізичні якості;

- погано засвоєний рух перешкоджає правильному освоєнню техніки. Виправлення: рух розбивається на окремі елементи.

Формування технічної майстерності – одне із завдань всебічної підготовки футболістів. На всіх етапах багаторічного тренування йде безперервний процес навчання техніці футболу і вдосконалення її. Міцне освоєння всього різноманіття раціональної техніки багато в чому зумовлює успішність застосування прийомів для вирішення тактичних завдань у складних умовах гри.

Навчання технічним елементам не повинне бути самоціллю, техніка повинна служити цілям футболу – забиванню гола або запобіганню йому. Саме тому вже в початковому періоді навчання необхідно прагнути вже освоєні технічні елементи пов'язувати з іншими так, як це відбувається під час гри.

Умови навчання техніці початківців треба по можливості полегшувати.

Після прийомів і ударів по м'ячу ногою повинні слідувати ведення і обманні рухи, а потім удари головою, вкидання і, нарешті, відбір м'яча.

5. ПЛАН-КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

5.1 Осінній семестр

Заняття 1-5

Тема: Техніка пересування футболіста з м'ячом. Техніка удару ногою

Завдання:

1. Навчити техніці ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.
2. Навчити удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи.
3. Сприяти розвитку спритності та координації рухів за допомогою фізичних вправ.

Обладнання та інвентар: футбольні м'ячі , фішки , жилетки , секундомір, свисток.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
Побудова, повідомлення завдань заняття.	2 хв.	
Комплекс загальнорозвиваючих вправ.	18 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) ведення м'яча внутрішньою стороною стопи повільною ходьбою;	10 хв.	Виконують у парах (1 м'яч на 2 гравця), відстань між партнерами 15 м.

2) ведення м'яча почергово правою та лівою ногою по прямій, «вісімкою», між фішками;	10 хв.	
3) ведення м'яча зі зміною напрямку руху, швидкості бігу та ведення м'яча між фішок.	10 хв.	
4) удар по нерухомому м'ячу з місця;	5 хв.	
5) удар по нерухомому м'ячу після стрибка на опорну ногу;	5 хв.	
6) удар по нерухомому м'ячу після ходьби, повільного бігу;	5 хв.	
7) удар по м'ячу, що котиться гравцеві назустріч.	5 хв.	
III. Заключна частина Підбивання м'яча на висоті 1-2 м внутрішньою стороною стопи, не даючи йому торкнутися землі. Підведення підсумків заняття.	10 хв.	

Заняття 6-8

Тема : Техніка удару внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу

Завдання:

1. Навчання ударам і зупинкам м'яча внутрішньою стороною стопи.
 2. Розвиток уміння орієнтуватися в грі в процесі виконання вправ.
- Допоміжне устаткування: футбольні м'ячі, набивні м'ячі вагою 1 кг.
- Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
Побудова, повідомлення завдань заняття.	2 хв.	
Комплекс загальнорозвиваючих вправ.	18 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) удари внутрішньою стороною стопи,		Виконують по нерухомому м'ячу в прямокутник 2 х 1 з відстані 2-3 м.
2) передачі й зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи,	10 хв.	Виконують у парах на місці. Довжина передачі 3-4 м.
3) гра 4х1 у три торкання у квадраті 6Х6,	10 хв.	Зупинки і передачі м'яча виконують внутрішньою стороною стопи.
4) гра 4х4 (з воротарями) на майданчику 20-30 м.	20 хв.	М'яч зупиняти, передавати і забивати в ворота тільки внутрішньою стороною стопи.
III. Заключна частина	10 хв.	

Підбивання м'яча на висоті 1-2 м внутрішньою стороною стопи, не даючи йому торкнутися землі. Підведення підсумків заняття.		
--	--	--

Заняття № 9-10

Тема: Техніка удару внутрішньою стороною стопи по нерухомому та рухомому м'ячу

Завдання:

1. Повторити техніку ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.
2. Закріпити техніку удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи.

Обладнання та інвентар: футбольні м'ячі , фішки , жилетки , секундомір, свисток.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
Побудова, повідомлення завдань заняття.	2 хв.	
Комплекс загальнорозвиваючих вправ.	18 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Закріпити техніку удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи. Спеціальні вправи: - імітуючи вправи без м'яча;	15 хв.	Особливу увагу звернути на помилки в техніці: 1. Вісь стопи опірної ноги спрямована не в бік удару; 2. Кут між стопами, як

- удар по нерухомому м'ячу з місця; - удар по нерухомому м'ячу після стрибка на опорну ногу; -удар по нерухомому м'ячу після ходьби, повільного бігу; -удар по м'ячу, що котиться гравцеві назустріч.		під час удару, так і після нього, менше 90°. У цьому випадку м'яч обертається вбік, а ноги схрещуватимуться під час удару; 3. Пальці ноги відтягнуті донизу і м'яч після удару підніматиметься вгору; 4. Опорна нога на далекій відстані від м'яча;
2) Удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи в зустрічних колонах.	15 хв.	
3) Гра 4 х 1 у три торкання у квадраті 6 X 6	10 хв.	Зупинки і передачі м'яча виконують внутрішньою стороною стопи.
II. Заключна частина Підбивання м'яча на висоті 1-2 м. внутрішньою стороною стопи не даючи йому торкнутися землі.	10 хв.	

Заняття 11-13

Тема: Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи

Завдання:

1. Навчити техніки зупинки м'яча.
2. Повторити жонглювання, різновиди ведення м'яча та вкидання м'яча.
3. Здача контрольних нормативів.

Обладнання та інвентар: футбольні м'ячі , фішки , жилетки , секундомір, свисток.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
Побудова, повідомлення завдань заняття.	2 хв.	
Комплекс загальнорозвиваючих вправ.	18 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Різновиди зупинки м'яча та ударів по нерухомому м'ячу: - імітаційні вправи без м'яча. - зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи та передача м'яча внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що не рухається, - зупинка м'яча, що не рухається з кроку - зупинка м'яча, що котиться вперед.	10 хв.	Праця в парах Роздати один футбольний м'яч на пару. Гравці стають попарно на відстані 10-12 м обличчям один до одного і по черзі виконують удари по м'ячу та зупинку м'яча, що котиться назустріч.
2) Ведення м'яча внутрішньою частинами підйому по прямій до партнера і назад, передача м'яча внутрішньою частиною стопи.	10 хв.	Звернути увагу на опорну ногу. Слідкувати за положенням тулуба.

3) Жонглювання, вкидання м'яча.	10 хв.	
4) Здача контрольних нормативів: - стрибок у довжину з місця - крос - 1000 м.	20 хв.	
III. Заключна частина Ходьба в повільному темпі: один свисток – зупинка, два свистка – присідання.	10 хв.	

Заняття 14-15

Тема: Техніка зупинки рухомого м'яча. Техніка удару середньою частиною підйому стопи

Завдання:

1. Навчити техніки зупинки рухомого м'яча.
2. Навчити техніки удару середньою частиною підйому стопи.
3. Здача контрольних нормативів.

Обладнання та інвентар: футбольні м'ячі , фішки , жилетки , секундомір, свисток.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Навчити техніки зупинки м'яча підошвою Спеціальні вправи: - імітація вправи без м'яча;	15 хв.	Фронтальний метод Носок стопи повернутий назовні, а м'яч торкається

- зупинка м'яча , що котиться назустріч від партнера відстань 50 см. - 1м.; - зупинка м'яча , що котиться назустріч від партнера відстань 2-3м.(права-права, ліва-ліва, права-ліва, ліва-права)		внутрішньої сторони стопи, стопа розвернута вбік. Тулуб нахилений вперед, кроки короткі і часті, руки працюють розслаблено. Гравець зорове безперервно повинен контролювати ситуацію і здійснювати контроль над м'ячом.
2) Удари середньою частиною підйому по нерухливому м'ячу,	10 хв.	Удари виконувати в мету (в ворота гандбольні) з 6-8 м.
- те ж, по м'ячу, що котиться назустріч.	10 хв.	Заздалегідь установити 8-10 воріт. Гравців розрахувати на «перший – другий». Перші номери розташовуються з м'ячами збоку від воріт. По сигналу других номерів вони передають м'яч низом для удару на сильну ногу. Виконавши серію з 5 ударів, другі номери займають позицію перших. Удари наносяться з 8-10 м. Повторити 15-20 раз.
2. Здача контрольних нормативів: крос - 3000 м.	15 хв.	

III. Заключна частина Ходьба в чергуванні з бігцем (100 м). Вправи на відновлення подиху й уваги.	10 хв.	
--	--------	--

Заняття 16-17

Тема: Пересування футболіста. Техніка удару по м'ячу середньою частиною підйому

Завдання:

1. Навчити засобам пересувань гравців на майданчику.
2. Повторити удари по нерухомому м'ячу середньою та внутрішньою частинами підйому стопи.
3. Сприяти розвитку швидкості та витривалості.

Інвентар та обладнання: футбольні м'ячі, футбольні жилетки, свисток, фішки, секундомір.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Рівномірний біг на 1000м без урахування часу.	5 хв.	По колу в колоні по одному, дистанція 2 м.
2) Техніка пересування. Основу техніки пересування під час гри у футбол складають: біг, стрибки, зупинки, повороти, біг спиною вперед, схрещений та	5 хв.	

приставний крок.		
3) Біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами за сигналом.	5 хв.	
4) Біг «змійкою» поміж фішками. Рухливі ігри «виклик номерів».	5 хв.	
5) Жонглювання м'ячом: ногою, головою, стегном.	5 хв.	Дивитись за правильним виконанням вправи.
6) Вправи на відпрацьовування правильних ударів по м'ячу ногою.	5 хв.	В парах. Два футболіста на відстані 3-4 м. один від одного по черзі низом роблять передачі один одному після зупинки м'яча (у два дотики). Проводити одночасно на декількох майданчиках.
7) гра 5 х 5 (без воротарів) на майданчику 30 х 15 м. Узяття воріт зараховується, якщо удар виконується середньою частиною підйому.	20 хв.	
III. Заключна частина	10 хв.	

Заняття 18-19

Тема: Техніка удару внутрішньою частиною стопи по нерухомому м'ячу

(Дивитись план-конспект 6-8 заняття)

Заняття 20-21

Тема: Техніка удару внутрішньою стороною стопи по рухомому м'ячу

(Дивитись план-конспект 9-10 заняття)

Заняття 22-23

Тема: Техніка удару середньою частиною підйому стопи по рухомому м'ячу

Завдання:

1. Удосконалювання ударів середньою частиною підйому.
2. Сприйняти розвитку швидкості.

Інвентар: футбольні м'ячі, фішки, футбольні жилетки.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Удар середньою частиною підйому нерухомому м'ячу,	5 хв.	Удари виконувати в мету (в ворота гандбольні) з 6-8 м.
2) удари по нерухомому м'ячу після ведення м'яча зовнішньою частиною підйому «змійкою» поміж стояками (або фішками), - те ж саме, але в русі, - удари по м'ячу , який 10 хв. накатає партнер збоку, - теж саме, але в ціль,	10 хв.	Фронтальний метод або в парах – залежно від кількості м'ячів. Всі удари виконуються спочатку правою, а потім лівою ногою. Відстань до цілі 10-12 м.
3) вправи для розвитку швидкості: - повторне перебігання коротких відрізків (10-30 м.) з різних вихідних положень, у різних	10 хв.	

напрямках, - прискорення та ривки з м'ячем,		
4) жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення ногою чи частиною тулуба,	15 хв.	
5) рухлива гра «М'яч у команді». Опис гри: беруть участь 2 команди по 5-8 гравців на обмеженому майданчику. Кожна команда має передавати м'яч тільки своїм гравцям, не втрачаючи його певний час. Перемагає команда, яка довше тримає в собі м'яч.	15 хв.	Передачі м'яча виконуються в руки партнерів внутрішньою стороною стопи.
III. Заключна частина Ходьба в чергуванні з бігцем (100 м.). Вправи на відновлення подиху й уваги.	10 хв.	

Заняття 24-27

Тема: Техніка удару середньою частиною підйому стопи по рухомому м'ячу. Техніка ведення

Завдання:

1. Удосконалювання ударів середньою частиною підйому.
2. Закріплення ведення м'яча носком.
3. Здача контрольних нормативів.

Допоміжне устаткування: футбольні м'ячі (по м'ячу на кожного).

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Удар середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу,	10 хв.	Удари виконувати в мету з 6-8 метрів.
2) те ж, по м'ячу, що котиться назустріч,	10 хв.	Заздалегідь установити 8-10 воріт. Гравців розрахувати на «перший – другий». Перші номери розташовуються з м'ячами збоку від воріт. По сигналу других номерів гравці передають м'яч низом для удару на сильну ногу. Виконавши серію з 5 ударів, другі номери займають позицію перших. Удари наносяться з 8-10 м.
3) гра 1X1 у двоє воріт. Завдання: середньою частиною підйому	10 хв.	Проводять одночасно на кількох майданчиках. Узяття воріт

послати м'яч у незахищені ворота партнера,		зараховується, якщо м'яч перетнув лінію воріт по повітрю.
4) ведення м'яча по прямій носком у повільному темпі,	5 хв.	Ведення здійснювати сильною ногою, не відпускаючи м'яч далі 1 м.
5) те ж у більш швидкому темпі із зупинкою по зоровому сигналу,	5 хв.	При веденні тримати голову так, щоб бачити м'яч і навколишнє оточення. М'яч при веденні перебуває в 1 м. від гравця.
6) здача контрольних нормативів.	10 хв.	
III. Заключна частина Ходьба в чергуванні з бігцем (100 м.). Вправи на відновлення подиху й уваги.	10 хв.	

Заняття 28

**Тема: Техніка удару по рухомому м'ячу внутрішньою частиною підйому
стопи**

(Дивитись план-конспект 9-10 заняття)

Заняття 29-30

**Тема: Техніка удару по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому
стопи**

Завдання:

1. Ознайомлення з технікою удару по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому стопи.

2. Повторити передачі і зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи.

Допоміжне устаткування: футбольні м'ячі, фішки, футбольні жилетки.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Удари зовнішньою частиною підйому по нерухливому м'ячу,	5 хв.	Виконують у ворота з відстані 7-8 м.
2) удари зовнішньою частиною підйому в мету після ведення,	5 хв.	Ведення починати з 10 м. від воріт. Удар робити з 5-7 м.
3) удари зовнішньою частиною підйому на дальність використовуючи рухливу гру «Ривок за м'ячом»,	5 хв.	Почерговий спосіб виконання вправ. Група розподіляється на дві команди. В кожній команді є розрахунок гравців. За командою певний номер біжить до м'яча і виконує удар. Перемагає гравець у якого м'яч доторкнеться до поля на більшій відстані.
4) передачі й зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи в парах на	5 хв.	Відстань між партнерами 5-7 м.

місці,		
5) те ж, з пересуванням на малій швидкості,	10 хв.	
6) гра 3 х 1 у два торкання у чотирикутнику 6 х 6,	10 хв.	Якщо ця вправа важко дається, гравцям дозволити 3 торкання. Зупинки й передачі виконувати зовнішньою стороною стопи.
7) гра 4 х 4 (з воротарями).	10 хв.	Удари по воротах виконувати зовнішньою стороною стопи після зупинки. Гол, забитий іншим способом, не зараховується.
III. Заключна частина Біг у чергуванні з ходьбою (150-200 м). Вправи на відновлення подиху й уваги. Підведення підсумків заняття.	10 хв.	

Заняття 31-34

Тема: Техніка удару зовнішньою частиною підйому стопи по м'ячу. Жонглювання

Завдання:

1. Удосконалювання ударів зовнішньою частиною підйому.
2. Оволодіння технікою жонглювання.

Допоміжне устаткування: футбольні м'ячі, фішки, футбольні жилетки.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина.	50 хв.	
1) Удари по нерухомому м'ячу що котиться.	5 хв.	Виконують у ворота з відстані 7-8 м.
2) Почергові удари лівою й правою ногами зовнішньою частиною підйому по м'ячу після відскоку від землі.	5 хв.	В парах. Дистанція – 10-12 м.
3) Удари на точність і дальність зі зміною відстані і траєкторії польоту м'яча.	5 хв.	Гравці виконують удари з коридору А й повинні послідовно потрапити м'ячом в коридори А, Б, Б, А або потрапити в той коридор, у якому до удару розташовується його партнер.
4) Удари в ціль: гравець із лінії штрафного майданчика виконує удари по воротах, розмічених на шість чотирикутники. Варіант 1: гравець послідовно вражає чотирикутники з 1 по 6. Варіант 2: гравець прагне потрапити в той чотирикутник, на який йому під час розбігу вказує викладач або партнер, що стоїть за	5 хв.	Піднята права рука догори, в бік — необхідно потрапити в чотирикутник 3; рука вниз — необхідно вразити чотирикутник 2 та ін.

воротами.		
5) Жонглювання м'ячем на місці й у русі однією й по черзі обома ногами, ударяючи підйомом, внутрішнім і зовнішнім боком стопи, стегном тощо.	10 хв.	
6) Навчальна гра 5-5	20 хв.	
III. Заключна частина Біг у чергуванні з ходьбою (150-200 м). Вправи на відновлення подиху й уваги. Підведення підсумків заняття.	10 хв.	

Заняття 35-37

Тема: Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому стопи

Завдання:

1. Вивчити техніку передачі та ведення м'яча.
2. Провести ігри з м'ячем для закріплення навичок ведення та передачі м'яча.
3. Сприяти розвитку спритності і координації рухів.

Допоміжне устаткування: футбольні м'ячі, фішки, футбольні жилетки.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина.	50 хв.	

1) передача м'яча внутрішньою стороною стопи із зупинкою підошвою,	5 хв.	В парах. Дистанція – 6-8 м. М'яч тримати ближче до себе.
2) передача м'яча внутрішньою стороною стопи, зупинка підошвою і зробити обертання навколо себе з м'ячем спиною вперед.	10 хв.	Без зоровий контроль м'яча.
3) передачі м'яча внутрішньою стороною стопи з поступовим наближенням і віддаленням один від одного.	10 хв.	Зробити передачу партнерові без зупинки.
4) «Зірочка» Футболісти встають в коло і роблячи передачу партнеру біжать на його місце.	5 хв.	Намагатися робити передачі без зупинки м'яча в одне торкання. Темп виконання – середній.
4) Навчальна гра.	20 хв.	
III. Заключна частина Біг у чергуванні з ходьбою (150-200 м). Вправи на відновлення подиху й уваги. Підведення підсумків заняття.	10 хв.	

Заняття 38-39

Тема: Техніка ведення м'яча середньою частиною підйому стопи.

Техніка різних видів ведення м'яча

Завдання:

1. Навчити техніки ведення м'яча середньою частиною підйому стопи.
2. Повторити веденні м'яча внутрішньою частиною підйому.
3. Удосконалювання зупинок м'яча внутрішньою стороною стопи.

Допоміжне устаткування: футбольні м'ячі, свисток.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Ведення м'яча середньою частиною підйому.	5 хв.	Ведення м'яча здійснюється послідовними поштовхами внутрішньою, зовнішньою, середньою частиною ступні чи носком. Ведучи м'яч, гравець намагається не відпускати далеко його від себе або підпасовує собі вперед, щоб швидко подолати велику відстань.
2) Веденні м'яча внутрішньою частиною підйому: -по прямій, -по дузі.	10 хв.	Гравець спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед доторканням до м'яча трохи вивертає назовні. Стопа не напружена. Ведення правильне, якщо м'яч постійно під контролем на дуже близькій відстані й темп бігу не порушується. У таких умовах супернику дуже складно відібрати м'яч.
3) Ведення м'яча вісімкою.	5 хв.	Почергово треба вести м'яч внутрішньою і зовнішньою частинами

		підйому навколо стійок у повільному, середньому та швидкому темпі.
4) Передачі й зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи в парах на місці.	5 хв.	Відстань між партнерами 5-7 м.
5) Те ж, з пересуванням на малій швидкості.	5 хв.	
6) Гра 4 х 4 (з воротарями).	20 хв.	Удари по воротах виконувати внутрішньою стороною стопи після зупинки. Гол, забитий іншим способом, не зараховується.
III. Заключна частина Підбивання м'яча на висоту 1-2 м. внутрішньою стороною стопи, зупинка внутрішньою частиною стопи. Побудова. Підведення підсумків заняття.	10 хв.	

Заняття 40-43

Тема: Техніка удару по рухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому стопи

Завдання:

1. Ознайомлення з технікою удару по рухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому стопи.

2. Повторити передачі і зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи.
3. Здача контрольних нормативів.

Допоміжне устаткування: футбольні м'ячі, фішки, футбольні жилетки.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Удари зовнішньою частиною підйому по нерухливому м'ячу,	5 хв.	Виконувати у ворота з відстані 7-8 м.
2) удари зовнішньою частиною підйому в мету після ведення,	5 хв.	Ведення починати з 10 м. від воріт. Удар робити з 5-7 м.
3) передачі й зупинки м'яча внутрішнім боком стопи в парах на місці,	5 хв.	Відстань між партнерами 5-7 м.
4) те ж, з пересуванням на малій швидкості,	5 хв.	
5) гра 3 х 1 у два торкання у чотирикутнику 6 х 6,	10 хв.	Якщо ця вправа важко дається, гравцям дозволити 3 торкання. Зупинки й передачі виконують зовнішньою стороною стопи.
6) здача контрольних нормативів.	20 хв.	
III. Заключна частина	10 хв.	
Біг у чергуванні з ходьбою (150-200 м). Вправи на відновлення		

подиху й уваги. Підведення підсумків заняття.		
---	--	--

Заняття 44-47

Тема: Техніка зупинки м'яча груддю

Завдання:

1. Навчання техніці зупинок м'яча грудьми.
2. Удосконалювання техніки об'їзду руху на зупинку м'яча.

Допоміжне устаткування: футбольні м'ячі, стійки.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина.	50 хв.	
1) Зупинка м'яча грудьми на місці,	10 хв.	Виконують у парах. Партнери по черзі накидають м'яч на груди з відстані 5-6 м.
2) те ж, але сильно кинути,	5 хв.	
3) те ж, що у впр. 1 і 2, але одночасно із зупинкою м'яча той, якого навчають, повертається вправо або вліво, готуючись до передачі або ведення м'яча,	5 хв.	

4) ведення м'яча на відстані 10 м., послідовне обведення трьох стійок на відрізьку 12 м. із застосуванням облудного руху на зупинку м'яча,	5 хв.	Заздалегідь установлюють стійки.
5) гра 6 X 6 з воротарями на майданчику 40 X 20 м. У ході гри застосовувати облудний рух на зупинку м'яча під час ведення.	20 хв.	
III. Заключна частина Біг у чергуванні з ходьбою. Вправи на відновлення подиху й увага. Завдання додому: Закріпити вправи на зупинку м'яча грудьми.	10 хв.	

Заняття 48-50

Тема: Техніка відбору м'яча підкатом

Завдання:

2. Ознайомлення з технікою гри у підкаті.
3. Вдосконалення уміння жонглювання м'ячом.
4. Повторити зупинку м'яча грудьми.

Допоміжне устаткування: футбольні м'ячі.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	

II. Основна частина.	50 хв.	
1. Відбирання м'яча у підкаті: а) у суперника, що стоїть; б) у суперника, що веде м'яч; в) удар з центру поля в бік воріт по прямій. Двоє суперників, які знаходяться на однаковій відстані від м'яча, стартують у момент удару, намагаючись заволодіти м'ячем і завершити атаку обведенням та ударом по воротах. Той із них, хто не встиг першим, має відібрати м'яч у суперника в підкаті.	15 хв.	У парах. Партнер діє пасивно. Звернути увагу на швидке вставання на ноги після виконання підкату. Акцентувати увагу на спритність під час виконання вправ.
2) Жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повтору однією ногою чи частиною тулуба.	10 хв.	
3) Повторити зупинку м'яча грудьми.	5 хв.	
4) Навчальна гра	20 хв.	
III. Заклучна частина	10 хв.	
Біг у чергуванні з ходьбою на відстань 150-200 м. Вправи на відновлення подиху й уваги. Зауваження по заняттю.		

5.2 Весняний семестр (100 год.)

Заняття 51-52

**Тема: Техніка удару по рухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому
стопи**

(Дивитись план-конспект 31-34 заняття)

Заняття 53-55

**Тема: Техніка удару середньою частиною чола по м'ячу, що летить, з
місця**

Завдання:

1. Навчання удару по м'ячу головою (серединою чола) без стрибка.
2. Повторити ведення м'яча різними способами.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Удари головою (серединою чола) по підвішеному м'ячу,	10 хв.	Заздалегідь установлюють стійки для підвішування м'ячів.
2) те ж, але по м'ячу, що підкидається над собою,	10 хв.	
3) веденні м'яча внутрішньою частиною підйому: - по прямій, - по дузі,	10 хв.	
4) гра у футбол 4х4 (з воротарями) на майданчику 25х15 м.,	20 хв.	М'яч, забитий головою, зараховувати за два.
III. Заключна частина	10 хв.	
Біг у чергуванні з ходьбою (150-200м).		

Вправи на відновлення подиху й уваги.		
---------------------------------------	--	--

Заняття 56

Тема: Техніка удару середньою частиною лоба із положення стоячі

Завдання:

1. Навчити ударам по м'ячу головою.
2. Повторити ведення м'яча різними способами.

Допоміжне устаткування: футбольні м'ячі.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Удари головою (серединою чола) по підвішеному м'ячу,	5 хв.	Заздалегідь установлюють стійки для підвішування м'ячів.
2) удари по м'ячу головою: - імітація удару по м'ячу; - з власного накидання у ворота; - з накидання партнера в руки партнерові; - імітація удару по м'ячу у стрибку; - те саме у стрибку;	5 хв.	Дивитися на м'яч та стиснути зуби. Удари виконуються середньою частиною лоба.
3) удари головою в парах,	5 хв.	Дистанція – 2-3 м.
4) вправа «Навколо партнера»,	5 хв.	Один гравець біжить по уявному колу навколо партнера, який кидає

		йому м'яч під удар головою.
5) естафета «Удар головою»,	5 хв.	Гравці об'єднуються у дві команди і шикуються в колони по одному. Капітан команди стає на відстань 3-ох метрів навпроти своєї колони, кидає м'яч на голову 1-го гравця, той відбиває його і біжить на місце замикаючого. Естафета завершується, коли учасники стоять у колоні так, як на початку.
б) ведення м'яча зовнішньою і внутрішньою частинами стопи: а) ведення м'яча правою, лівою ногою зі зміною місць, поступово збільшуючи швидкість руху, б) ведення м'яча одночасно правою і лівою ногою на зустріч партнеру,	5 хв.	По черзі змінювати ноги (в одному напрямку правою, в іншому лівою). М'яч частіше передавати з ноги на ногу.
7) навчальна гра.	20 хв.	
III. Заклучна частина Біг у чергуванні з ходьбою (150-200 м). Вправи на відновлення подиху й уваги.	10 хв.	

Заняття 57

Тема: Вкидання м'яча із-за бокової лінії

Завдання:

1. Ознайомлення з технікою вкидання м'яча із-за бокової лінії.
2. Вдосконалення уміння гри головою.
3. Здача контрольних нормативів.

Допоміжне устаткування: футбольні м'ячі.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Вкидання м'яча. - з місця, з поступовим збільшенням відстані від 3-ох до 6-ти кроків, - з одного, двох кроків,	10 хв.	Розказати, показати. В парах. Звернути увагу на правильність виконання. Відстань 5-7 метрів.
2) гра «Вкидання м'яча на точність»,	5 хв.	Гравці розподіляються на дві команди. Команди стають в колону по одному перед лінією з-за якої виконуватимуть вкидання м'яча. Перед кожною командою три мішені (гімнастичні обручі). Мішені розташовані на різній відстані. Один гравець із команди стоїть попереду мішеней (асистент), він підбирає вкинутий м'яч і повертає у свою команду. За сигналом тренера перші гравці починають виконувати вкидання м'яча із-за бокової лінії,

		намагаючись влучити в мішені. Почергово виконуючи вкидання в 1-шу, 2-гу, 3-тю мішені. Після виконання вкидання м'яча перший у колоні міняється місцями з асистентом, а той повертається в кінець колони. Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість балів. За влучання в 1-шу мішень нараховується 1 бал, 2-гу – 2 бали, 3-тю – 3 бали.
3) ведення м'яча на відстань 10 м, обведення трьох стійок на відрізок 12 м. і удар внутрішньою частиною підйому у ворота с 6 м. Ворота розташовано під кутом 90° до гравця, що наносить удар,	10 хв.	Гравців ділять на 4 підгрупи. Призначити капітана в кожній підгрупі.
4) удари головою в парах,	5 хв.	Дистанція – 2-3 м.
5) здача контрольних нормативів.	20 хв.	
III. Заключна частина Біг у чергуванні з ходьбою (100 м). Вправи на відновлення подиху й уваги. Зауваження по заняттю.	10 хв.	

Заняття 58-59

Тема: Техніка ведення та удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу з місця. Кросовий біг

Завдання:

1. Повторити техніку ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.
2. Закріпити удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи.
3. Сприяти розвитку витривалості.

Обладнання та інвентар: футбольні м'ячі , фішки , жилетки , секундомір, свисток.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи з повільною ходьбою;	5 хв.	Виконують у парах (1 м'яч на 2 гравця), відстань між партнерами 15 м.
2) ведення м'яча по чергово правою та лівою ногою по прямій, «вісімкою», між фішками;	5 хв.	
3) ведення м'яча зі зміною напрямку руху, швидкості бігу та ведення м'яча між фішок;	5 хв.	
4) удар по нерухомому м'ячу з місця;	5 хв.	
5) удар по нерухомому м'ячу після стрибка на	5 хв.	

опорну ногу;		
б) удар по нерухомому м'ячу після ходьби, повільного бігу;	5 хв.	
7) кросовий біг.	20 хв.	Темп бігу середній (пульс – 150-160 уд./ хв.)
III. Заключна частина Підведення підсумків заняття.	10 хв.	

Заняття 60-62

Тема: Техніка удару по м'ячу, що летить, середньою частиною підйому стопи. Техніка бігу на короткі дистанції

Завдання:

1. Удосконалення ударів і зупинок м'яча середньою стороною стопи.
2. Розвиток уміння орієнтуватися в грі в процесі виконання вправ.
3. Розвиток швидкості.

Допоміжне устаткування: футбольні м'ячі, набивні м'ячі вагою 1 кг.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Удари середнім боком стопи,	10 хв.	Виконують по нерухомому м'ячу в прямокутник 2 х 1 з відстані 2-3 м.
2) передачі й зупинки м'яча середнім боком стопи,	10 хв.	Виконують у парах на місці. Довжина передачі 3-4 м.

3) гра 4х1 у три торкання у чотирикутнику 6х6,	15 хв.	Зупинки і передачі м'яча виконують середнім боком стопи.
4) подвійний біг.	15 хв.	50 м. – швидкісний біг, 100 м. – повільна ходьба.
III. Заключна частина Підбивання м'яча на висоті 1-2 м. внутрішнім біком стопи.	10 хв.	

Заняття 63-66

Тема: Техніка удару по м'ячу головою з місця в ціль. Техніка бігу на середні дистанції

Завдання:

1. Навчити ударами головою.
2. Розвинути витривалість.

Допоміжне устаткування: футбольні м'ячі, набивні м'ячі вагою 1 кг.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Гравець відбиває м'яч головою уперед,	10 хв.	В парах. Один гравець з відстані 3-4 м. накидає м'яч двома руками знизу другому.
2) відбивання м'яча головою у бік,	10 хв.	В групах по три гравця.
3) удари головою в кільце-мішень із відстані 2 м. після	15 хв.	Гравці розраховуються на 1- 2. Перші номери розміщуються ліворуч та

накидання м'яча партнером,		праворуч від баскетбольного щита. Перші кидають м'яч партнерові знизу двома руками. Після 5 ударів гравці змінюються. Виконувати 15-20 ударів.
4) подвійний біг.	15 хв.	800 м. – біг у середньому темпі, 400 м. – повільна ходьба.
III. Заклучна частина Підбивання м'яча на висоті 1-2 м. головою, не даючи йому торкнутися землі. Підведення підсумків заняття.	10 хв.	

Заняття 67-70

Тема: Удари по м'ячу головою з місця в ціль

Завдання:

1. Повторити техніку виконання ударів по м'ячу головою.
2. Повторити техніку виконання ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.
3. Удосконалити техніку удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи в русі.

Допоміжне устаткування: футбольні м'ячі, фішки, секундомір.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	

II. Основна частина	50 хв.	
1) Повторити техніку виконання ударів по м'ячу головою: а) удар по м'ячу головою після підкидання м'яча над собою;	3 хв.	Гравець №1 після накидання м'яча над собою, виконує передачу м'яча головою гравцеві № 2. Гравець № 2 ловить м'яч в руки і виконує те саме. Удар наносити серединою чола в середину м'яча.
б) передача м'яча головою після накинутаго партнером м'яча;	3 хв.	Відстань 3-4 м. М'яч накидати двома руками знизу. Звернути увагу на правильну стійку футболіста.
в) в. п. - сід ноги зігнути, руки ззаду, обличчям до партнера. - передача м'яча головою після накинутаго партнером м'яча в русі.	4 хв.	Відстань між партнерами 3-4 м. За сигналом гравці першої шеренги кидають м'яч обома руками знизу гравцям другої шеренги, які переміщуються спиною вперед, виконуючи удари головою по м'ячу.
2) Повторити ведення м'яча внутрішньою стороною стопи а) ведення м'яча з послідовним обведенням партнера і передачею м'яча; б) обвідка фішок правою, лівою ногою - зовнішньою та внутрішньою стороною стопи; в) гравець № 1 обводить	10 хв.	Виконувати ведення м'яча правою і лівою ногою. Удар по м'ячу виконувати внутрішньою стороною стопи. При веденні не відпускати далеко м'яч. Передачу виконувати внутрішньою стороною стопи. Удар головою по м'ячу

фішки, після ведення виконує передачу м'яча гравцеві № 2, який ловить м'яч в руки і кидає його двома руками знизу гравцеві № 1, який набігає і виконує удар головою по воротах.		виконувати в русі.
3) Удосконалити удар внутрішньою стороною стопи в русі: а) обвідка фішок з послідовним ударом м'яча по воротах внутрішньою стороною стопи. б) гравець № 1 обводить фішки, після обвідки виконує передачу м'яча гравцеві № 2, гравець № 2 в один дотик виконує передачу гравцеві № 1, який виконує удар по воротах.	10 хв.	Звернути увагу на постановку опорної ноги. Удар виконувати внутрішньою стороною стопи.
4) Навчальна гра.	20 хв.	
III. Заклучна частина Підбивання м'яча на висоті 1-2 м. головою, не даючи йому торкнутися землі. Підведення підсумків заняття	10 хв.	

Заняття 71-73

Тема: Тактична підготовка. Удари по м'ячу головою

Завдання:

1. Розвиток швидкості та швидкісно-силових якостей.
2. Закріпити вивчені ударні дії.
3. Формування індивідуальної техніко-тактичної підготовки.

Обладнання та інвентар: футбольні м'ячі , фішки , жилетки , секундомір, свисток.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Передача м'яча в русі,	5 хв.	В парах
2) жонглювання м'ячем,	5 хв.	В парах (головою, ногами)
3) передачі в парах,	5 хв.	
4) передачі в трійках,	5 хв.	Стегно, грудь, голова
5) удари по воротах,	5 хв.	Трикутник Гравець №1 передає м'яч гравцю №2 і біжить на його місце. Гравець №2 передає м'яч гравцю №3 і біжить на його місце. Гравець №3 б'є по воротах і біжить на місце гравця.
6) довга передача,	5 хв.	Гравець №1 передає м'яч гравцю №2 який

		зостановлює його стегном або груддю і б'є по воротах.
7) навчальна гра 7х7	20 хв.	
III. Заключна частина Підведення підсумків заняття.	10 хв.	

Заняття 74-76

Тема: Прийоми гри воротаря. Техніка ловлі м'яча що котиться і летить

Завдання:

1. Ознайомлення з технікою гри воротаря .
2. Вивчення основної стійки у воротах приймань лову м'ячів що котяться та летять назустріч і у бік.

Обладнання та інвентар: футбольні м'ячі , фішки , жилетки , секундомір, свисток.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) основна стійка у воротах на місці,	5 хв.	
2) те ж, пересування приставним кроком,	5 хв.	
3) те ж, хресним кроком,	5 хв.	
4) те ж, стрибком,	5 хв.	
5) приймання м'яча, що	5 хв.	В парах. Відстань між

котиться назустріч,		партнерами 4-5 м.
6) кидок м'яча на точність,	5 хв.	Спочатку кидок виконують через голову двома руками, потім - від плеча однією рукою.
7) навчальна гра 6 х 6	20 хв.	
III. Заключна частина Підведення підсумків заняття.	10 хв.	

Заняття 77-79

Тема: Техніка облудного руху на зупинку м'яча

Завдання:

1. Повторити техніку зупинки м'яча грудьми .
2. Вивчення техніки облудного руху на зупинку м'яча.

Обладнання та інвентар: футбольні м'ячі , фішки , жилетки , секундомір, свисток.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Зупинка м'яча грудьми на місці,	5 хв.	В парах. Гравці по черзі накидають м'яч на груди з відстані 5-6 м.
2) те ж, але сильно кинути,	5 хв.	
3) те ж, що у впр. 1 і 2 але одночасно з зупинкою м'яча гравець	5 хв.	

повертається вправо або вліво,		
4) облудний рух на зупинку м'яча під час ведення,	5 хв.	В парах. По сигналу перші номери починають ведення м'яча. По другому – другі номери намагаються наздогнати гравця, що веде м'яч. На момент зближення гравець, що володіє м'ячем, виконує облудний рух на зупинку за допомогою прискорення йде від переслідування.
5) ведення м'яча із застосуванням облудного руху на зупинку м'яча,	5 хв.	Відстань 10 м. Послідовне обведення трьох стійок на відрізку 12 м.
6) гра 6 х 6 з воротарями на майданчику 40 х 20 м. У ході гри застосовувати облудний рух на зупинку м'яча під час ведення.	25 хв.	
III. Заключна частина Підведення підсумків заняття.	10 хв.	

Заняття 80-81

Тема: Закріплення техніки виконання зупинки м'яча стегном, грудьми.

**Удари по м'ячу на точність та дальність внутрішньою стороною підйому
стопи**

Завдання:

1. Закріпити зупинку стегном та грудьми зустрічного м'яча.
2. Повторити удари по м'ячу на точність та дальність внутрішньою частиною підйому стопи.

Обладнання та інвентар: футбольні м'ячі , фішки , жилетки , секундомір, свисток.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1. Зупинка м'яча, який летить на зустріч, грудьми та стегном: а) жонглювання м'ячем стегном, із стегна на стегно із зупинкою м'яча середньою частиною підйому, б) зупинка м'яча, який летить на зустріч грудьми, в) те ж, але з грудей м'яч зупинити стегном.	10 хв.	Слідкувати за технікою виконання вправи. М'яч не відпускати далеко від себе. Почергово партнери міняються місцями.
2. Удари по м'ячу : а) на точність – відстань між гравцями 10-15 м., б) удари на силу й дальність – відстань між гравцями 30-40 м., в) удари по воротах з лінії штрафної, г) удари по воротах з 11 м. позначки - гра «Король воріт».	20 хв.	Слідкувати за правильною поставою стопи при ударі по м'ячу. Удари виконуються як з місця так і стрибаючому м'ячу після накидання. Кожен гравець має право на один удар, після чого сам стає воротарем і намагається не пропустити м'яч у

		ворота. Хто не забив м'яч у ворота – програв. Залишитися повинен один – «Король воріт».
3. Навчальна гра.	20 хв.	
III. Заключна частина Підведення підсумків заняття.	10 хв.	

Заняття 82

Тема: Виконання стандартних положень. Тактичні дії воротаря

Завдання:

1. Повторити дії воротаря при захисті воріт.
2. Закріпити виконання стандартних положень гравцями .
3. Здача контрольних нормативів.

Обладнання та інвентар: футбольні м'ячі , фішки , жилетки , секундомір, свисток.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Тактика гри воротаря: а) ловіння руками м'яча знизу або зверху, б) ловіння з підстрахуванням прямими ногами.	5 хв.	Рука продовжує рухатися за м'ячом.
2) Виконання стандартних положень	5 хв.	Звернути увагу на постановку ноги та

«Пенальті», штрафний удар: а) з кроку, б) з бігу, в) у змаганні між командами.		корпусу під час удару по м'ячу.
3) Вільний удар: а) кроком з підскоком м'яча від футбольного поля, б) з перекидом уперед у змаганні між командами.	5 хв.	
4) Удар по воротах після виконання кутового удару: удар головою по м'ячу із набіганням у штрафний майданчик.	5 хв.	Виконувати з асистентом, накид м'яча гравцям руками. Звернути увагу на вибір позиції. Виконання вправи за свистком. Удар виконувати середньою частиною лоба.
5) Задача контрольних нормативів.	30 хв.	
III. Заклучна частина Підведення підсумків заняття.	10 хв.	

Заняття 83-84

Тема: Техніка зупинки рухомого м'яча. Техніка удару середньою частиною підйому стопи

(Дивитись план-конспект 14-15 заняття)

Заняття 85-87

Тема: Направляючі передачі м'яча в русі

Завдання:

1. Навчити направляючій передачі м'яча в русі.
2. Повторити передачі та зупинки м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.
3. Розвивати тактичні дії зведення та обведення за допомогою ігор та естафет.

Обладнання та інвентар: футбольні м'ячі , фішки , жилетки , секундомір, свисток.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Направляюча передача м'яча: а) передача м'яча будь-яким способом – зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи правої ноги з направленням м'яча ліворуч;	4 хв.	Направляюча передача виконується для зручного володіння м'ячем у заданому напрямку та для обіграшу противника за допомогою зміни напрямку руху.
б) передача м'яча будь-яким способом – зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи лівої ноги з направленням м'яча праворуч;	4 хв.	
в) передача м'яча будь-яким способом – зупинка м'яча зовнішньою частиною стопи правої ноги з	4 хв.	

направленням м'яча праворуч;		
г) передача м'яча будь-яким способом – зупинка м'яча зовнішньою частиною стопи лівої ноги з направленням м'яча ліворуч.	3 хв.	
Закріплення направляючої передачі: а) передача м'яча після ведення з зупинкою м'яча направляючою передачею;	5 хв.	Поточний метод Гравці діляться на дві групи по дві команди в кожній. Команди розташовуються на діагональних кутах прямокутника, перед кожною з команд стійки-ворота. Перші гравці з веденням м'яча пересуваються в бік протилежних воріт і не зупиняючись виконують передачу м'яча партнеру, який виконує зупинку м'яча направляючою передачею та рухається в напрямку протилежних воріт.
б) удари по м'ячу на точність після направляючої передачі.	5 хв.	Партнер виконує передачу м'яча в напрямку від воріт, інший партнер виконує направляючу передачу в сторону воріт і виконує удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи на точність.
2) Естафета 3) За сигналом головні	5 хв.	Участь беруть одночасно дві або три

гравці команд ведуть м'яч по прямій, обводячи по 5 стійок, які розставляються через кожні 2 кроки, і по прямій ведуть м'яч назад. Від лінії передачі гравці направляють м'яч другим номерам команд, а самі займають місце наприкінці колон. У ході вправи кожний гравець повинен зробити по три ведення м'яча.		команди. У складі кожної команди однакове число гравців. Команди будуються за загальною лінією старту в колони по одному. В 5 кроках від лінії старту паралельно їй проводиться лінія передачі м'яча
4) Вправа в парах Беруть участь два гравці, один з них з м'ячом. Гравець веде м'яч по полю на відстані 3-4 кроки й робить передачу партнерові, що рухається осторонь на відстані 4-5 кроків. Партнер, одержавши м'яч, виконує такі ж дії. Завдання гравців без м'яча - швидко відкритися вперед, коли партнер збирається зробити передачу.	5 хв.	Гравець із м'ячом повинен, контролюючи м'яч, помітити рух партнера.
5) Вправа для кількох гравців Гравці встають у колону по одному, дотримуючись дистанції в 2-3 кроки. Таким чином група повільно просувається по полю.	5 хв.	Дистанція 2 кроки. Темп повільний.

М'яч у останнього гравця. Він по черзі обходить всіх партнерів позаду, а потім, зайнявши місце поперед колони, передає м'яч тому гравцю що йде позаду.		
6) Вправа для двох гравців На полі позначається коридор шириною 4 кроки, довжиною 15 кроків. Один із гравців веде м'яч по коридору, намагаючись обвести суперника й пройти з м'ячом уперед. Другий прагне відняти м'яч.	5 хв.	Слідкувати за правилами. Через кожні 30 с. гравці змінюються ролями.
7) Вправа з обведенням На футбольному полі через кожні 3 кроки ставляться 5 стійок. Перед футболістами ставиться завдання обвести стійки й приблизно з 11-метрової позначки завдати удару по воротах.	5 хв.	
III. Заклучна частина Підведення підсумків заняття.	10 хв.	

Заняття 88-90

Тема: Техніка ведення м'яча та виконання фінтів

Завдання:

1. Закріпити техніку ведення м'яча.
2. Навчити виконувати фінти в умовах виконання ігрових вправ.
3. Здача контрольних нормативів.

Обладнання та інвентар: футбольні м'ячі , фішки , жилетки , секундомір, свисток.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Ведення м'яча в парах: а) у ходьбі; б) у бігу; в) «змійкою».	5 хв.	Якщо необхідно швидко подолати значну відстань, то м'яч відпускають від себе на дистанцію до 10-12 м. Якщо виникає протидія суперника, то м'яч не відпускати від себе далі ніж 1-2 м. Вести м'яч з різною швидкістю.
2) Ведення м'яча фронтально одночасно: а) у ходьбі; б) у бігу; в) «змійкою».	5 хв.	У кожного – м'яч, дистанція – 2–3 кроки. Слідкувати за правильним виносом ноги під час ведення м'яча.
3) Фінти в умовах виконання ігрових вправ.	10 хв.	Фінти «ударом» і «зупинкою» під час рухливої гри «Відбери м'яч» (двоє ведучих намагаються перехопити м'яч, який передають інші гравці, які розташовуються в коло; кожна пара перебуває

		ведучими певний час).
4) Взаємодія з партнерами під час організації атаки: а) після розіграшу стандартної ситуації; б) в ігрових обставинах.	10 хв.	Групи формуються в ході взаємодії на майданчику або заздалегідь, утворюючи так звані «зв'язки», або тактичні ланки, за допомогою яких здійснюються різні комбінації. Успішність їх реалізації залежить від рівня підготовленості гравців, які беруть участь у ній, і від ступеня взаєморозуміння між ними. При цьому слід імпровізувати, вносячи в гру елемент непередбачуваності.
5) Навчальна гра.	20 хв.	
III. Заключна частина Підведення підсумків заняття.	10 хв.	

Заняття 91-92

Тема: Техніка ведення м'яча середньою частиною підйому стопи.

Техніка різних видів ведення м'яча

(Дивитись план-конспект 38-39 заняття)

Заняття 93

Тема: Техніка передачі і зупинки м'яча. Техніка фінтів «відходом» з переносом ноги через м'яч

Завдання:

1. Повторити ведення та передачі м'яча внутрішньою стопи.
2. Закріпити техніку фінтів «відходом» з переносом ноги через м'яч.

3. Здача контрольних нормативів.

Обладнання та інвентар: футбольні м'ячі , фішки , жилетки , секундомір, свисток.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Передача м'яча внутрішньою стороною стопи. Зупинка підошвою.	5 хв.	Поєднувати зупинки і удари по м'ячу без ведення.
2) Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи	5 хв.	Ведення здійснюється несильними ударами по м'ячу правою, лівою ногою.
3) Фінт «відходом»	10 хв.	Під час атаки суперника спереду - застосовується ухід випадом. Якщо суперник атакує ззаду, застосовується фінт «відходом» з переносом ноги через м'яч.
4) Здача контрольних нормативів.	30 хв.	
III. Заключна частина Підведення підсумків заняття.	10 хв.	

Заняття 94-95

Тема: Техніка володіння м'ячом. Розвиток витривалості

Завдання:

1. Ведення та передача м'яча у ноги партнеру.
2. Розвиток витривалості за допомогою естафет.

Обладнання та інвентар: футбольні м'ячі , фішки , жилетки , секундомір, свисток.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Ведення м'яча та передача у ноги партнеру: а) перекочування стопою правої ноги м'яча вперед, наздогнати – зупинка, перекочування у ноги партнеру, відхід спиною назад, б) теж саме лівою ногою,	3 хв.	Праця в парах.
в) ведення на зустріч партнеру до середини футбольного поля, перекочування стопою правої ноги м'яча партнеру у ноги, відхід спиною назад, г) теж саме лівою ногою.	3 хв.	Фронтальний метод. Зупинка м'яча на середині футбольного поля. Контроль м'яча двома ногами. М'яч не піднімати. Слідкувати за правильним виносом ноги під час ведення та передачі м'яча.
2) Перекочування стопою та передача м'яча внутрішньою стороною стопи у парах		Слідкувати за правильним положенням виносу ноги, тулуба. Пояснити значення

на місці і в русі:		«амортизації ніг».
а) перекочування м'яча стопою правої ноги у ноги партнеру після зупинки підошвою, б) теж саме лівою ногою,	4 хв.	Робота в парах (відстань до 3-х метрів). Слідкувати за точністю передач. Тримати дистанцію.
в) поперемінно правою та лівою ногою,	5 хв.	
г) перекочування м'яча з «наступом» та «відходом», д) теж саме, але без зупинки м'яча,	5 хв.	Гравець № 1 перекочує м'яч гравцю № 2, який зупиняє м'яч і відходить на 1-2 кроки назад, гравець № 1 підбігає до м'яча і знову виконує перекочування назад гравцю, змінюються (№1 зупиняє, № 2 виконує перекочування стопою).
ж) передача м'яча внутрішньою стороною ступні у ноги партнеру стоячи один навпроти одного на відстані 3 м.,	5 хв.	М'яч не піднімати. Зупинка м'яча підошвою.
з) передача м'яча внутрішньою стороною стопи з «наступом» та «відходом», і) те ж саме, але без зупинки м'яча.	5 хв.	Гравець № 1 віддає передачу м'яча гравцю № 2, який зупиняє м'яч і відходить на 1-2 кроки назад, гравець № 1 підбігає до м'яча і знову виконує передачу назад. Гравці змінюються (№1 зупиняє, № 2 віддає передачу). Гравець № 1 віддає передачу м'яча гравцю № 2, який не зупиняючи

		м'яч пасує його назад гравцю №1.
3) Передача естафетної палиці.	5 хв.	Замість палиці може бути м'яч.
4) «Злови м'яч».	10 хв.	Навпроти кожної команди на відстані 2-3 м стоїть капітан з м'ячом. За сигналам капітан виконує удар по нерухомому м'ячу з місця першому зі своєї команди, а той, зупиняючи м'яч підшвою, відбиває його капітану і біжить у кінець колони.
6) Обведення фішок.	5 хв.	3-4 фішки стоять одна від одної на відстані 3-5 м.
III. Заключна частина Підведення підсумків заняття.	10 хв.	

Заняття 96

Тема: Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи

(Дивитись план-конспект 11-13 заняття)

Заняття 97-98

Тема: Техніка виконання удару по м'ячу головою у стрибку. Техніка вкидання м'яча із-за бокової лінії

Завдання:

1. Техніка виконання удару по м'ячу головою у стрибку.
2. Закріпити техніку вкидання м'яча із-за бокової лінії.

3. Здача контрольних нормативів.

Обладнання та інвентар: футбольні м'ячі , фішки , жилетки , секундомір, свисток.

Місце проведення: стадіон.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	20 хв.	
II. Основна частина	50 хв.	
1) Удари по м'ячу головою: а) удар серединою лоба в опорному положенні, б) імітація удару (по м'ячу),	5 хв.	Робота з партнером. Взяти м'яч у руки, підняти його на рівень лоба. Лікті відвести назад, а голову нахилити вперед. Доторкнувшись лобом до м'яча - рухати голову вперед. Після особистого накидання – відбити м'яч головою.
в) удари по м'ячу у стрибку. Удар в стрибку роблять поштовхом угору двома чи однією ногою. Після відштовхування тулуб відхиляється назад. Удар по м'ячу здійснюється у найвищій точці стрибка.	5 хв.	М'яч накидати прямими руками. В.п. – стійка з розташуванням ніг у невеликому кроці Приймаючи м'яч не змінювати положення тіла. Зігнути ноги в колінах і подати корпус трохи назад. М'яч бити в бік партнера.
2) Ведення м'яча.	5 хв.	Чотири колони гравців. У кожній колоні по шість гравців. Колони розділені по три гравця і стоять навпроти одна одної на відстані 5 м. Гравець першої колони

		веде м'яч в колону навпроти і за метр від неї передає м'яч першому гравцю з протилежної колони, і навпаки.
3) Ведення м'яча зі зміною напрямку.	5 хв.	Шикування як в попередній вправі, тільки відстань між колонами 7 м. Між колонами навпроти стоять по три фішки на відстані 1,5 м одна від одної.
4) Вкидання м'яча.	5 хв.	Робота в парах. Один вкидає м'яч, а другий зупиняє його внутрішньою стороною ступні і повертає партнеру. Потім партнери міняються ролями.
5) Задача контрольних нормативів.	25 хв.	
III. Заключна частина Підведення підсумків заняття.	10 хв.	

Заняття 99-100

**Тема: Техніка удару по рухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому
стопи**

(Дивитись план-конспект 40-43 заняття)

6. ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

1. Покласти м'яч перед собою й просуватися із ним уперед по прямій. Несильно вдаряючи м'яч зовнішньою стороною підйому правої або лівої ноги зі зміною швидкості й напрямку – по прямій, дугам.

2. Те ж, що в вправі 1, але внутрішньою стороною підйому.

3. Відстань від стінки на 15-20 м, ведення м'яча зовнішньою й внутрішньою частиною підйому – 5-10 м, – удар об стінку, м'яч, що відскочив, зупинити й продовжувати ведення зазначеними способами. Виконати 25-30 раз.

4. Удари в стінку з відстані 15-20 м. низом зовнішньою стороною підйому. М'яч, що відскочив з ходу вдаряємо в стінку. Виконати 30-40 раз.

5. Партнер, що стоїть у воротах, передає м'яч (рукою, ногою) назустріч партнерові. Той завдає удару по м'ячу, що котиться, з відстані 10-15 м. у руки партнера зовнішньою частиною підйому. Після 20-25 ударів партнери міняються місцями.

6. Стати в стінки, кинути в неї м'яч і після відскоку завдати удару головою, намагаючись потрапити м'ячом у стінку. Виконати 15-20 ударів.

7. Підвісити м'яч до дерева або іншого предмета на висоту, до якої його можна дістати без стрибка. Виконувати удари чолом.

8. Жонглювання м'яча головою – 5-7 раз. Удар серединою чола в будь-яку заздалегідь обумовлену мету з місця. Повторити 15-20 раз.

9. Стати напроти стіни, виконуючи всі умови правильного вкидання, через бічну лінію направляти в неї м'яч. Спочатку стати від стіни в декількох кроках і кидати м'яч несильно. Уся увага направлена на правильну постановку ніг і правильне тримання м'яча, не відривати ноги від землі, поки м'яч в руках. Поступово відходити від стіни.

10. Стати друг проти друга в 8-10 кроках. Один кидає м'яч у повній відповідності із правилами вкидання, а інший ловить м'яч, після чого так повертає партнерові.

11. Стати у стіни приблизно в 15-20 кроках від неї. Кидати м'яч руками нагору й уперед. Розрахувати вихід до м'яча так, щоб удар нанести в момент, коли м'яч

опуститься приблизно на рівень коліна. Ударити так у стінку 25 раз внутрішньою стороною стопи й середньою частиною підйому.

12. Стати лівим боком в 7-8 кроках від стіни. Підкинути м'яч перед собою й ледве вперед. Розрахувавши розбіг до м'яча, що опускається, нахилити тулуб убік опорної ноги й нанести середньою частиною підйому удар у стінку. Пробити так 25-30 раз.

13. Стати друг проти друга на відстані 20 кроків. Той, у кого м'яч, середньою частиною підйому робить навісну передачу убік партнера, але так, щоб м'яч до партнера не долетів. Партнер наносить із льоту зустрічний удар підйомом. Періодично мінятися місцями, виконавши по 15-20 раз.

14. Зробити ворота шириною в 6-7 кроків. Один у воротах, інший б'є по м'ячу, що летить, з метою забити гол. Удари наносити з льоту то внутрішньою частиною стопи, те середньою частиною підйому. Періодично мінятися місцями. Виконати 25-30 ударів.

15. Стати у стіни. Кинути в неї м'яч і коли він відскочить, завдати удару головою, намагаючись потрапити, у стінку. Виконати 15-20 ударів.

16. Вкидання м'яча з декількох кроків у коло. Виконати 20-25 раз.

17. Підкинувши м'яч, послати його ногою в стіну до того, як він торкнеться землі. Виконувати удари поперемінно правою й лівою ногою по 15-20 ударів.

18. Те ж, але потрапити в коло радіусом в 3-4 кроку з відстані 8-10 м.

19. Ударити по м'ячу в стіну так, щоб він після відскоку летів високо по повітрю. При відскоку м'яча від стіни потрібно встигнути повернутися боком до неї в момент, коли м'яч наблизиться до учня, ударити в ту сторону, куди він звернений. Проробити 25-30 раз.

20. Двоє гравців виконують вправу разом без переміщень, стоячи друг перед другом із широко розставленими ногами. Кожний з них підкидає собі м'яч і направляє його головою партнеру.

21. Один із гравців, розташовується в 10 кроках від воріт, інший – стає у ворота. Воротар кидає руками м'яч так, щоб партнер зробив перед ударом 2-3 кроку назустріч м'ячу. Визначити, хто більше заб'є м'ячів з 25 ударів.

22. Один кидає м'яч нагору й уперед, інший повинен зробити ривок, наздогнавши м'яч, завдати удару головою. Після декількох ударів партнери міняються ролями.

23. Кинути м'яч у стіну так, щоб відскочивши, він котився по землі. Переміститися, зімкнути ноги й піймати м'яч.

24. Під час повільного бігу кидати м'яч нагору-уперед і ловити його на різній висоті.

25. Один гравець переміщається з м'ячем, а інший, що стоїть близько від нього, прагне відібрати м'яч.

26. Один просувається з м'ячем по бічній лінії, інший – відбирає м'яч збоку.

27. Підкинути м'яч вище над собою й зупинити його груддю. Повторити 10-15 раз.

28. Кинути руками м'яч у стіну на такій висоті, щоб було зручно зупинити його груддю після відскоку. Повторити 10-15 раз.

29. Партнер стоїть в 8-10 кроках і кидає м'яч на рівні голови. Енергійний біг назустріч м'ячу – зупинка груддю. Партнери періодично міняються місцями. Повторити 10-12 раз.

30. Стати за кілька кроків від стінки. Кинути м'яч у таку її частину, щоб після відскоку його можна було дістати тільки в кидку. Заздалегідь перебігати на передбачувану лінію польоту гравець не повинен. Перед кидком зробити напівприсід (щоб легше було відштовхнутися). Якщо не піймаєш м'яч, відбити його рукою. Повторити 15-20 раз.

31. Партнер високо кидає м'яч на відстані 8 м. перед воротами. Вибігаючи з воріт, гравець у стрибку ловить м'яч, що опускається. Повторити 15-20 раз.

32. Гра на виході. З відстані 10-15 м. від воріт партнер веде м'яч, намагаючись обіграти воротаря. Воратар виходить із воріт назустріч партнерові й намагається відібрати м'яч рукою або ногою. Повторити 15-20 раз.

33. Вести м'яч 5-6 кроків, різко зупинитися, відновити ведення, але у зворотній бік. Повторити 15-20 раз.

34. Під час ведення м'яча зупинитися й зробити замах для передачі м'яча уявлюваному партнерові. Після цього провести ногу над м'ячем, розвернутися на 180° і почати ведення м'яча у зворотну сторону. Повторити 15-20 раз.

Навчальні нормативи

1 рік навчання

1. Жонглювання м'ячем – виконуються удари правою й лівою ногою, стегном, головою. Удари, виконані тільки ногою (правою або лівою), зараховуються як спроба.

«Відмінно» – 8 раз,
«добре» – 6 раз,
«задовільно» – 5 раз.
Дається 2 спроби. Залік по найкращій.

2. Удар по м'ячу ногою на точність. Удари виконуються по нерухливому м'ячу «сильною» ногою в коло діаметром 1 м, який установлюється у вертикальному положенні в 8-10 м. від футболіста що б'є. Виконується 5 ударів.

«Відмінно» – 3 рази,
«добре» – 2 рази,
«задовільно» – 1 раз.

3. Гравець виконує 5 зупинок і стільки ж передач із відстані 6-8 м. За 4 правильно виконаних зупинок і передач оцінка «відмінно», за 3 «добре», за 2 – «задовільно».

Норматив виконується в парах. Оцінюється тренером візуально.

4. Жонглювання м'ячем – виконуються удари правою й лівою ногою, стегном і головою на кількість раз. «Відмінно» – 10 раз, «добре» – 8 раз, «задовільно» – 6 раз. Удари, виконані однієї ногою, зараховуються як спроба. Гравцю даються 2 спроби. Залік по кращій.

5. Обведення. П'ять перешкод у вигляді цегли (або стійок висотою по 1-5 м.) установлюють по прямій в 1,5 м. одне від іншого. Оцінка за техніку, швидкість і швидкість обробки м'яча виставляють по наступній шкалі оцінок:

«Відмінно» – не зачепивши жодного перешкоди,

«добре» – зачепивши одна перешкоду,

«задовільно» – зачепивши дві перешкоди.

6. Удари по м'ячу ногою на дальність і точність. Виконуються удари по нерухливому м'ячу в гандбольні ворота з відстані 10-11м. Виконується 5 ударів.

«Відмінно» – 5 влучень у ворота,

«добре» – 4 рази,

«задовільно» – 3 рази.

2 рік навчання

1. Жонглювання м'ячем – виконуються удари правою й лівою ногою, стегном, головою на кількість раз. Удари, виконані тільки однією ногою, зараховуються як спроба. Даються 2 спроби. Залік по кращій.

«Відмінно» – 12 раз,

«добре» – 10 раз,

«задовільно» – 8 раз.

2. Ведення м'яча по колу радіусом 1,8 м. із зовнішньої його сторони. Час фіксується з моменту старту до перетинання лінії старту.

«Відмінно» – 10,0

«добре» – 11,0

«задовільно» – 12,0.

3. Удари на дальність і точність. Потрапити у квадрати 5Х5, які перебувають на відстані 20, 15, 10 м від, того, що б'є. Даються 2 спроби.

«Відмінно» – 20 м,
«добре» – 15 м,
«задовільно» – 10 м.

4. Жонглювання м'ячом – виконуються удари головою, правою й лівою ногою, стегном на кількість раз. Удари, виконані тільки однією ногою, зараховуються як спроба. Даються 2 спроби, залік по кращій.

«Відмінно» – 14 раз,
«добре» – 12 раз,
«задовільно» – 10 раз.

5. Удари по м'ячу на точність виконуються по нерухливому м'ячу з відстані 10м. у гандбольні ворота. Виконується 5 ударів «сильною» ногою. М'яч повинен перетнути лінію воріт по повітрі.

«Відмінно» – 3,
«добре» – 2,
«задовільно» – 1.

6. Ведення м'яча по прямій і удар по воротах виконуються з лінії старту (20 м. від лінії гандбольних воріт), вести м'яч 10м, забити м'яч у ворота. Час фіксується з моменту старту до перетинання лінії воріт м'ячом. У випадку, якщо м'яч не буде забитий у ворота, вправу не зараховується.

Даються 3 спроби. Залік по кращій. Під час ведення гравець повинен ударити по м'ячу не менш двох раз.

«Відмінно» – 4,5 сек,
«добре» – 5,0 сек,
«задовільно» – 5,5 сек.

7. Укидання м'яча. На майданчику двома паралельними лініями позначається коридор шириною 2 м. Кидок з лінії через голову двома руками по коридору. Даються 3 спроби.

«Відмінно» – 12 м,

«добре» – 11 м,

«задовільно» – 10 м.

3 рік навчання

1. Удари по воротах на точність виконуються по нерухливому м'ячу з відстані 16,5 м. Ворота розділені по вертикалі на дві рівні частини. Удари по команді тренера виконуються в задану частину воріт. Виконується 5 ударів.

«Відмінно» – 3,

«добре» – 2,

«задовільно» – 1.

2. Ведення м'яча по прямій і удар по воротах виконується з лінії старту (20 м. від лінії гандбольних воріт), вести м'яч 10 м, забити м'яч у ворота. Час фіксується з моменту старту до перетинання лінії воріт м'ячом.

У випадку, якщо м'яч не буде забитий у ворота, вправу не зараховується. Даються 3 спроби. Залік по кращій. Під час ведення гравець повинен ударити по м'ячу не менш 2-х раз.

«Відмінно» – 4,0 сек,

«добре» – 4,5 сек,

«задовільно» – 5,0 сек.

3. Укидання м'яча на дальність.

«Відмінно» – 14 м,

«добре» – 13 м,

«задовільно» – 12 м.

4. Жонглювання м'ячом.

«Відмінно» – 16 раз,
«добре» – 15 раз,
«задовільно» – 14 раз.

5. Удари по воротах на точність виконуються по нерухливому м'ячу з відстані 16,5 м. Учні посилають м'яч по повітрю в задану третину воріт, розділених по вертикалі. Виконується 5 ударів.

6. Ведення м'яча.

«Відмінно» – 3,8 сек,
«добре» – 4,2 сек,
«задовільно» – 4,5 сек.

7. Укидання м'яча на дальність.

«Відмінно» – 16 м,
«добре» – 15 м,
«задовільно» – 14 м.

8. Жонглювання м'ячом.

«Відмінно» – 18 раз,
«добре» – 17 раз,
«задовільно» – 16 раз.

4 рік навчання

1. Удари по воротах на точність.

«Відмінно» – 4 рази,
«добре» – 3 рази,
«задовільно» – 2 рази.

2. Ведення м'яча.

«Відмінно» – 3,5 сек,

«добре» – 3,8 сек.,

«задовільно» – 4,0 сек.

3. Укидання м'яча на дальність.

«Відмінно» – 18 раз,

«добре» – 17 раз,

«задовільно» – 16 раз.

4. Жонглювання м'ячом.

«Відмінно» – 22 рази,

«добре» – 20 раз,

«задовільно» – 18 раз.

5. Жонглювання м'ячом – виконуються удари правою й лівою ногою, стегном і головою на кількість раз. Удари, виконані тільки однієї ногою, зараховуються як спроба.

«Відмінно» – 12 раз,

«добре» – 10 раз,

«задовільно» – 8 раз.

6. Ведення м'яча по колу радіусом 1,8 м. із зовнішньої його сторони. Час фіксується з моменту старту до перетинання лінії старту.

«Відмінно» – 10,0,

«добре» – 11,0,

«задовільно» – 12,0.

7. Удари на дальність і точність. Гравцю що б'є і перебуває на відстані 20, 15, 10 м, необхідно потрапити у чотирикутники 5Х5. Дають 2 спроби.

«Відмінно» – 20 м,
«добре» – 15 м,
«задовільно» – 10 м.

8. Жонглювання м'ячом – виконуються удари правою й лівою ногою, стегном і головою на кількість раз. Удари, виконані тільки однієї ногою, зараховуються як спроба. Даються 2 спроби. Зараховується краща.

«Відмінно» – 14 раз,
«добре» – 12 раз,
«задовільно» – 10 раз.

9. Удари по м'ячу на точність виконуються по нерухливому м'ячу з відстані 10 м. у гандбольні ворота. Виконується 5 ударів «сильною» ногою. М'яч повинен перетнути лінію воріт по повітрі.

«Відмінно» – 3,
«добре» – 2,
«задовільно» – 1.

10. Ведення м'яча.

«Відмінно» – 4,5,
«добре» – 5,0,
«задовільно» – 5,5 сек.

11. Укидання м'яча. На майданчику двома паралельними лініями позначається коридор шириною 2 м. Кидок з лінії через голову двома руками по коридору. Даються 3 спроби.

«Відмінно» – 12 м,
«добре» – 11 м,
«задовільно» – 10 м.

Контрольні нормативи

Для польових гравців і воротарів

К/н		Бали				
		5	4	3	2	1
Піднімання та опускання тулубу за 1хв.	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч	13	11	9	6	7
	ж	20	18	16	9	7
Стрибок довжину місця	ч	2.60	2.40	2.35	2.05	1.90
	ж	2.10	1.96	1.84	1.74	1.60
Біг 4×9	ч	9.0	9.6	10.0	10.4	10.7
	ж	10.4	10.8	11.3	11.6	12
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	ч	44	38	32	26	20
	ж	25	21	18	15	7
100 м.	ч	13.2	14.0	14.3	15.0	15.5
	ж	14.8	15.5	16.3	17.0	18.2
3000 м.	ч	13.00	13.30	14.20	15.30	16.30
2000 м.	ж	10.30	11.15	11.50	12.30	13.00
1000 м.	ч	3.30	3.40	3.50	4.00	4.30
500 м.	ж	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40

ЛІТЕРАТУРА

1. Дублінський А. В., Фалес Й. Г. Техніко – тактична підготовка юних футболістів. Науково – методичний комітет Федерації футболу України. Київ – 2001.
2. Швиков І.А. Практичний посібник по організації та проведенню в середніх школах уроків з футболу. , 2002.
3. Качани Л., Горский Л. Тренування футболіста. «Шпорт», Братислава, 2004.
4. Футболіст в грі та тренуванні. Під. заг. ред. Савіна С. А., К; ФіС, 1999.
5. Філін В. П. Проблеми юнацького спорту. Львів; ФіС, 2003.
6. Хиддергот К. Х. Нова футбольна школа. Київ, 1982.
7. Чанаді А. Футбол. Техніка. Київ, 2019.
8. Чанаді А. Футбол. Стратегія. Київ, 2019
9. Чанаді А. Футбол. Тренування. Київ, 2019.
10. Лапшин О.Б. Теорія та методика підготовки юних футболістів. К. 2010.
11. Фізичне виховання: метод. вказ. по проведенню практичних занять з регбі для студентів денної форми навчання, інж. та інж.-пед. спец./ Укр. інж.-пед. акад.; упоряд.: І.В. Підситков, О.М. Явдошенко. – Харків: [б. в.], 2017. – 80с.

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Літовченко В'ячеслав Юрійович

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

План-конспекти до секційних занять з футболу
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
денної форми здобуття освіти

В авторській редакції

Підписано до розміщення 28.03.2025. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 4,6. Обсяг 1,057 Мб. Зам. № 137/25.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна