Бібліографічний опис

Дулібський А.В. ВПРОВАДЖЕННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ В ШКОЛІ. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА СТРУКТУРНІ ОСНОВИ УРОКУ З ФУТБОЛУ В ШКОЛІ. – Лекція з навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення (ТіМОВС та СПВ) (спеціалізація - футбол) (1 курс)». – 16 стор.

Ключові слова: урок, футбол, гра, техніка, тактика.

Назва:	ВПРОВАДЖЕННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ В ШКОЛІ. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА СТРУКТУРНІ ОСНОВИ УРОКУ З ФУТБОЛУ В ШКОЛІ.
Автори:	Дулібський А.В.
Ключові слова:	урок, футбол, гра, техніка, тактика.
Дата публікації:	2019
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):	http://repository.ldufk.edu.ua/
Розташовується у зібраннях:	Конспекти лекцій

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра футболу

Дулібський А.В.

ВПРОВАДЖЕННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ В ШКОЛІ. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА СТРУКТУРНІ ОСНОВИ УРОКУ З ФУТБОЛУ В ШКОЛІ

Лекція
з навчальної дисципліни

Теорія і методика обраного виду спорту
та спортивно-педагогічне вдосконалення
(ТіМОВС та СПВ)
(спеціалізація - футбол)
(1 курс)

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ **01 Освіта/Педагогіка**
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ **017 Фізична культура і спорт різних груп населення**
ФАКУЛЬТЕТ **Педагогічної освіти**
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ **перший (бакалаврський)**

© ЛДУФК, 2019 рік
© Кафедра футболу, 2019 рік
© Дулібський А.В., 2019 рік

Львів – 2019

Лекція 1

ВПРОВАДЖЕННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ В ШКОЛІ.

Вступ

Футбол давно вже перестав бути просто одним з ігрових видів спорту. В цьому виді людської діяльності поруч із суто спортивними проблемами тісно переплітаються багато економічних, соціальних, культурних, політичних та інших проблем. Тому футбол як значне соціальне явище не стоїть на місці: постійно розвиваються і вдосконалюються основні аспекти прояву футбольного мистецтва.

Це стосується організації менеджменту та маркетингової діяльності у футболі, організації гри, специфічних спортивних сторін підготовки футболістів: техніко-тактичної та фізичної підготовки, функціональних можливостей гравців, створення сприятливих умов у мотиваційно-психологічній сфері, побудові нових, ефективніших програм тренування і розвитку окремих індивідів-футболістів та систем-команд в цілому, а також впровадженню нових форм навчання і вдосконалення майбутніх зірок футболу.

В Україні створено систему безперервної футбольної освіти за таким взірцем: шкільний урок з футболу – змагання “Шкіряний м’яч” – Дитячо-юнацька футбольна ліга. Саме в цьому і полягають основи перспектив і потенціалу суспільно значущого змісту програми розвитку футболу та її подальшого вдосконалення і впровадження в життя.

Проте в системі футбольної освіти в Україні на даний час існує низка складних проблем, які неодмінно треба вирішувати, якщо держава у Цільовій комплексній програмі ставить за мету, перш за все, покращення здоров’я української нації. Адже саме здоров’я всіх і окремого жителя країни, зокрема, засвідчує піклування держави про свій народ.

1. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА СТРУКТУРНІ ОСНОВИ УРОКУ З ФУТБОЛУ В ШКОЛІ.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА І ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФУТБОЛУ В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ

Завдання роботи з учнями початкових класів органічно пов'язані з основною метою фізичного виховання – зміцненням здоров'я, сприянням правильному фізичному розвитку та багатосторонній фізичній підготовленості, вдосконаленням швидкісних якостей, спритності, гнучкості, а також навчанням основам техніки і тактики гри в футбол.

Для початкових класів рекомендується такий навчальний матеріал.

Фізична підготовка

Загальнорозвиваючі вправи.

Згинання та розгинання рук. Колові рухи однією рукою. Рухи плечима (вгору, вниз, уперед, назад). Рухи кистями (згинання та розгинання, приведення і відведення, колові рухи). Почергові рухи руками. Рухи ногою вперед, назад і в сторону. Згинання та розгинання ніг у положенні сидячи. Присідання та перехід у стійку на колінах. Вставання з положення сидячи, схрестивши ноги. Нахили тулуба вперед і в сторони. Стрибки на місці на обидвох ногах, схрещуючи їх. Стрибки на одній нозі з пересуванням уперед. Загальнорозвиваючі вправи з великими і малими м'ячами, гімнастичними палицями.

Акробатичні вправи.

Перекати в сторону з опори стоячи на колінах. Перекат вправо (вліво) з опори стоячи на правому (лівому) коліні, ліва (права) нога в сторону на носок. Перекати в сторону в широкому групуванні. Перекат уперед з опори в положенні сидячи в групуванні.

Вправи для формування постави.

Вправи у вертикальній площині:

1. Стати до стіни (положення рук – на пояс, в сторони на рівні плечей), підняти зігнуту ногу, випрямити її і відвести в сторону.

2. Так само з підніманням на носки.

3. Стоячи біля стіни, притулившись до неї, нахилитися вправо, а потім, не відриваючись від стіни, повернутися у вихідне положення. Так само вліво. Положення рук може бути різним: за голову, на голові, угору, на пояс і т. д.

Вправи для координації рухів з вантажем (маса 150 - 200 г) *на голові:*

1. Втримати вантаж на голові, повільно присісти і встати.

2. Так само з торканням п'яток пальцями рук.

3. Стоячи на одній нозі, підняти іншу вперед і підтягнути до живота.

4. Ходьба приставними кроками лівим (правим) боком на рейці гімнастичної лави.

Вправи для м'язів стопи:

1. Ходьба на носках, високо піднімаючи коліна.

2. Ходьба на п'ятках (пальці піднімати якомога вище).

3. Ходьба на зовнішніх сторонах стоп (пальці стиснуті, трохи "загрібаючи" носками).

4. Захопити пальцями правої ноги ручку скакалки, підняти її і взяти рукою; потім пальцями лівої ноги взяти її з рук і покласти на підлогу, те саме виконати в зворотному напрямі.

5. Сидячи на лаві, захопити склепіннями стоп який-небудь дрібний предмет (малий м'яч, булаву чи інше).

6. Сидячи на лаві, захопити склепіннями стоп обох ніг булаву на підлозі, підняти її і переставити вліво; те саме виконати вправо.

Бігові вправи:

1. Човниковий біг (3 х 10 метрів).

2. Біг на 15 метрів; 30 метрів; 50 метрів.

3. Крос без урахування часу на 300 та 500 метрів.

4. Багатострибкові вправи (8 стрибків-кроків з ноги на ногу).

Рухливі ігри: “М’яч – середньому”, “Стрибки на смугах”, “Передавання м’ячів у колонах над головою”, “Передавання м’ячів під ногами”.

Орієнтовні комплекси вправ з фізичної підготовки

Комплекс 1

1. В. п. – основна стійка;

руки вперед-угору. Піднятися на носки (вдих); опускаючись на всю ступню, руки в сторони вниз – видих (4 рази).

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Поворот тулуба направо, плескання в долоні справа – в. п.; те саме в інший бік (4 - 6 разів).

3. В. п. – руки на пояс. Присісти – руки вперед (6 разів).

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахили назад (вдих) – в. п. (видих) (4 рази).

5. В. п. – руки в сторони. Підняти праву ногу вперед, плескання в долоні під ногою – в. п.; те саме лівою ногою (6 разів).

6. В. п. – руки на пояс. Стрибки на обох ногах з поворотом на 90° (24 стрибки); ходьба – 8 кроків на носках, 8 – звичайним кроком.

Комплекс 2

Загальнорозвиваючі вправи з футбольними м’ячами.

В. п. – м’яч руках на рівні грудей.

1. Кидки м’яча вгору на висоту до 1 метра, ловля його обома руками (4 – 5 разів).

2. Кидки м’яча вгору, ловля його обома руками після плескання в долоні (4 – 5 разів).

3. Удари м’яча до землі (підлоги) і ловлення м’яча після відскоку. Руки з м’ячем піднімаються вперед-угору, відводяться трохи назад за голову, сильними рухами вперед-униз м’яч кидається до землі, відскакує від неї вгору (5 – 6 разів).

4. Кидки м’яча об стіну і ловля його після відскоку. Стати обличчям до стіни на відстані 2 - 3 м, відвести руки вгору-назад за голову і кинути м’яч

вперед до стіни перед собою (5 - 6 разів).

5. Кидки м’яча вверх, ловля його обома руками після присіду. Кинути м’яч угору, присісти, дістати кінцями пальців носки ніг, випрямитись, піймати м’яч (5 - 6 разів).

Комплекс 3

1. Шикування в одну шеренгу, перешикування з однієї шеренги в коло, розмикання на витягнуті руки. Повороти на місці наліво, направо.

2. Ходьба на внутрішній і зовнішній сторонах стоп, спортивна ходьба зі зміною темпу рухів (1 - 2 хвилини).

3. Біг зі зміною напрямку та чергування бігу з ходьбою – 150 - 200 м.

4. Загальнорозвиваючі вправи з набивними м’ячами (вага до 1 кг):

1. В. п. – стійка ноги нарізно, м’яч знизу. Підняти м’яч вперед-угору (вдих), опустити вниз, повернутися у вихідне положення (видих) (4 рази).

2. В. п. – основна стійка, м’яч у руках спереду. Згинаючи руки у ліктьових суглобах, торкнутися м’ячем грудей; витягуючи руки вперед, повернутися у вихідне положення (4 - 6 разів).

3. В. п. – стійка ноги нарізно, м’яч зверху (видих). Не згинаючи ніг, нахилитися вперед і покласти м’яч на підлогу (видих); випрямляючись, руки в сторони вверх, сплеснути у долоні, дивитися на руки (вдих); опускаючи руки в сторони-вниз, нахилитися і взяти м’яч (видих); підняти м’яч вверх (4 - 6 разів).

4. В. п. – основна стійка, м’яч у руках. Присідаючи, торкнутися м’ячем підлоги, повернутися у вихідне положення.

5. В. п. – стійка ноги нарізно, м’яч підтримується на голові руками, зігнутими у ліктьових суглобах. Поворот тулуба вправо – в. п.; те саме в іншу сторону (3 – 4 рази).

6. В. п. – основна стійка, м’яч на підлозі попереду. Стрибки на обох ногах біля м’яча, почергово 8 стрибків вправо, 8 – вліво (16 стрибків).

7. В. п. – основна стійка. Ходьба на місці, з високим підніманням стегна (10 – 15 с).

Технічна підготовка

Техніка пересування.

Біг звичайний, біг приставним кроком (“галопом”). Біг по прямій та зі зміною напрямку. Стрибки: вгору, вгору-вперед, поштовхом однією та обома ногами з місця.

Удари в м’яч ногою. Удари внутрішньою стороною стопи, внутрішньою та середньою частинами підйому в нерухомий м’яч та м’яч, що котиться (від гравця, назустріч йому, справа або зліва від нього). Виконання ударів на точність після зупинки, ведення та фінтів.

Удари середньою частиною чола без стрибків з місця та з розбігу в м’яч, який летить назустріч.

Прийом м’яча.

Прийом підошвою та внутрішньою стороною стопи м’яча, що котиться та опускається, на місці та в русі. Прийом стегном та грудьми зустрічного м’яча.

Ведення м’яча.

Ведення м’яча носком (середньою частиною підйому), внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Ведення м’яча по прямій, по колу, “вісімкою”, а також між стояками.

Відволікальні дії (фінти).

Прийом м’яча ногою (після уповільнення бігу та удаваної спроби зупинки м’яча виконується ривок із м’ячем); імітація удару в м’яч ногою для того, щоб піти від суперника вправо і вліво.

Відбір м’яча.

Відбирання м’яча вибиванням та у випаді у суперника, що рухається назустріч, зліва та справа від гравця.

Вкидання м’яча.

Вкидання м’яча з місця з положень ніг разом і ніг нарізно. Вкидання м’яча на точність: у ноги партнеру, що стоїть, чи “на хід”.

Техніка гри воротаря.

Основна стійка, ловлення знизу, гра на виході, вкидання однією рукою.

Тактична підготовка

Індивідуальні дії з м'ячем.

Доцільне використання техніко-тактичних дій, що вивчалися в ігрових ситуаціях. Визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільно використовувати ведення м'яча, обведення суперника, передачу м'яча партнеру.

Індивідуальні дії без м'яча.

Правильне розташування гравців в іграх на невеликих майданчиках у невеликих групах 3 х 3, 4 х 4. Вміння орієнтуватися, реагувати відповідним чином на дії партнера і суперника. Вибір моменту для "відкривання" з метою отримання м'яча. Те саме для "закривання" суперника.

Групові тактичні дії

Взаємодія двох чи трьох партнерів в іграх. Виконання передач "в ноги" партнеру, на вільне місце, "під удар". Виконання найпростіших комбінацій під час початкового, кутового, штрафного та вільного ударів, вкидання м'яча з-за бокової лінії.

1.2. ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ КОМПЛЕКСНОГО УРОКУ ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Завдання:

1. Ознайомити з ударом в м'яч внутрішньою стороною стопи.
2. Ознайомити із зупинкою м'яча підошвою.
3. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.

Тривалість уроку – 45 хвилин.

Частина уроку	Зміст	Дозування, хв.	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (10 хв.)	1. Шикування. Розрахунок за порядком.	1	
	2. Ходьба приставними кроками: два кроки вперед з лівої ноги, два - з правої, два приставних кроки вліво, два - вправо. Повільний біг. Ходьба зі зміною темпу, спиною вперед, у напівприсяді, присяді, ходьба з переходом на повільний біг	3	
	3. Загальнорозвиваючі вправи:	3	
	а) у стійці ноги нарізно ширше плечей - швидкі почергові пружні нахили зі сплеском рук за ногами; б) в. п. - упор лежачи на підлозі руки на ширині плечей - поштовхом руками, перехід в упор руками ширше плечей і навпаки; в) те саме, але зі сплеском рук у момент без опорного положення; г) стрибки на правій і лівій та на двох ногах		
	4. Вправи з м'ячем: а) жонглювання серединою підйому, стегном та підстрибуючи на одній нозі;	3	
	б) пересування з м'ячем (м'яч вести підошвою і підштовхувати вперед)		Через кожних 3 метри змінювати ногу
Основна (32 хв.)	1. Удари внутрішньою стороною стопи в м'яч, що котиться: а) удари в м'ячу від партнера збоку; б) удари в м'яч, що котиться; в) удари у площину воріт на точність з різних дистанцій	10	Удари виконуються в стіну з різних дистанцій в м'яч, що котиться назустріч
	2. Удар та прийом м'яча підошвою: а) удар з місця в нерухомий м'яч в стіну низом та прийом відбитого м'яча підошвою;	10 5	Відстань до стіни 3-4 метри
	б) те саме, але відбитий м'яч зупиняється, злегка відкочується вперед і після удару з розбігу знову летить до стіни і т. д.	5	Відстань до стіни 6-7 метрів
	3. Ігрова вправа 3 х 3. Правила гри: У квадраті 16 х 16 метрів разом беруть участь по 3 гравці в кожній команді, намагаючись провести м'яч через лінію суперника, щоб виграти очко. Виграє та команда, яка набере найбільше очок. Положення поза грою немає. Час гри 2 х 5 хв. з двома хвилинами активного відпочинку.	12	Кількість квадратів має відповідати кількості гравців у навчальній групі. Перерви заповнюються жонглюванням, передачами м'яча, вправами на розвиток гнучкості.
Заключна (3 хв.)	Ходьба поперемінно з бігом: ходьба – 10 метрів, біг – 10 метрів, ходьба – 10 метрів	3	Темп повільний. Правильне дихання

1.1. ОРІЄНТОВНА СТРУКТУРА УРОКУ З ФУТБОЛУ В ШКОЛІ

Урок складається з трьох частин:

1. Підготовча.
2. Основна.
3. Заключна.

Кожна з цих частин має певні завдання.

Підготовча частина

Завдання:

1. Організація групи.

2. Підготовка рухового апарату, нервової, серцево-судинної та дихальної систем організму до подальшої діяльності.

Засоби – організація вправ, ходьба різними способами зі зміною темпу в поєднанні з рухами рук і тулуба, біг з прискореннями, вправи із загального розвитку, вправи на увагу.

Тривалість — 10 - 20 % від загальної тривалості уроку.

Основна частина

Завдання:

1. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки.

2. Виховання вольових якостей, підготовка організму до сприйняття значних навантажень.

3. Оволодіння технікою і тактикою гри.

Засоби — вправи на розвиток спеціальних рухових якостей, а також оволодіння технічними й тактичними прийомами футболу, ігрові вправи та двосторонні навчальні й контрольні ігри.

Тривалість — 70 - 80 % від загальної тривалості уроку.

Заключна частина

Завдання:

1. Створення умов для прискорення протікання процесів відновлення.

2. Підготовка до подальшої діяльності. Засоби — ходьба, біг у повільному темпі, вправи на розслаблення, увагу.

Тривалість — 5—10 % від загальної тривалості уроку.

Розподіл шкільного уроку за часом:

Підготовча частина — 5 - 8хв.

Основна частина — 30 - 35 хв.

Заключна частина — 3 - 5 хв.

Орієнтовний конспект уроку

Завдання:

1. Ознайомити _____ .
2. Навчити _____ .
3. Закріпити _____ .
4. Сприяти _____ .

Інвентар:

Тривалість:

1.2. СТРУКТУРА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ У ФУТБОЛІ

Навчання прийомів гри умовно поділяється на три тісно пов'язані між собою фази.

1. Ознайомити (ознайомлення і навчання техніко-тактичного прийому за спеціально створених спрощених умов).

Завдання:

а) створити в учнів правильне зорове уявлення про конкретний прийом;

б) сприяти оволодінню правильною структурою виконання прийому;

в) вимагати від учнів правильно виконання прийому.

2. Навчити (навчання прийому за ускладнених умов). Завдання:

а) підготувати учнів до вільного виконання прийому під час гри;

б) сприяти поступовому перетворенню вміння виконувати прийом у навичку.

3. Закріпити (навчання прийому в наближених до ігрових та ігрових умовах).

Завдання:

а) прищепити учням навички раціонального використання прийому під час гри;

б) прищепити вміння використовувати рухові навички за умов гри, що швидко змінюються.

4. Сприяти (процес всебічного та спеціального фізичного розвитку).

Завдання: сприяти розвитку загальних і спеціальних рухових здібностей і якостей в учнів.

Побудувати урок правильно і педагогічно грамотно — це, насамперед, раціонально використати відведений на нього час. Організація уроку повинна починатися ще до заняття і включає дотримання порядку в місцях переодягання учнів, підготовку інвентарю, виконання черговими своїх обов'язків, тобто формування попередніх умов. Добра підготовка до уроку забезпечує високий рівень його проведення, створює позитивний емоційний фон, сприяє інтенсивній і плідній роботі.

Центральне місце в підготовчій частині уроку займає функціональна підготовка організму. Ця мета досягається за допомогою легко дозованих вправ, які не потребують тривалого часу на підготовку та виконання. Зміст підготовчої частини уроку повинен бути тісно пов'язаний з наступною діяльністю юних футболістів на полі.

Мета уроку досягається в його основній частині. Вона може мати кілька етапів. Найскладніші завдання, пов'язані з опануванням нового матеріалу, розв'язуються на початку основної частини уроку. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

1. Ознайомлення.
2. Деталізоване вивчення.
3. Вдосконалення.

У заключній частині уроку треба забезпечити продумане поступове зниження функціональної активності організму. Для цього добираються легко дозовані навантаження.

Основною формою організації занять з футболу для молодших учнів є

комплексний урок. Комплексний урок — це заняття, на якому розв'язується кілька навчально-тренувальних завдань:

а) фізична і технічна підготовка;

б) фізична і тактична підготовка;

в) технічна і тактична підготовка.

Зі старшими учнями проводяться ще й тематичні заняття. Тематичний урок присвячується одній із тем навчальної програми (фізична підготовка, техніка, тактика). На заняттях з футболу доцільно застосовувати в комплексній організації такі методи: круговий і поточний (для навчання); ігровий і змагальний (для вдосконалення техніки, тактики і фізичної підготовки).

Необхідно пам'ятати, що в комплексних заняттях, найдоцільніших для навчання дітей, треба чітко розподіляти розминку і розв'язання завдань з фізичної підготовки в основній частині.

У підготовчій частині використовують вправи, ходьбу і біг, загальнорозвиваючі вправи без предметів та з м'ячами, вправи з подолання комбінованої смуги перешкод, естафети, рухливі та спортивні ігри, елементи гри у футбол.

Основна частина уроку має передбачати навчання техніко-тактичним діям з обов'язковим закріпленням їх в іграх або ігрових вправах. При цьому, основну частину бажано умовно поділити на чотири часові інтервали. Перший і третій з них призначені для вивчення одного і того ж технічного прийому (наприклад, удару внутрішньою стороною стопи), а другий і четвертий — на закріплення цього ж технічного прийому в ігрових вправах або навчальних двосторонніх іграх.

Недоцільно в основній частині уроку вирішувати більше трьох поставлених завдань фізичної і тактичної підготовки, оскільки, у зв'язку з анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями, організм дітей може хворобливо зреагувати на велике фізичне навантаження в поєднанні з вирішенням техніко-тактичних завдань. Тому під час виконання завдань

навантаження треба дозувати.

Заключна частина уроку повинна включати ходьбу і біг у повільному темпі, стройові вправи і вправи на увагу. Домашнє завдання — самопідготовка.

Структура уроку залежить від змісту завдань і особливостей віку учнів. Велике значення має правильне дозування навантаження на уроці. Для школярів крива фізичного навантаження має підніматися, поступово досягаючи максимуму наприкінці основної частини уроку, та знижуватися у заключній частині. Навантаження на уроці дозуються відповідно до характеру, інтенсивності вправ і часу активного відпочинку.

УМОВНА СІТКА РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ЗА ТЕМАМИ ТА ЕЛЕМЕНТАМИ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ

№	Теми та елементи	Класи										
		1	2	3	4	5	6	7	8	**9**	**10**	**11**
Інваріантна складова												
1.	Теоретико-методичні знання	на всіх уроках										
2.	Рухливі та народні ігри, забави	20	10	5*								
3.	Гімнастика	16	16	16	16	12	8*	8*	8*	8*	10	10
4.	Основні поняття та елементи спортивних ігор	6										
5.	Спортивні ігри (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, інші за вибором)	6	18	20	24	26*	31	33	24*	21*	12*	12*
6.	Легка атлетика	6	6	6	6	8	7*	7*	16	16	16	12
7.	Плавання	2	6	4*	4*							
8.	Кросова та лижна (ковзанярська) підготовка			5	4*	6	6	4*	4*	5	4*	4*
9	Туризм				2	4	4	4	4	6		
10	Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка										10	12
11	Професійно-прикладна фізична підготовка										4	6
12	Вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Варіативна складова												
1.1 Футбол		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

Примітка. Теми та елементи, які включені до розділу обов’язкового повторення і потребують закріплення, позначені знаком *****.

Типові навчальні плани включають інваріантну частину, сформовану на державному рівні, спільну для всіх загальноосвітніх навчальних закладів незалежно від підпорядкування і форм власності, та варіативну частину, в якій передбачені додаткові години на предмети інваріантної частини. Повноцінність загальної середньої освіти забезпечується реалізацією як

інваріантної, так і варіативної частин навчального плану.

Завдання роботи з учнями початкових класів органічно пов'язані з основною метою фізичного виховання – зміцненням здоров'я, сприянням правильному фізичному розвитку та багатосторонній фізичній підготовленості, вдосконаленням швидкісних якостей, спритності, гнучкості, а також навчанням основам техніки і тактики футболу.

Основним принципом побудови навчальної роботи в початкових класах є універсальність постановки завдань, добору засобів і методів, дотримання вимог щодо індивідуального підходу. Протягом навчання в початкових класах у дітей формуються передумови для оволодіння техніко-тактичними діями, досягнення належної спеціальної фізичної готовності.

Основним змістом навчання футболу є засвоєння технічних елементів гри, найпростіших індивідуальних і групових тактичних дій, формування рухових навичок. Під час планування навчального матеріалу з футболу в середніх класах постають такі завдання.

1. *Сприяти* вихованню морально-вольових якостей: сили волі, витримки, самовладання, дисциплінованості, сміливості, впевненості у своїх силах, взаємодопомоги, дружби і комунікабельності.

2. Навчити основних елементів техніки і тактики гри.

3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів, сили і витривалості.

4. Підготувати учнів до складання навчальних нормативів та оцінити рівень їх виконання.

Основним засобом навчання футболу є фізичні вправи, що можуть бути умовно об'єднані у три групи:

1) вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я;
2) вправи, що сприяють засвоєнню основних технічних прийомів;
3) вправи, що сприяють оволодінню індивідуальними та груповими тактичними діями.

Під час побудови навчального процесу необхідно використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові особливості учнів, матеріал, що вивчається та наявні матеріальні можливості школи. У процесі навчання футболу в середніх класах застосовуються такі групи методів:

1) наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, кінограмі, перегляд навчальних та офіційних змагань тощо);

2) словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

3) практичні (метод вправ та його варіанти — початкове вивчення прийомів у цілому або за частинами), метод (багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Під час вивчення технічних елементів в учнів формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому дотримуються такої послідовності:

1) ознайомлення з прийомом;

2) вивчення прийому у спрощених умовах;

3) вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;

4) закріплення вивченого прийому в грі.

Основним змістом навчання футболу в середніх класах є засвоєння елементів техніки гри, найпростіших індивідуальних і групових тактичних дій, формування рухових навичок. Під час планування навчального матеріалу з футболу в середніх класах постають такі завдання:

1. Навчити учнів основним елементам техніки і тактики гри.

2. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів, сили і витривалості.

3. Підготувати учнів до складання навчальних нормативів та оцінити рівень їх виконання.

4. Сприяти вихованню морально-вольових якостей: сили волі, витримки, самовладання, дисциплінованості, сміливості, впевненості у своїх силах, взаємодопомоги, дружби і комунікабельності.

Основним засобом навчання елементам футболу є фізичні вправи, що умовно об’єднані у три групи:

1. Вправи, що сприяли загальному фізичному розвитку та зміцненню здоров’я;
2. Вправи, що сприяли засвоєнню основних технічних прийомів;
3. Вправи, що сприяли оволодінню індивідуальними та груповими тактичними діями.

Під час побудови навчального процесу в початкових класах використовуються різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові особливості учнів, матеріал, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості школи. У процесі навчання футболу в середніх класах застосовуються такі групи методів:

1) наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, кінограмі, перегляд навчальних та офіційних змагань тощо);

2) словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

3) практичні (метод вправ та його варіанти — початкове вивчення прийомів у цілому або за частинами), метод (багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Під час вивчення технічних елементів в учнів формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчається відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому дотримуються такої послідовності:

1) ознайомлення з прийомом;

2) вивчення прийому у спрощених умовах;

3) вдосконалення прийому у спрощених умовах;

4) вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;

5) закріплення вивченого прийому в грі.

Рекомендована література

1. Авраменко В.Г., Бобарико О.Є., Гончаренко В.І., Джус О.М., Дуніхін П.М., Фалес Й.Г. та ін.. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. - Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. - 105 с.
2. Вихров К.Л. Футбол в школе. - Київ: Радянська школа, 1990. – 206 с.
3. Віхров К.Л. Тактика захисту. // Журнал „Фізичне виховання в школі», №4, 2004. - Київ: «Педагогічна преса», 2003. - С. 17 - 21.
4. Вихров К.Л., Дулибский А.В. Разминка футболистов: метод. пособ. / Вихров К.Л., Дулибский А.В. – Київ: Комби ЛТД, 2005. – 192 с.
5. Дулібський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. - Київ: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001.
6. Дулібський А.В.. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. - Київ: Науково-методичний комітет Федерації футболу України. - 2001. - 130 с.
7. Зеленцов А.М., Лобановський В.В. Моделирование тренировки в футболе. 2-е видання, перероблене і доповнене. - Київ: Альтерпрес, 1998. - 216 с.
8. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. - Київ: Здоров'я, 1975. – 180 с.
9. Соломонко В.В., Фалес И.Г., Хоркавий Б.В. Футбол. Навчально-методичний посібник для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу. - Львів: ЛКТ ЛНАВМ ім. Гжицького С.З., 2007. - 134 с.
10. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В.. Футбол: Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу. - К: Олімпійська

література, 2005. - 193 с.

11. Фалес Й.Г., Огерчук О.Ф., Колобич О.В., Дулібський А.В. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру для підготовки футболістів. - Львів: ВКП ф. ВМС, 1998. – 188 с.

Інформаційні ресурси

- Бібліотеки
- Інтернет
- Телебачення