

У НОМЕРІ:

Знаменні дати 2

Мій досвід

Лемешко І. П.

Інтегрований урок фізичної культури та літератури. 4-й клас 4

Солтан Г. Я.

Інтегрований урок фізичної культури та природознавства. 5-й клас 7

Методичні перлинки

Рузайкін В. М.

Пішохідний туризм і безпека 10

Методичні перлинки

(для копіювання) 19

Плануємо та контролюємо

Сочинський А. Я., Шалар О. Г.

Програма секційної (гурткової) роботи з футболу 27

Вкладка

Лущик І. В.

Популярна енциклопедія спорту
ВЕСЛУВАЛЬНИЙ СЛАЛОМ 20-1

Кольорова вкладка

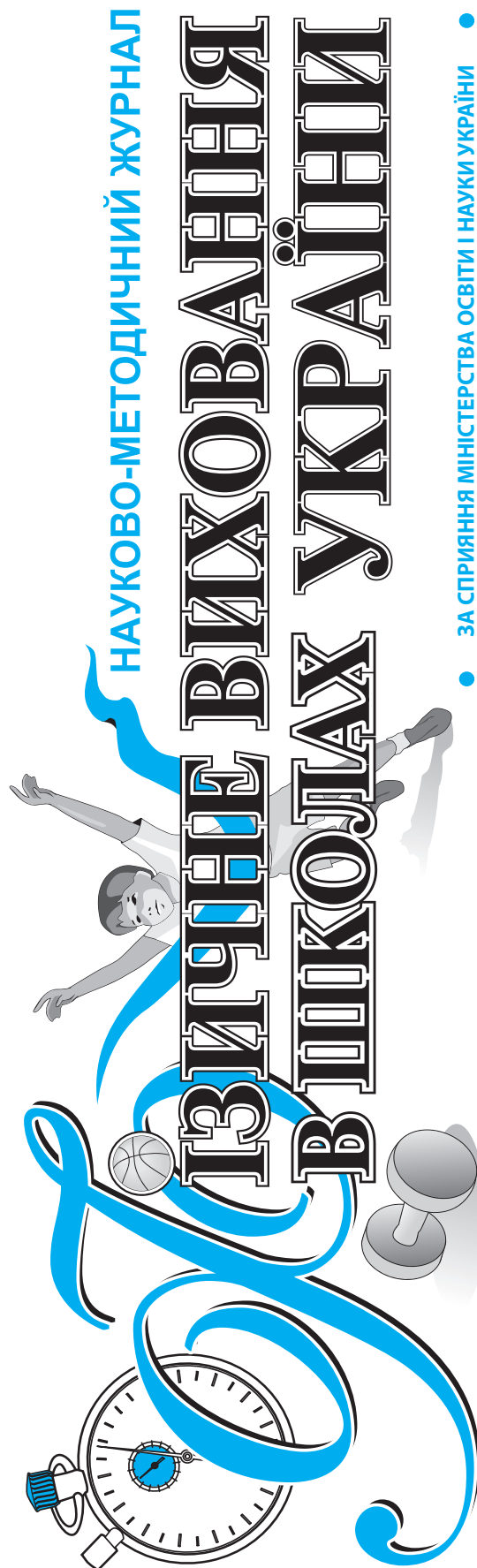
Варавін С. В.

Родоначальники видів спорту



У НАСТУПНОМУ НОМЕРІ:

КАЛЕНДАР НА 2013/2014 НАВЧАЛЬНИЙ РІК



● ЗА СПРИЯННЯ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ●

№ 7 (55) липень 2013 р. ■ Заснований у квітні 2008 р. ■ Виходить раз на місяць ■ Передплатний індекс — 37071 ■

ПРОГРАМА СЕКЦІЙНОЇ (ГУРТКОВОЇ) РОБОТИ З ФУТБОЛУ

А. Я. Сочинський, Миколаївський ОІППО; О. Г. Шалар, Херсонський державний університет



ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Усіх учнів у гуртку футболу об'єднують у три вікові групи: *молодшу* (11–12 років), *підліткову* (13–14 років) і *молодшу юнацьку* (15–17 років). Кількість учнів у кожній віковій групі — до 15 чоловік. Періодичність занять — двічі на тиждень по 2 год.

Навчальний матеріал програми розподілено відповідно до вікового принципу комплектування груп і розраховано на послідовне та поступове розширення теоретичних знань, практичних умінь і навичок.

У кожній віковій групі розв'язують певні завдання.

Завдання у молодшій групі:

- зміцнювати здоров'я та загартовувати організм;
- прищеплювати інтерес до систематичних занять футболом;
- забезпечувати всебічну фізичну підготовку з переважним розвитком швидкості, спритності та координації рухів;
- опанувати технічні прийоми, що найчастіше застосовують у грі, основи індивідуальної, групової та командної тактики гри;
- брати участь у змаганнях з футболу;
- вивчати теоретичні відомості щодо особистої гігієни, історії футболу, техніки й тактики, правил гри у футбол.

Завдання у підлітковій групі:

- удосконалювати всебічну фізичну підготовку з переважним розвитком швидкісно-силових якостей, спритності та загальної витривалості;
- опанувати основний арсенал технічних прийомів гри;
- удосконалювати тактичні дії у ланках і лініях команди;
- визначити ігрові нахили юних футболістів (з урахуванням бажання спортсмена виконувати функції воротаря, захисника, півзахисника або нападаючого);
- брати участь у змаганнях з футболу;
- виховувати елементарні навички суддівства;
- ознайомити з відомостями про самоконтроль, тактичні схеми ведення гри;
- виховувати навички самостійного виконання вправ із фізичної підготовки та індивідуальної техніки володіння м'ячем.

Завдання у молодшій юнацькій групі:

- зміцнювати здоров'я;
- удосконалювати фізичну підготовку з переважним розвитком сили, швидкості, загальної та спеціальної витривалості;
- удосконалювати виконання технічних прийомів гри в умовах обмеженого простору та часу, з активним опором суперника;
- удосконалювати індивідуальні та групові тактичні дії, командну тактику гри;
- визначити ігрове місце в складі команди;
- набути досвід участі в змаганнях;
- розвивати вольові якості спортсмена;
- засвоїти основні положення методики спортивного тренування футболістів;
- виховувати суддівські та інструкторські навички;
- удосконалювати навички самостійних занять.

Вивчення програмного матеріалу для кожної вікової групи розраховано на 2 роки.

Вивчення *теоретичного матеріалу* програми здійснюють у формі 20-хвилинних бесід, що проводять зазвичай на початку занять. У молодшій юнацькій групі тривалість бесіди може збільшуватися до 30 хв або проводитися як самостійне

теоретичне заняття тривалістю до 45 хв. Крім того, теоретичні відомості повідомляють гуртківцям під час практичних занять.

Під час вивчення теоретичного матеріалу слід широко використовувати наочні приладдя, кіно-кільцівки, відеозаписи, навчальні фільми. Наприкінці заняття керівник має рекомендувати спеціальну літературу для самостійного вивчення.

У програмі для кожної вікової групи матеріал *практичних занять* зазначено тільки новий. Керівник гуртка, добираючи матеріал для занять, має крім нового обов'язково включати в заняття вправи, прийоми техніки й тактики гри з матеріалу, що раніше засвоєний, для його закріплення та вдосконалювання.

У гуртках з футболу учні повинні отримати елементарні навички суддівства з футболу та громадського інструктора.

Практичні заняття з навчання суддівства починають у підлітковій групі після того, як опановано правила гри. Навчальним планом спеціальні години на суддівську практику не передбачено. Навчання суддівства здійснюють під час проведення двобічних навчальних або тренувальних ігор і змагань.

Кожний учень молодшої юнацької групи має вміти заповнити протокол змагань, написати заявку, скласти ігрову таблицю, уміти організувати змагання з футболу.

Інструкторські навички в учнів виховують у молодшій юнацькій групі. Інструкторську практику проводять не лише у відведений навчальним планом час, але й під час навчально-тренувальних занять.

Завдання інструкторської практики:

- навчити подавати стрйові команди;
- правильно демонструвати та пояснювати вправи, що розучують;
- самостійно проводити заняття з групою.

Практичні заняття з фізичної, технічної й тактичної підготовки проводять у вигляді групових занять за загальноприйнятою методикою. Керівникам гуртків рекомендовано давати учням завдання додому для самостійного вдосконалювання фізичних якостей та індивідуальної техніки володіння м'ячем.

Більшість практичних занять найкраще проводити на відкритому повітрі. Узимку заняття на відкритому повітрі проводять у тиху погоду або за слабого вітру (1,5–2 м/с) за температурі не нижче ніж –7 °С (для середньої кліматичної зони).

Фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей організму, їй у заняттях приділено значне місце. Виділяють *загальну* та *спеціальну фізичну підготовку*. Загальна фізична підготовка передбачає всебічний розвиток фізичних якостей, спеціальна — розвиток якостей і функціональних можливостей, специфічних для футболістів.

Мета спеціальної фізичної підготовки: досягти виконання складних прийомів володіння м'ячем на високій швидкості; поліпшити маневреність і рухливість футболіста у грі; підвищити рівень його морально-вольових якостей. Залежно від вікових особливостей у плануванні занять із фізичної підготовки слід передбачати час на виховання певних фізичних якостей. Для підвищення емоційності занять рекомендовано широко застосовувати рухливі ігри, естафети та ігрові вправи, включати елементи змагань.

Необхідно враховувати що під час занять, що мають основну спрямованість на вдосконалювання техніки й тактики гри, розвивають водночас фізичні якості учнів. У навчальних іграх і змаганнях в учнів удосконалюють усі види підготовки футболіста (технічну, тактичну, фізичну та вольову).

Формування навичок техніки володіння м'ячем — одне із завдань усебічної підготовки футболіста. Навчаючи учнів техніки володіння м'ячем, дуже важливо створити в них правильне зорове уявлення про технічний прийом.

Велике значення для успішного навчання технічних прийомів гри у футбол мають м'ячі, що повинні відповідати віку учнів. На заняттях з учнями молодшої та підліткової груп м'ячі мають бути зменшеного розміру та маси; можна використовувати волейбольні та гумові м'ячі.

Навчання техніки футболу є найскладнішим і трудомістким процесом, тому на нього програмою приділено значну частину часу. Важливо довести до свідомості кожного учня, що для опанування техніки гри необхідні наполегливість, старанність і працьовитість.

Для збільшення ефективності навчання технічних прийомів гри необхідно широко використовувати навчальне встаткування: стінки, що відбивають; стійки для обведення; переносні мішені та ворота; підвісні м'ячі.

Керівник гуртка має стежити за розвитком фізичних якостей в учнів і рівнем їх технічної підготовки. Для цього не менше ніж двічі на рік проводять випробування за такими контрольними нормативами.

Нормативи фізичної та технічної підготовленості юних футболістів

№ з/п	Контрольні вправи	Вік (років)					
		11	12	13	14	15	16
1	Біг 30 м; с	5,3	5,1	4,9	4,6	4,4	4,3
2	Біг 300 м; с	61	59				
3	Біг 400 м; хв.с			1.15	1.12	1.08	1.05
4	6-хвилинний біг; м		1300	1400	1500	1550	1600
5	Стрибок у довжину з місця; см	150	160	175	190	205	215
6	Біг 30 м із веденням м'яча; с	6,5	6,3	6,1	5,8	5,6	5,4
7	Удар по м'ячу ногою на дальність; м		45	50	55	60	70
8	Жонгливання м'ячем; кількість ударів	10	12	14	17	20	24
9	Удар по м'ячу ногою на точність; кількість влучень	4	5	6	7	7	8
10	Ведення м'яча з обведенням стійок і ударом по воротах; с			10,5	10,0	9,6	9,3
11	Кидок м'яча рукою на дальність; м			18	20	22	25

Умови виконання вправ

1. Біг 30, 300, 400 м, 6-хвилинний біг і стрибок у довжину з місця виконують за правилами змагань із легкої атлетики. Біг виконують із високого старту.
2. Біг 30 м із веденням м'яча виконують із високого старту (м'яч на лінії старту), м'яч можна вести у будь-який спосіб, роблячи на відрізку не менше ніж 3 торкання, не беручи до уваги зупинки за фінішною лінією. Вправу вважають завершеною, коли гравець зупинить м'яч за лінією фінішу. Час фіксують із моменту старту до перетинання гравцем (слідом за м'ячем) лінії фінішу. Суддя на старті фіксує правильність старту та кількість торкань м'яча, суддя на фініші — час.

3. Удар по м'ячу ногою на дальність виконують із розбігу правою та лівою ногою у будь-який спосіб по нерухливому м'ячу. Вимірювання дальності польоту м'яча відбувається від місця удару до точки першого торкання м'яча на землі. Для ударів кожною ногою дають по три спроби. Зараховують кращий результат ударів кожною ногою. Кінцевий результат визначають за сумою кращих ударів обома ногами.
4. Жонгливання м'ячем виконують ударами правою та лівою ногою (серединою підйому, внутрішньою та зовнішньою частиною стопи, стегном) і головою у будь-якій послідовності, не повторюючи один спосіб удару двічі поспіль. Із 13 років необхідно обов'язково виконати не менше ніж один удару головою, правим і лівим стегном. На виконання дають три спроби.
5. Удари по м'ячу ногою на точність виконують із розбігу у будь-який спосіб по нерухливому м'ячу правою та лівою ногою з відстані 17 м (підлітки 11–14 років — із відстані 11 м). М'яч має влучити в задану третину воріт, що поділені по вертикалі. Виконують по п'ять ударів кожною ногою. Ураховують суму влучень.
6. Ведення м'яча з обведенням стійок і ударом по воротах виконують із лінії старту (30 м від лінії штрафного майданчика). Слід вести м'яч, обвести «змійкою» чотири стійки (перша стійка — на лінії штрафного майданчика, далі в центрі через кожні 2 м — ще три стійки), і, не доходячи до 11-метрової позначки, забити м'яч у ворота. Час фіксують із моменту старту до перетинання лінії воріт м'ячем. У випадку, якщо м'яч не забито у ворота, вправу не зараховують. Із трьох спроб зараховують кращий результат.
7. Кидок м'яча рукою на дальність (розбіг не більше ніж 4 кроки) виконують у коридорі завширшки 3 м. М'яч, що впав за межі коридору, не зараховують. Ураховують кращий результат із трьох спроб.
8. Польові гравці виконують вправи 1–10, воротарі (починаючи з підліткової групи) — 1, 3–5, 7 і 11.
9. Виконання контрольних вправ проводять у вигляді змагань, результати їх фіксують у протоколах і доводять до відомості всіх учнів.

Заняття, що проводять у гуртку, мають бути виховними. Керівник гуртка роз'ясняє учням спрямованість фізичного виховання, її значущість, підкреслює турботу уряду про розвиток фізичної культури і спорту в Україні. В учнів слід виховувати повагу до товаришів, свідоме ставлення до навчання, уміння переборювати труднощі та ін.

Вихованню учнів сприяють чітка організація проведення занять, вимогливість до виконання вправ, суворе дотримання правил і норм поведінки на заняттях, змаганнях і в побуті.

Особливу роль відіграє особистий позитивний приклад керівника гуртка.

Однією з основних умов успішної організації навчально-тренувальних занять гуртка футболу є наявність футбольного поля з найпростішим підсобним устаткуванням (стійки для обведення — 10 шт.; стійки для підвішування м'ячів — 2 шт.; переносні мішені — 2 шт.; рухливий щит з кутом, що змінюється; нахилу поверхні — 2 шт.; переносні ворота).

У південних районах, що мають сприятливі умови для занять футболом упродовж року на відкритому повітрі, необхідно мати тирсовий або гаровий майданчик, де можна проводити заняття будь-якої пори року.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ МОЛОДШОЇ ГРУПИ (11–12 РОКІВ)

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура і спорт в Україні	1		1
2	Розвиток футболу в Україні	1		1
3	Гігієнічні знання та навички, загартовування	1		1
4	Правила гри	2		2
5	Місце занять і обладнання	1		1
6	Загальна та спеціальна фізична підготовка	1	58	59
7	Техніка гри	1	48	49
8	Тактика гри	1	23	24
9	Змагання з футболу	Відповідно до календарного плану спортивних заходів		
10	Контрольні вправи		2	2
Разом		9	131	140

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Фізична культура — складова культури, один із засобів виховання, зміцнення здоров'я, усебічного розвитку людей. Турбота держави про фізичне виховання школярів. Значення фізичної культури для підготовки до трудової діяльності.

Тема 2. Розвиток футболу в Україні

Стисла характеристика футболу як засобу фізичного виховання. Історія виникнення футболу та його розвиток в Україні. Чемпіонат і Кубок України з футболу. Змагання на призи клубу «Шкіряний м'яч».

Тема 3. Гігієнічні знання та навички, загартовування

Особиста гігієна (догляд за шкірою, волоссям, нігтями, порожниною рота). Шкідливість куріння. Загальний режим дня школяра. Значення правильного режиму дня юного спортсмена. Використання оздоровчих сил природи (сонце, повітря, вода) з метою загартовування організму. Обтирання, обливання та ножні ванни як гартувальні гігієнічні процедури. Правила купання.

Тема 4. Правила гри

Правила гри в «малий футбол». Роль капітана команди, його права та обов'язки.

Місця занять та інвентар. Майданчик для гри у футбол, його обладнання та розмітка. Підготовка майданчика для занять і змагань з футболу. Спеціальне обладнання (стійки для підвішування м'ячів, щити стаціонарні та переносні для ударів та ін.).

Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Ранкова гігієнічна гімнастика школяра. Ознайомлення зі спрощеними правилами гри в гандбол, баскетбол, хокей із м'ячем. Заходи з попередження нещасних випадків під час плавання.

Тема 7. Техніка гри

Класифікація та термінологія технічних прийомів гри у футбол. Прямий і різаний удари по м'ячу. Точність удару. Траєкторія польоту м'яча після удару.

Аналіз виконання технічних прийомів і їх застосування в конкретних ігрових умовах (ударів по м'ячу внутрішньою та зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, ударів серединою лоба; зупинок м'яча подошвою, внутріш-

ньою стороною стопи та грудьми; ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи; обманливих рухів (помилкова та дійсна фази руху); відбирання м'яча перехопленням, вибиванням м'яча поштовхом суперника; вкидання м'яча з положення кроку).

Аналіз виконання технічних прийомів гри воротаря (ловіння м'яча, відбивання кулаком, кидка м'яча рукою; падіння перекатом; вибивання м'яча з рук).

Тема 8. Тактика гри

Поняття про тактику й тактичну комбінацію. Характеристика ігрових дій воротаря, захисників, півзахисників і нападаючих. Колективна та індивідуальна гра, їх сполучення. Індивідуальні та групові тактичні дії. Командна тактика гри в «малий футбол».

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи без предметів. Піднімання та опускання рук у сторони та вперед, зведення рук уперед і розведення, колові рухи, згинання та розгинання рук в упорі на висоті пояса. Нахили тулуба вперед і в сторону; те саме у сполученні з рухами рук. Колові рухи тулуба з різним положенням рук (на пояс, за голову, вгору). Піднімання та колові рухи ногами у положенні лежачи на спині. Напівприсідання та присідання з різним положенням рук. Випади вперед, назад і в сторону з нахилами тулуба та рухами рук. Стрибки у напівприсіді. Перехід із упору присівши в упор лежачи і назад. Вправи для формування правильної постави.

Вправи з набивним м'ячем (1–2 кг). Кидки м'яча одне одному обома руками від грудей, з-за голови, знизу. Підкидання м'яча вгору та ловіння; те саме з поворотом кругом. Нахили та повороти тулуба в сполученні з різними положеннями та рухами руками з м'ячем. Прокачування набивного м'яча одне одному ногами в положенні сидячи.

Акробатичні вправи. Перекид уперед із кроку. Два перекиди вперед. Перекид назад із сід. Довгий перекид уперед. Стійка на лопатках перекатом назад з упору присівши. Перекати вперед і назад у положення лежачи прогнувшись. «Міст» із положення лежачи на спині. «Напівшагат».

Вправи у висах і упорах. Із вису хватом зверху підтягування (два підходи по 2–4 рази, 2–3 підходи



по 3–5 разів). З упору лежачи на підлозі згинання та розгинання рук (два підходи по 2–4 рази, 2–3 підходи по 3–5 разів).

Легкоатлетичні вправи. Біг із прискоренням до 60 м. Біг із високого старту до 60 м. Біг по пересіченій місцевості (крос) до 1500 м. Біг повільний до 20 хв. Біг повторний 6×30 і 4×50 м. Біг 300 м. Стрибки з розбігу в довжину (310–340 см) і висоту (95–105 см). Стрибки з місця у довжину. Метання малого (тенісного) м'яча у ціль і на дальність (із місця та з кроку).

Рухливі ігри та естафети. «Бій півнів», «Вудка», «Сильний кидок», «Боротьба за м'яч», «Не давай м'яч ведучому», «Захист фортеці». Естафети з бігом, подоланням перешкод, перенесенням набивних м'ячів.

Плавання у довільний спосіб 2×25 м, 50м.

Спортивні ігри. Гандбол, баскетбол за спрощеними правилами.

Спеціальні вправи для розвитку швидкості. Вправи для розвитку стартової швидкості. За сигналом (переважно зоровим) ривки на 5–10 м із різних вихідних положень (стоячи обличчям, боком і спиною до стартової лінії, із присіду, широкого випаду, сід).

Вправи для розвитку дистанційної швидкості. Прискорення на 15–30 м. Біг «змійкою» між розставленими стійками для обведення. Біг зі швидкою зміною швидкості (після швидкого бігу різко сповільнити біг або зупинитися, потім виконати новий ривок у тому самому або іншому напрямку).

Спеціальні вправи для розвитку спритності. Стрибки з розбігу поштовхом однієї та обох ніг, намагаючись дістати головою високо підвішений м'яч; те саме, виконуючи в стрибку поворот праворуч і ліворуч. Імітація ударів ногами по уявленому м'ячу в стрибку. Тримання м'яча в повітрі

(жонглювання), чергуючи удари різними частинами стопи, стегном і головою. Рухливі ігри «Жива ціль», «Квачі м'ячем».

Тема 7. Техніка гри

Техніка пересування. Біг по прямій, змінюючи швидкість і напрямок; приставним і перехресним кроком (ліворуч і праворуч). Стрибки вгору поштовхом обох ніг із місця та поштовхом однієї та обох ніг із розбігу. Повороти під час бігу ліворуч і праворуч. Зупинки під час бігу випадом і стрибком на обидві ноги.

Удари по м'ячу ногою. Удари правою (лівою) ногою внутрішньою стороною стопи, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому по нерухливому й м'ячу, що котиться назустріч праворуч або ліворуч; спрямовуючи м'яч у зворотному напрямку та у сторону. Виконання ударів після зупинки, ведення та ривка, спрямовуючи м'яч низом і верхи на коротку та середню відстань. Удар по м'ячу, що летить, внутрішньою стороною стопи. Удари на точність (у ноги партнерові, у ворота або ціль, на хід партнерові, який рухається).

Удари по м'ячу головою. Удари серединою лоба без стрибка та у стрибку, із місця та з розбігу, по м'ячу, що летить назустріч; спрямовуючи м'яч у зворотному напрямку та у сторону, спрямовуючи м'яч верхи і низом на середню та коротку відстань. Удари на точність у певну ціль на полі, у ворота, партнерові.

Зупинка м'яча. Зупинка подошвою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться й опускається (на місці, у русі вперед і назад, опускаючи м'яч для наступних дій). Зупинка внутрішньою стороною стопи та грудьми м'яча, що летить (на місці, у русі вперед і назад, опускаючи м'яч у ноги для наступних дій).



Ведення м'яча. Ведення зовнішньою та внутрішньою частиною підйому та внутрішньою стороною стопи правою (лівою) ногою та по черзі; по прямій, змінюючи напрямок між стійок і партнерів, що рухаються; змінюючи швидкість (виконуючи прискорення та ривки), не втрачаючи контроль за м'ячем.

Обманливі рухи (фінти). Навчання фінтів після вповільнення бігу або зупинки: несподіваний ривок із м'ячем (прямо або убік); під час ведення: раптово віддати м'яч назад, відкочуючи його подошвою партнерові, який перебуває позаду; продемонструвати помилковий замах ногою для сильного удару по м'ячу, замість удару захопити м'яч ногою та рушити з ним ривком; імітуючи передачу партнерові, який перебуває ліворуч, перенести праву ногу через м'яч і, нахиливши тулуб ліворуч, захопити м'яч зовнішньою частиною підйому правої ноги та різко рушити праворуч (ліворуч).

Відбирання м'яча. Перехоплення м'яча: швидкий вихід на м'яч із метою випередити суперника, якому адресована передача м'яча. Відбирання м'яча в єдиноборстві з суперником, який володіє м'ячем, вибиваючи та зупиняючи м'яч ногою у випаді.

Укидання м'яча з-за бічної лінії. Укидання з місця в положенні ноги разом і в кроці. Укидання м'яча на точність: під праву (ліву) ногу партнерові, на хід партнерові.

Техніка гри воротаря. Основна стійка воротаря. Пересування у воротах без м'яча вбік приставним, перехресним кроком і стрибками на обох ногах.

Ловіння м'яча, що летить назустріч і дещо вбік від воротаря на висоті грудей і живота, без стрибка та у стрибку.

Ловіння м'яча, що котиться або низько летить назустріч і дещо вбік, без падіння. Ловіння м'яча, що високо летить назустріч і вбік, без стрибка та у стрибку з місця та розбігу.

Ловіння м'яча, що котиться і летить убік низько, на рівні живота або грудей, із падінням перекатом.

Швидке піднімання з м'ячем на ноги після падіння.

Відбивання м'яча кулаком без стрибка та у стрибку з місця та розбігу.

Кидок м'яча однією рукою з-за плеча на точність.

Вибивання м'яча ногою із землі (нерухомого м'яча) і з рук (випущеного з рук і підкинутого перед собою) на точність.



Тема 8. Тактика гри

Вправи для розвитку вміння «бачити поле». Виконання завдань за зоровими сигналами (піднята вгору або вбік рука, крок праворуч або ліворуч), під час пересування кроком або бігом підстрибнути, імітуючи удар ногою; під час ведення м'яча повернутися кругом і продовжити ведення або зробити ривок на 5 м. Кілька гравців на обмеженій площі (центральне коло, штрафна площа) водять у довільному напрямку кожний свій м'яч і водночас спостерігають за партнерами, щоб не зіштовхнутися одне з одним.

Тактика нападу. Індивідуальні дії без м'яча. Правильне розташування на футбольному полі. Уміння орієнтуватися, реагувати відповідним чином на дії партнерів і суперників. Обирання моменту та способу пересування для «відкривання» на вільне місце з метою отримання м'яча.

Індивідуальні дії з м'ячем. Доцільне використання вивчених способів ударів по м'ячу. Застосування необхідного способу зупинки залежно від напрямку, траєкторії та швидкості м'яча. Визначення ігрової ситуації, доцільної для використання ведення м'яча, обирання способу та напрямку ведення.

Застосування різних видів обведення (зі зміною швидкості та напрямку руху з м'ячем і вивчених фінтів) залежно від ігрової ситуації.

Групові дії. Взаємодія двох і більше гравців. Уміти точно та вчасно виконати передачу в ноги партнерові, на вільне місце, під удар; коротку або середню передачі, низом або верхи. Комбінація «гра в стінку».

Виконувати найпростіші комбінації під час стандартних положень (початок гри, кутовий, штрафний і вільний удар, укидання м'яча).

Тактика захисту. Індивідуальні дії. Правильно обирати позицію відносно опікуваного гравця, протидія отриманню ним м'яча («закривання»).

Обирання моменту та способу дії (удар або зупинка) для перехоплення м'яча. Уміння оцінити ігрову ситуацію та здійснити відбирання м'яча у вивчений спосіб.

Групові дії. Протидія комбінації «стінка». Взаємодія гравців під час розіграшу суперником стандартних комбінацій.

Тактика гри воротаря. Уміти обрати правильну позицію у воротах під час різних ударів залежно від «кута удару», виконувати удар від своїх воріт, уводити м'яч у гру (після ловіння) партнерові, який відкрився, займати правильну позицію під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт.

Навчальні та тренувальні ігри, застосовуючи в них вивчений програмний матеріал.

Тема 9. Змагання з футболу

Проводять відповідно до календарного плану спортивних заходів.

Тема 10. Контрольні вправи з фізичної та технічної підготовки

Виконання контрольних вправ 1, 2, 4–6, 8, 9.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ ПІДЛІТКОВОЇ ГРУПИ (13–14 РОКІВ)

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура і спорт в Україні	1		1
2	Розвиток футболу в Україні	1		1
3	Лікарський контроль	1		1
4	Правила гри, організація та проведення змагань із футболу	4		4
5	Загальна та спеціальна фізична підготовка		49	49
6	Техніка гри	1	50	51
7	Тактика гри	6	24	30
8	Змагання з футболу	Відповідно до календарного плану спортивних заходів		
9	Контрольні вправи		3	3
Разом		14	126	140

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Найважливіші рішення уряду з питань розвитку фізичної культури й спорту. Масовий характер спорту. Зростання спортивних досягнень українських спортсменів.

Значення виступів українських спортсменів за кордоном для зміцнення миру та дружби між народами. Єдина спортивна класифікація України та її значення для розвитку спорту.

Тема 2. Розвиток футболу в Україні

Федерація футболу України. Огляд змагань із футболу (чемпіонат і Кубок України поміж команд майстрів, фінал розіграшу клубу «Шкіряний м'яч»). Міжнародні змагання за участю українських команд. Найкращі українські команди, тренери та футболісти.

Тема 3. Лікарський контроль

Завдання лікарського контролю у сфері фізичної культури та спорту. Значення та зміст самоконтролю. Об'єктивні дані самоконтролю (маса, динамометрія, спірометрія, пульс). Суб'єктивні дані самоконтролю (самопочуття, сон, апетит, працездатність, стомлюваність, настрої). Щоденник самоконтролю. Причини травматизму на заняттях із футболу та їх попередження.

Тема 4. Правила гри, організація і проведення змагань з футболу

Вивчення правил гри та пояснень до них. Обов'язки суддів. Обирання суддею місця у різних ігрових ситуаціях. Зауваження, попередження та видалення гравців із поля.

Тема 6. Техніка гри

Взаємозв'язок технічної, тактичної та фізичної підготовки футболістів. Якісні показники індивідуальної техніки володіння м'ячем (раціональність і швидкість виконання, ефективність застосування в конкретних ігрових умовах). Аналіз кінограм виконання технічних прийомів кращими футболістами України.

Тема 7. Тактика гри

Поняття про тактичну систему та стиль гри. Характеристика ігрових дій футболістів команди у розташуванні за схемою 1-4-3-3. Тактика гри в нападі (організація атаки, атака флангом і через центр, атаквальні комбінації за участю гравців різних тактичних ліній, комбінації зі зміною місць). Тактика гри в захисті (організація оборо-



ни, персональна опіка, комбінована оборона, страхування).

Розбирання проведених навчальних і календарних ігор (позитивні моменти в ході гри, помилки, оцінювання гри кожного футболіста й команди в цілому).

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 5. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи без предметів. Махові та колові рухи у сполученні з рухами ніг і тулуба. Розгинання рук в упорі лежачи. Колові рухи тулубом, повороти та нахили з однойменними рухами рук і ніг, різнойменні рухи на координацію. Відведення, приведення та махові рухи ноги вперед, у сторони та назад. Пружинисті присідання на одній нозі в положенні випаду. Присідання на правій (лівій) нозі. Стрибки в присіді з просуванням уперед, у сторони, назад.

Вправи з набивним м'ячем (2-3 кг). Кидки набивного м'яча одне одному однією рукою від плеча. Передачі набивного м'яча з однієї руки в другу навколо тулуба та ніг. Кидки набивного м'яча однієї та обома руками з-за голови. Піднімання та опускання прямих ніг із м'ячем, що затиснутий ступнями, у положенні лежачи на спині.

Акробатичні вправи. Перекид уперед зі стрибка. Перекид назад в упор стоячи ноги нарізно з упору присівши, із сиду, з основної стійки. Сійка на голові з упору присівши поштовхом обох ніг. Перекид уперед зі стійки на голові. Сійка на руках поштовхом однієї та махом другої ноги. Переворот убік.

Легкоатлетичні вправи. Біг 60 м на швидкість. Повторний біг 5×60 м, 3×100 м. Повільний біг до 25 хв. Біг по пересіченій місцевості (крос) до

2000 м. Біг 400 і 500 м. Стрибки у висоту з розбігу у спосіб «ножиці». Стрибки в довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». Метання малого та набивного м'яча в коридор завширшки 10 м на дальність із розбігу. Штовхання набивного м'яча (1–2 кг) або ядра (3 кг) із місця, стоячи боком до напрямку метання.

Рухливі ігри. Ігри з бігом на швидкість, зі стрибками у висоту та довжину, із метанням м'яча на дальність і в ціль.

Спортивні ігри. Баскетбол. Ручний м'яч.

Плавання кролем на грудях і брасом (до 100 м). Стартовий стрибок. Повороти.

Спеціальні вправи для розвитку швидкості. Біг на 10–15 м із різних стартових положень (сидячи, біг на місці, лежачи). Прискорення на 15, 30, 60 м без м'яча і з м'ячем. Біг стрибками.

Біг зі зміною напрямку на 180°. Біг боком і спиною вперед (наввипередки). Обведення стійок (на швидкість). Ривок із м'ячем із наступним ударом по воротах.

Спеціальні вправи для розвитку спритності. Стрибки з розбігу вгору, намагаючись дістати високо підвішений м'яч ногою та головою; те саме, виконуючи в стрибку поворот на 180°. Стрибки вгору з місця та розбігу, виконуючи удари по м'ячу, що підвішений на різній висоті. Естафети з елементами акробатики.

Тема 6. Техніка гри

Удари по м'ячу ногою. Удари серединою та зовнішньою частиною підйому по нерухомому та м'ячу, що котиться. Удари підйомом по м'ячу, що стрибає або летить. Удари носком і п'ятою назад. Виконання ударів по м'ячу, надаючи йому різну траєкторію і напрямок польоту. Удари в єдиноборстві. Удари на точність і дальність.

Удари по м'ячі головою. Удари бічною частиною голови без стрибка та у стрибку з місця та розбігу. Удари серединою та бічною частиною голови в стрибку з пасивним і активним опором. Удари на точність.

Зупинка м'яча. Зупинка підшвою, внутрішньою та зовнішньою стороною стопи м'яча, що котиться й опускається, із поворотом ліворуч і праворуч. Зупинка грудьми м'яча, що летить, із поворотом убік. Зупинка м'яча у вивчений спосіб, перебуваючи в русі з наступним веденням або передачею м'яча.

Ведення м'яча. Ведення серединою підйому та носком. Ведення м'яча всіма вивченими спосо-

бами, збільшуючи швидкість руху, з обведеним суперників, які рухаються і протидіють, ускладнюючи для них підступи до м'яча та закриваючи м'яч тілом.

Обманливі рухи (фінти). Навчання фінтів: під час ведення продемонструвати зупинку м'яча підшвою (без торкання або з торканням м'яча) або удар п'яткою назад і несподіваним ривком уперед рушити з м'ячем; швидко відвести м'яч підшвою під себе і ривком із м'ячем рушити вперед; під час ведення раптово зупинити м'яч і залишити його партнерові, який рухається за спиною, а самому без м'яча рушити вперед, захоплюючи суперника («перехрещування»). Виконання обманливих рухів у єдиноборстві.

Відбирання м'яча. Навчання вміння обрати момент для відбирання м'яча, виконуючи обманливі рухи та викликаючи суперника, який володіє м'ячем, на певні дії з м'ячем. Відбирання у підкати вибиваючи та зупиняючи м'яч ногою.

Укидання м'яча. Укидання м'яча з-за бічної лінії з місця у положенні паралельного розташування ступень ніг. Укидання на точність і дальність.

Техніка гри воротаря. Ловіння м'яча, що котиться і летить на різній висоті, на виході з воріт без падіння, із падінням, у кидку. Ловіння м'яча, що опускається.

Відбивання (убік, за лінію воріт) долонями або пальцями рук у кидку м'ячів, що летять і котяться вбік від воротаря. Перекладання м'яча за поперечину воріт долонями (двома та однією) у стрибку. Кидки м'яча однією рукою з бічним замахом і знизу. Кидки рукою, вибивання м'яча із землі та з рук на точність і дальність.

Тема 7. Тактика гри

Вправи для розвитку вміння «бачити поле». Гра «Квач» у парах на обмеженій площі (грають 3–4 пари, які постійно спостерігають за рухом решти пар, щоб не зштовхнутися), 8–6 гравців утворюють коло і передають одне одному в один дотик два м'ячі (стежити водночас за двома м'ячами, щоб не передати їх одному партнерові).

Тактика нападу. Індивідуальні дії. Уміти оцінювати доцільність певної позиції, вчасно займати найвигіднішу позицію для отримання м'яча. Ефективно використовувати вивчені технічні прийоми для розв'язання тактичних завдань залежно від ігрової ситуації.

Групові дії. Уміти взаємодіяти з партнерами за рівного співвідношення та кількісної переваги

суперника, використовуючи короткі та середні передачі. Комбінації в парах («стінка», «перехрещування»). Комбінація «пропуск м'яча». Початок і розвиток атаки зі стандартних положень.

Командні дії. Уміти виконувати основні обов'язки в атаці на своєму ігровому місці, граючи за обраною тактичною системою в складі команди. Розташування та взаємодія гравців під час атаки флангом і через центр.

Тактика захисту. Індивідуальні дії. Протидія маневруванню («закривання» і перешкоди суперникові в отриманні м'яча). Удосконалювання в перехопленні м'яча. Залежно від ігрових обставин застосовувати відбирання м'яча у вивчений спосіб. Уміти протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.

Групові дії. Уміти взаємодіяти в обороні за рівного співвідношення сил і за чисельної переваги суперника, здійснюючи правильний вибір позиції та страхування партнерів. Організація протидії комбінаціям «стінка», «перехрещування», «пропуск м'яча». Уміти взаємодіяти в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій. Організація та побудова «стінки». Комбінації за участю воротаря.

Командні дії. Уміти виконувати основні дії в обороні на своєму ігровому місці відповідно до обраної тактичної системи в складі команди. Організація оборони за принципом персонального та комбінованого захисту. Обирання позиції та взаємодії гравців під час атаки суперника флангом і через центр.

Тактика гри воротаря. Уміти організувати побудову «стінки» під час пробиття штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт; грати на виходах із воріт під час ловіння м'ячів, що котяться по землі та летять на різній висоті; підказувати партнерам по обороні, як зайняти правильну позицію; виконувати із захисниками комбінації під час уведення м'яча в гру від воріт; уведення м'яча в гру, адресуючи його вільному від опіки партнерові.

Навчальні та тренувальні ігри, в яких удосконалюють індивідуальні, групові та командні тактичні взаємодії.

Тема 8. Змагання з футболу

Участь у товариських і календарних іграх на першість району та міста.

Тема 9. Контрольні вправи

Виконання контрольних вправ 1, 3–10.

ОРІЕНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ МОЛОДШОЇ ЮНАЦЬКОЇ ГРУПИ (15–17 РОКІВ))

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура і спорт в Україні	1		1
2	Розвиток футболу в Україні	1		1
3	Лікарський контроль	1		1
4	Правила гри, організація та проведення змагань з футболу			
5	Основи методики навчання та тренування футболістів. Інструкторська практика	4		4
6	Загальна та спеціальна фізична підготовка		49	49
7	Техніка гри	1	50	51
8	Тактика гри	6	24	30
9	Змагання з футболу	Відповідно до календарного плану спортивних заходів		
10	Контрольні вправи		3	3
Разом		14	126	140

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Організація фізкультурного руху в Україні. Міжнародний спортивний рух. Олімпійські ігри. Українські спортсмени в боротьбі за завоювання світової першості.

Тема 2. Розвиток футболу в Україні

Сучасний футбол і шляхи подальшого розвитку футболу. ФІФА та УЄФА. Збірна команда України та результати її участі в міжнародних змаганнях.

Тема 3. Лікарський контроль

Вплив занять фізичними вправами на розвиток і здоров'я школярів. Вплив на розвиток організму, зріст, нервову, серцево-судинну, дихальну та м'язову системи, кістково-зв'язковий апарат і обмін речовин. Вплив фізичних вправ на розвиток сили, швидкості, витривалості та спритності.

Тема 4. Правила гри, організація та проведення змагань з футболу

Детальне вивчення правил гри та пояснень до них. Керівництво грою. Взаємодія головного судді з суддями на лінії. Сигналізація прапором під час різних порушень. Підготовка судді до змагань. Оформлення протоколу гри.

Системи розіграшу (колова, із вибуванням). Положення про змагання. Робота суддівської колегії, яка обслуговує змагання.

Тема 5. Основи методики навчання та тренування футболістів. Інструкторська практика

Основні принципи спортивного тренування. Методи навчання: пояснення (розповідь), демонстрація вправи (технічного або тактичного прийому), практичні методи (повторення вправи, аналіз виконаних рухів).

Методика виконання вправ для розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, сили та витривалості).

Тренувальні заняття — основна форма проведення гурткової роботи. Організація заняття. Розминка, її значення та зміст, дозування вправ. Зміст основної частини заняття, чергування вправ, дозування. Поняття про навантаження на занятті (обсяг вправ, інтенсивність виконання вправ). Заключна частина заняття.

Індивідуальне, групове та командне тренування.

Тема 7. Техніка гри

Аналіз кінограм виконання технічних прийомів у виконанні найкращих футболістів України (уточнення деталей техніки). Технічна майстерність футболіста.

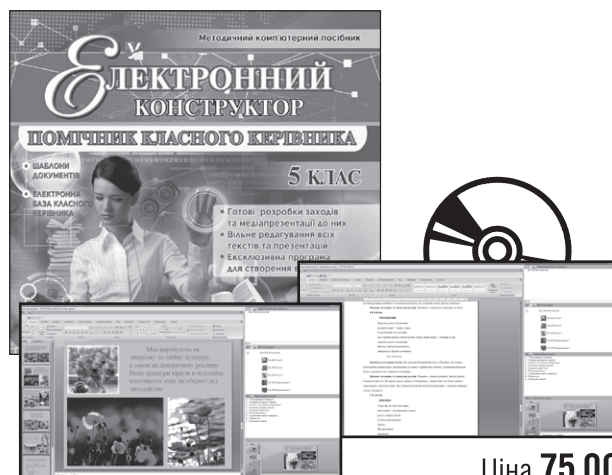
Тема 8. Тактика гри

Характеристика ігрових дій футболістів у розташуванні за схемою 1-4-4-2. Тактика гри в нападі (атака широким фронтом, зміна напрямку атаки, атаквальні дії (комбінації) флангом і по центру, вихід футболіста для завершального удару по воротах).

Тактика гри в захисті (створення чисельної переваги в обороні, взаємострахування).

Установка на гру (тактичний план майбутньої гри, завдання окремим ланкам і гравцям). Розбір проведеної гри (виконання наміченого тактичного плану гри, вдало проведені тактичні комбінації, недоліки в гри, оцінювання).

НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ПОЛЕГШЕННЯ ПРАЦІ КЛАСНИХ КЕРІВНИКІВ



Ціна **75,00**

Відтепер НЕ потрібно:

- ☐ самостійно готувати виховні години, свята, батьківські збори;
- ☐ розшукувати наочні матеріали;
- ☐ сканувати, набирати тексти!

Бонус для власника «Електронного конструктора»

- + Шаблони документів
- + Електронна база класного керівника
- + Детальна інструкція щодо створення власних розробок за допомогою програми «Електронний конструктор»

Електронний конструктор уроку

Помічник класного керівника

Код	Клас	Код	Клас	Код	Клас
20EKY215*	1 клас	20EKY121	5 клас	20EKY136	9 клас
20EKY216*	2 клас	20EKY131	6 клас	20EKY137	10 клас
20EKY217*	3 клас	20EKY132	7 клас	20EKY138	11 клас
20EKY218*	4 клас	20EKY133	8 клас		

Ціна 75,00

Усі матеріали диска будуть доступні тільки після встановлення програми. Детальна інструкція — на коробці диску. Незабаром у продажу

Виховні години. Повна версія

Батьківські збори. Презентація

УСЕ міститься на одному носії — диску!

Батьківські збори. Повна версія

Наша основа — Ваша творчість!

Замовлення можна зробити: за тел.: (057) 731-96-35, (067) 572-30-37; на сайті: <http://book.osnova.com.ua>; за e-mail: pochta2@osnova.com.ua
Вартість поштової доставки — 9,95 грн.

ОСНОВА
..... ПРАЦЯ

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 5. Основи методики навчання та тренування футболістів. Інструкторська практика

Уміння подавати стройові команди, правильно пояснювати та демонструвати вправи, добирати вправи для розминки, основної та заключної частини заняття, допомагати керівникові під час проведення заняття, самостійно проводити заняття із групою.

Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи без предметів. Вправи для рук і плечового пояса з різних вихідних положень, під час ходьби та бігу. В упорі лежачи відштовхування та пересування. Різні рухи тулуба та рук у положеннях широкого випаду, сидячи, лежачи. Рухи ніг із великою амплітудою махового характеру. Різні стрибки на місці з поворотами на 360°, підтягуючи коліна до плечей, виконуючи махи ногою. Вправи на розтягування.

Вправи з набивним м'ячем (до 4 кг). Використовувати сполучення вправ, зазначених у програмі для молодшої та підліткової груп.

Вправи з опором. Вправи в парах (повороти та нахили тулуба, згинання та розгинання рук, перештовхування, перетягування, перенесення партнера на спині, ігри з елементами опору).

Акробатичні вправи. Перекид стрибком через мотузку (до 80 см) із місця та з 2–3 кроків розбігу. Перекид уперед зі стійки на руках. Переворот убік з розбігу. Перекид назад через стійку на руках.

Легкоатлетичні вправи. Біг 60 і 100 м на швидкість. Повторний біг 7×60 м, 5×80 м, 3–4×100 м. Повільний біг до 30 хв. Біг по пересіченій місцевості до 2500 м.



Стрибки у висоту та довжину з розбігу у довільний спосіб (удосконалювання техніки). Потрійний стрибок з місця. Метання гранати (500–700 г), штовхання ядра (4–5 кг).

Рухливі ігри. Ігри з елементами опору (перетягування канату, «Хто сильніше?»). Ігри з бігом, подоланням перешкод, перенесенням ваги, стрибками.

Спортивні ігри. Баскетбол. Гандбол.

Плавання. Удосконалювання техніки плавання кролем на грудях і брасом (до 150 м). Удосконалювання техніки стартів і поворотів.

Спеціальні вправи для розвитку швидкості. Повторне пробігання коротких відрізків (10–30 м) із різних вихідних положень і в різних напрямках. Біг по невеликому схилу вгору. «Човниковий» біг 2×10 м, 4×5 м, 2×15 м, 4×10 м. Ведення м'яча, ривок із м'ячем, зупинка, ривок із м'ячем в іншому напрямку. Зміна способів бігу (швидкий перехід від звичайного бігу на біг спиною назад і навпаки).

Спеціальні вправи для розвитку спритності. Перекиди вперед і назад, убік через праве та ліве плече (на газоні футбольного поля). Ведення м'яча головою. Ведення м'яча ногами, не опускаючи його на землю.

Спеціальні вправи для розвитку швидко-силових якостей. Підскоки та стрибки після присідання без обтяження та з обтяженням. Стрибки на одній і обох ногах із просуванням, із подоланням перешкод. Те саме з обтяженням. Естафети з елементами бігу, стрибків, перенесенням ваги. Удари по футбольному м'ячу ногами та головою на дальність. Поштовхи плечем партнера.

Спеціальні вправи для розвитку витривалості. Ігрові вправи з м'ячем великої інтенсивності (3×3, 4×4, 5×5). Двосторонні тренувальні ігри зі збільшеною тривалістю часу, а також коли одна або обидві команди грають у зменшеному складі.

Тема 7. Техніка гри

Удари по м'ячу ногою. Удари по м'ячу, що котиться і летить, у різний спосіб із поворотом на 180° і в стрибку. Різані удари зовнішньою та внутрішньою частиною підйому. Відкидання м'яча зовнішньою частиною підйому під час ведення. Удари на точність, силу та дальність.

Удари по м'ячу головою. Удари серединою та бічною частиною голови, у стрибку з поворотом ліворуч (праворуч). Удари на точність, силу та дальність.

Зупинка м'яча. Зупинка м'яча вивченими способами з поворотом на 180°, виводячи м'яч на зручну позицію для наступних дій. Зупинка м'яча, що опускається, стегном.

Ведення м'яча. Удосконалювання способів ведення, збільшуючи швидкість руху, виконуючи обведення та ривки.

Обманливі рухи (фінти). Навчання фінтів: під час ведення нахилити тулуб ліворуч, зробити широкий крок лівою ногою і продемонструвати, що хочеш з м'ячем рушити ліворуч, потім раптом ривком рушити праворуч, захопити м'яч зовнішньою стороною стопи правої ноги; продемонструвати бажання опанувати м'яч, що котиться назустріч або збоку, раптом пропустити м'яч між ніг, повернутися та рушити ривком убік руху м'яча.

Відбирання м'яча. Відбирання м'яча, штовхаючи суперника плечем.

Укидання м'яча. Укидання м'яча у вивчені способи з розбігу. Укидання на точність і дальність.

Техніка гри воротаря. Відбивання м'яча кулаком у стрибку на виході з воріт. Дії воротаря проти суперника, який вийшов на ворота з м'ячем, вихід із воріт на зближення із суперником, кидок у ноги. Повторний кидок на м'яч.

Удосконалювання кидка м'яча рукою та вибивання м'яча ногою із землі та з рук на точність і дальність.

Тема 8. Тактика гри

У нападі та захисті, граючи за обраною тактичною системою в складі команди, уміти виконувати основні обов'язки на своєму ігровому місці.

Тактика нападу. Індивідуальні дії. Уміти маневрувати на полі («відкриватися» для прийому м'яча, відволікати суперника, створювати чисельну перевагу на окремій ділянці поля завдяки швидкісному маневруванню по фронту та підключенню з глибини оборони). Уміти з декількох можливих розв'язань певної ігрової ситуації обирати найдоцільнішу, раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

Групові дії. Уміти взаємодіяти з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач (на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, позовжніх, поперечних, діагональних, низом, верхи).

Гра в один дотик. Змінювати фланг атаки шляхом точної довгої передачі м'яча на вільний від гравців суперника фланг. Правильно взаємодіяти на останній стадії розвитку атаки поблизу

воріт суперника. Удосконалювання ігрових і стандартних комбінацій.

Командні дії. Організація швидкого та поступового нападу за обраною тактичною системою. Уміти взаємодіяти з партнерами в умовах різної кількості нападаючих, усередині ліній і між лініями.

Тактика захисту. Індивідуальні дії. Удосконалювати «закривання», «перехоплення» і відбирання м'яча.

Групові дії. Удосконалювати правильне обирання позиції та страхування під час організації протидії атакуючим комбінаціям. Створювати кількісну перевагу в обороні. Уміти взаємодіяти під час створення штучного положення «поза грою».

Командні дії. Організувати оборону проти швидкого та поступового нападу і з використанням персонального, зонного та комбінованого захисту. Швидко перебудовуватися від оборони до початку та розвитку атаки.

Тактика гри воротаря. Уміти обирати місце у штрафній площі для ловіння м'яча на виході та на перехопленні; точно визначати момент для виходу з воріт і відбирання м'яча в ногах; керувати грою партнерів по обороні; уводячи м'яч у гру, організувати атаку.

Навчальні та тренувальні ігри, в яких удосконалюють командні дії під час гри за обраною тактичною системою.

Тема 9. Змагання з футболу

Участь у товариських і календарних іграх на першість району, міста, області.

Тема 10. Контрольні справи

Виконання контрольних вправ: 1–11.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Ванджура В.* Оцінювання тренуваності юних футболістів // Фізичне виховання в школі. — 2002. — № 1.
2. *Вихров К. Л.* Футбол в школі: учебно-методическое пособие. — К. : Радянська школа, 1990.
3. *Годик М. А.* Физическая подготовка футболистов. — М. : Олимпия, 2006.
4. *Кузнецов А. А.* Футбол. Настольная книга детского тренера. Второй этап (11–12 лет). — М. : Олимпия, 2008.
5. *Лисенчук Г. А.* Управление подготовкой футболистов. — К. : Олимпийская литература, 2003.
6. *Футбол* : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву. — К., 1995. 