

Федерація футболу України
Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ 1-11 КЛАСІВ

У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ **ЄВГЕНІЙ СТОЛІТЕНКО**



Футбол – більше ніж гра!

Київ

2011

УДК _____
ББК _____

Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України
(лист № 1/11-2789 від 05.04.2011 р.).

Рецензенти:

Г.А.Лісенчук – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, президент Асоціації міні-футболу (футзалу) України, директор Центру ліцензування Федерації футболу України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України;

К.Л.Віхров – кандидат педагогічних наук, професор, технічний директор Федерації футболу України;

М.Д.Зубалий – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

С.М.Чешейко – вчитель фізичної культури загальноосвітньої школи №78 м. Києва, заслужений учитель України.

Столітенко С.В.

____ Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. – К.: _____, 2011. - ____с.

ISBN _____

Посібник методично забезпечує заняття футболом за останніми діючими програмами з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл. У книзі розглядається важлива соціальна роль футболу як одного з найефективніших інструментів виховання школярів у період їх навчання з 1 по 11 класи.

Розкривається поняття «Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом», проаналізовано стан проблеми фізичного виховання у практиці роботи шкіл, подано методiku вивчення фізичної вихованості учнів у процесі занять футболом та технологію фізичного виховання школярів на уроках футболу, у процесі позакласних і самостійних занять футболом. Надається зміст і планування занять футболом по кожному класу. Розглянуто техніку і тактику гри, основи навчання футболу і особливості проведення занять з учнями молодших, середніх і старших класів.

Для вчителів фізичної культури, тренерів, студентів, школярів і їхніх батьків.

ISBN _____

© Столітенко С.В., 2011

© _____, 2011

ВСТУПНЕ СЛОВО



В останні десятиріччя футбол у світі, і зокрема в Україні, розвивається не лише як улюблена гра мільйонів, а як соціальне явище, що впливає на різні сторони життя суспільства, а не тільки на його спортивну складову.

Головною ідеєю цієї книги є не лише суто методичні питання навчання, а розгляд футболу як одного з найефективніших інструментів виховання дітей у період їх зростання у школі з 1 по 11 класи. Футбол був і залишається найулюбленішою, найпопулярнішою і наймасовішою

грою школярів, і це просто необхідно використовувати з метою виховання учнів.

Отже, стратегічною метою Федерації футболу України та її колективних членів є сприяння прискоренню соціального розвитку країни завдяки подальшій реалізації існуючих та впровадженню нових проектів розвитку футболу в Україні, одним із яких є створення, видання і безкоштовне розповсюдження цієї книги серед учителів, школярів і їх батьків.

Головним проектом і пріоритетним завданням для реалізації зазначеної мети є підготовка України до проведення в нашій країні, вперше на території Східної Європи, Чемпіонату Європи з футболу 2012 року.

Після здобуття Україною права на проведення «Євро-2012» перед нами відкрилися нові горизонти та нові можливості для реалізації масштабних проектів, які допоможуть нашій державі в її інтеграційних європейських прагненнях.

Зараз ми намагаємося будувати нову країну, з новою інфраструктурою і стандартами європейського життя. Дуже важливо, що все це – спадщина для наших дітей – сьогоднішніх школярів. Вони також розуміють, що вперше в своїй історії наша країна прийматиме турнір такого високого рівня.

Підготовка до Чемпіонату Європи створює додаткові умови для забезпечення роботою учнівської та студентської молоді, котра активно залучається до волонтерського руху. Багатьох юнаків і дівчат, наприклад, дуже приваблює перспектива цільового вивчення іноземних мов з подальшим використанням цих знань на практиці під час спілкування та роботи з учасниками та гостями турніру. Інших мобілізує ідея відкриття власного бізнесу. А хтось планує спробувати свої менеджерські навички, працюючи на спільних підприємствах, можливості для утворення яких значно розширюються. То ж не дивно, що «Євро-2012» є однією з найбільш обговорюваних тем саме в молодіжному середовищі, потенціал креативних та фізичних здібностей якого важко переоцінити.



Переконаний, що ця історична подія стане новим поштовхом для подальшого масштабного розвитку проекту «Урок футболу в школі». Для багатьох наших школярів бажання особисто доєднатися до цього свята стало пріоритетним завданням на подальші роки. Хтось із вчорашніх старшокласників на «Євро-2012» захищатимуть честь України в футболках національної збірної. І одне з найважливіших завдань для нас - створити всі передумови для того, щоб наші діти прагнули долучитися до великої футбольної родини напередодні європейського форуму. Це стосується і будівництва нових інфраструктурних потужностей, подальшого забезпечення м'ячами, відповідними педагогічними кадрами і ось такою цінною літературою.

Говорячи про розвиток масового дитячо-юнацького та шкільного футболу, не можна не згадати, що в 2010 році УСФА вперше провело

масштабну пропагандистську кампанію під назвою «День масового футболу УЄФА». Україна не тільки не залишилась осторонь, а й отримала нагороду в одній з номінацій - кращим функціонером в масовому футболі Європи був визнаний один з керівників нашого Комітету масового футболу, перший віце-президент Асоціації аматорського футболу Олександр Каденко. Не зайвим буде згадати і про те, що Україна однією з перших отримала від УЄФА статус «6 зірок» за розвиток масового футболу, який на сьогодні в Європі мають, крім нас, лише 6 країн. І вже УЄФА просить нас передавати свій досвід, в першу чергу з розвитку шкільного футболу, нашим сусідам, наприклад Росії, Білорусі, Молдові, Грузії.

Безумовно, фундаментом розвитку масового футболу є масові шкільні змагання на місцях, і нам приємно усвідомлювати, що такі масштабні турніри, як «Шкіряний м'яч» та фестивалі сільських школярів «Даруймо радість дітям!» вдається не тільки зберігати на рівні, але й розвивати завдяки плідній роботі Асоціації аматорського футболу та фізкультурно-спортивного товариства «Колос». У перспективі розвитку тут - з 2011 року впровадити змагання «Шкіряний м'яч» для дівчаток, поетапно запровадити четверту вікову групу в «Шкіряному м'ячі», підвищити рівень організації та проведення змагань на I і II етапах (першості шкіл, міст і районів), надавати постійну допомогу учасникам у придбанні футбольної форми, що ми постійно робимо. Ще один потужний новаторський проєкт готують наші російські колеги – Російський футбольний союз ініціює проведення з 2011 року міжнародного фіналу «Шкіряного м'яча» серед пострадянських і деяких східноєвропейських країн. Ми, звичайно ж, візьмемо в цьому участь.



Крім цих головних турнірів, ми також продовжуємо підтримувати проведення Міністерством внутрішніх справ багаступневих змагань «Футбольні зірочки» серед підлітків, у тому числі так званих «важких підлітків»; проведення Лігою вуличного футболу всеукраїнських змагань з вуличного футболу, в яких як основні призи розігруються майданчики зі штучним покриттям.

Що стосується матеріального забезпечення шкільного футболу, ми чудово пам'ятаємо, який поштовх розвитку дитячого футболу дав наш проект із забезпечення шкіл м'ячами, який був розпочатий в безпрецедентних для Європи масштабах, а також програма з будівництва майданчиків зі штучним покриттям. Ми дали цей імпульс і сподівалися, що державні і бізнес-структури на місцях зрозуміють соціальну важливість футболу і самі почнуть вкладати в нього гроші. Величезну роль у цьому відіграла, звичайно, підготовка до «Євро-2012». Можна сказати, що багато в чому наші сподівання виправдалися. Хороші приклади з будівництва полів і майданчиків в останні рік-два ми маємо в Івано-Франківській - 41 майданчик, Закарпатській - 20 майданчиків, Миколаївській, Київській, Полтавській та інших областях, в м. Києві, де столична федерація, за прикладом ФФУ, знаходить можливість придбати десятки тисяч м'ячів, дитячу футбольну форму і т.д.

Сьогодні ми поставили перед собою завдання знайти кошти для передачі школам через регіональні федерації за 2011-2015 роки 500 000 м'ячів.



Як і обіцяли, ми реалізували у 2010 році новий проект зі створення і передачі в регіони комплектів «Все для уроку футболу». Це були

набори мінімально необхідного для якісного проведення уроків та гуртків футболу в школі - дитячі рюкзаки з м'ячем, насосом, фішками, футбольними жилетками, книгами та дисками зі шкільного футболу. Ми передали їх кожній регіональній федерації, щоб відзначити кращі школи на місцях. Це був, як то кажуть, тільки перший камінь, і цей проект також буде продовжений більш масштабно.

Ми також будемо наполегливо ініціювати через Міністерство освіти і науки, молоді та спорту та його обласні управління реанімацію програми будівництва майданчиків зі штучним покриттям. Ми впевнені, що ця робота повинна здійснюватися комплексно, із залученням до процесу і державних органів, і місцевої влади, і спонсорів. Необхідно вивчити досвід Росії з будівництва стадіонів із штучним покриттям та майданчиків і все корисне застосувати в Україні.

Важливим завданням у шкільному футболі ми бачимо методичне забезпечення. Безумовно, ми продовжимо перепідготовку вчителів фізичної культури на регіональних курсах і семінарах зі шкільного



футболу (в наших планах - перепідготувати за найближчі 6 років ще 12 000 учителів), а також такий важливий захід як конкурс на кращий урок футболу. Методика і засоби навчання не стоять на місці, і тому паралельно з цією книгою ми підготували і поставили завдання буквально з цього року видати і безкоштовно розповсюдити компакт-диски з комп'ютерною програмою для вчителів і для самостійних занять дітей.

І останній важливий аспект шкільного футболу, про який я вже згадував вище, - це його соціальна значимість. Дорослі часто забувають,

що дитячий футбол - це в першу чергу розвага, а вже потім очки і результат, що шкільний футбол - це футбол, відкритий для всіх, - для обдарованих і тих, що не мають здібностей, для школяра з елітної родини, і для сироти, для здорової дитини і для дитини-інваліда, для хлопчиків і дівчаток будь-якої раси та національності.

Саме цієї філософії дотримується новий проект Федерації футболу України та міжнародної скандинавської організації «Асоціація проектів з перетинання культур» пі назвою «Відкриті розважальні футбольні школи», яким з 2010 року як потужним масовим рухом охоплена



Україна. Ми вже провели 17 дитячих соціальних футбольних фестивалів у Криму, Чернівецькій, Одеській, Вінницькій і Тернопільській областях, що охопили 4000 дітей (серед них 1000 дівчаток), міжнародні та всеукраїнські семінари, на яких навчили і екіпірували більше 300 тренерів і вчителів. При цьому діти і школи отримали велику кількість м'ячів, форми, цінного обладнання та інвентарю.

У найближчі роки ми отримаємо від проекту такі результати:

- це щорічно по 17 фестивалів;
- більше 500 шкіл, які отримають безліч м'ячів і весь необхідний інвентар більш ніж на півмільйона гривень щорічно, а головне - стануть центрами цього руху у себе в регіонах і підтягнутий до дитячого футболу інших;
- це 24 000 дітей (серед них 6000 дівчаток), які візьмуть участь і будуть екіпіровані, дітей в основному з депресивних сільських районів, які, можливо, ніколи б і не захопилися спортом, якби не проект;

- це близько 3000 вчителів, які пройдуть навчання на семінарах (у тому числі і міжнародних) і також будуть екіпіровані.

Таким чином, підсумовуючи все вищевикладене, можна казати про те, що зараз в Україні практично створюється система футбольної освіти і розвитку шкільного футболу.

Одночасно ми вирішуємо і важливе соціальне завдання: формування в дітей здорового способу життя, виховання у них системи цінностей на заняттях улюбленою справою – футболом, а не у підворотнях і притонах, під впливом різних негативних факторів.

Ми продовжуємо прагнути того, щоб масовий футбол у нашій країні став дозвіллям родинним. Щоб футболом разом займалися і діти, і їх батьки. Щоб вони разом приходили на стадіон на матчі Чемпіонату України, на ігри національної збірної команди та провідних клубів у єврокубках, а ці дні ставали справжніми сімейними святами футболу.

Саме зараз ми створюємо в країні сприятливе футбольне середовище, і випуск цієї книги – дуже важливий чинник у цьому процесі.

*Президент
Федерації футболу України,
член Виконкому УЄФА*

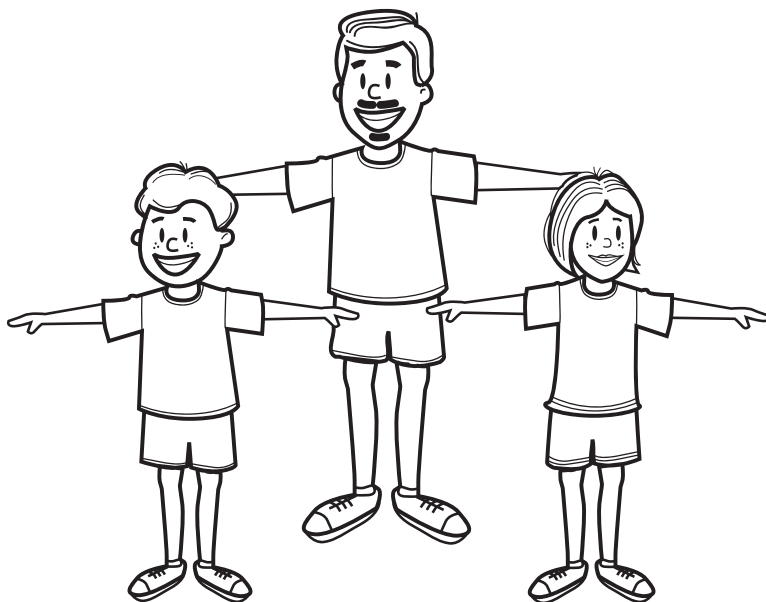
Г. М. Суркіс



Федерація футболу України
Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України

І. ПОНЯТТЯ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ 1-11 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ»



Футбол – більше ніж гра!

1. ПОНЯТТЯ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Вивчення і аналіз енциклопедій, тлумачних словників, праць з теорії і методики виховання засвідчують, що кожна галузь науки має свій понятійний апарат. Він допомагає однозначно розуміти й тлумачити професійні терміни і поняття у науково-методичній літературі, підручниках і посібниках та під час спілкування науковців, фахівців, викладачів, учителів, учнів. Не винятком серед галузей наук є теорія і методика фізичного виховання, в якій використовуються такі поняття, як “фізична культура”, “фізичне виховання”, “фізичний розвиток”, “фізична підготовленість”, “фізичне здоров’я”, “фізичні якості” тощо. В цих поняттях як категорійному апараті закріплюються досягнення науки і практики фізичного виховання, їх фахове розуміння, вільне володіння й реалізація у практичній діяльності. Правильне їх застосування є також основою успіху в роботі фахівців фізичного виховання.

Основним поняттям теорії і методики фізичного виховання є термін “фізичне виховання”, який є складовою частиною її назви. Даний термін входить до назв спеціальностей, професій, навчальних предметів, підручників, посібників, монографій, кандидатських і докторських дисертацій. Поняттям “фізичне виховання” означено процес розвитку фізичних якостей, рухових здібностей, умінь і навичок займатися фізичними вправами. Це поняття також входить до назв спеціалізованих вищих навчальних закладів, факультетів, кафедр та інших навчальних підрозділів. У зв’язку з цим для спеціалістів даної галузі велике значення має інформація про те, як дане поняття розглядається у фахових енциклопедіях, словниках, монографіях, дисертаціях, підручниках, методичних посібниках та профільній літературі з теорії і методики фізичного виховання.

У “Енциклопедичному словнику з фізичної культури і спорту” фізичне виховання розглядається як “організований процес всебічного розвитку фізичних здібностей, формування і вдосконалення життєво важливих рухових навичок і вмінь людини”. У процесі фізичного виховання, вказується у словнику, вирішуються завдання зміцнення здоров’я і загартування організму; всебічного і гармонійного розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів); фізичного вдосконалення; формування і вдосконалення необхідних у житті рухових умінь і навичок; прищеплення знань щодо правильної організації побуту, режиму навчання, праці й відпочинку; підвищення спортивної майстерності молоді; виховання морально-вольових якостей; виховання

здорових естетичних смаків, понять і суджень. Фізичне виховання у школі розглядається як найважливіший засіб збереження й зміцнення здоров'я учнів, підвищення працездатності, формування моральної стійкості, виховання вольових якостей, проведення здорового і культурного дозвілля на перервах, після завершення уроків та вдома.

У “Педагогічній енциклопедії” фізичне виховання визначається як “одна із складових частин загальної системи виховання, метою якого є укріплення здоров'я людини і її правильний фізичний розвиток”. У єдності з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням та навчанням фізичне виховання сприяє всебічному розвитку особистості людини. Основними завданнями фізичного виховання молодого покоління, зазначається в енциклопедії, є: зміцнення здоров'я, загартування організму, правильний фізичний розвиток, формування рухових умінь і навичок, удосконалення фізичних здібностей, сприяння формуванню важливих морально-вольових та психофізичних якостей. Зміцнення здоров'я і загартування організму учнівської молоді досягається у процесі регулярних занять фізичними вправами в школі й домашніх умовах з дотриманням відповідних гігієнічних умов. Правильний фізичний розвиток учнів, їхніх рухових умінь і навичок відбувається у процесі систематичних занять фізичними вправами. Під час занять фізичними вправами також виховують такі морально-вольові якості, як мужність, сміливість, рішучість, ініціатива, винахідливість, сила волі, організованість, дисциплінованість, товарииськість, чіткість у роботі, звичка до порядку тощо.

У малій енциклопедії “Фізкультура і спорт” терміном “фізичне виховання” визначається “планомірний процес фізичної підготовки підростаючого покоління і дорослих, який є невід'ємною частиною загального навчання й виховання”. Якщо фізичне виховання, зазначається в енциклопедії, підпорядковується конкретній меті, то суспільство організовує його в обов'язковому порядку на основі розроблених і затверджених навчальних програм. За цих умов процес фізичного виховання набуває рис обов'язковості, планомірності й систематичності і стає складовою частиною загального виховання. Його мета визначається суспільством і спрямовується на рухову підготовку і фізичне вдосконалення людини. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи. В процесі фізичного виховання учні отримують теоретичні знання про суспільне значення занять фізичними вправами й тренування, гігієну тіла і одягу, шкідливість алкоголю й нікотину. Вони навчаються надавати першу медичну допомогу, дотримуватися режиму дня і відпочинку у вихідні дні й під час канікул. Учні також вивчають правила змагань, організовують і проводять фізкультурно-масові заходи з молодшими школярами та

однокласниками. Шкільні спортивні заняття за своїм змістом і методами спрямовані на те, щоб у процесі тренування розвивалися рухові якості, виховувалися відповідні уміння і навички підвищувати функціональні можливості учнів і формувалися в них потреби в самостійних заняттях в школі, за місцем проживання й дома.

У “Книзі вчителя фізичної культури” фізичне виховання розглядається як один з найважливіших напрямів діяльності школи, який є органічною частиною системи виховання й освіти, що сприяє всебічному “розвитку фізичних і духовних сил школярів, їх підготовці до життя, праці й захисту Батьківщини”. Організація і зміст фізичного виховання, відмічається в книзі, регламентується такими інструктивно-методичними і нормативними документами, як навчальна програма з фізичної культури; програми з позакласної та позашкільної спортивно-масової роботи; програма занять з учнями спеціальної медичної групи; положення про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи; положення про шкільний колектив фізичної культури, а також інструктивно-методичні листи щодо організації процесу фізичного виховання в школі. Систему взаємозв’язаних форм організації фізичного виховання школярів складають: уроки і факультативні заняття з фізичної культури і спорту; позакласна спортивно-масова робота в школі (гуртки фізичної культури, спортивні секції, спортивні змагання); фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня (гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки на уроках, ігри і фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня); позашкільна спортивно-масова робота (за місцем проживання учнів, заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, дитячих туристських організаціях, спортивних товариствах, самостійні заняття школярів фізичними вправами в сім’ї, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах, у парках тощо). Дієвість системи фізичного виховання, зазначається в книзі, забезпечується ефективністю уроків фізичної культури, раціональним обсягом і проведенням у режимі дня школи масових фізкультурно-оздоровчих заходів, широким залученням учнів у різні форми позакласної і позашкільної роботи з фізичної культури і спорту, оптимальним упровадженням занять фізичними вправами у повсякденне життя школярів, регулярним лікарським контролем за здоров’ям учнів. У результаті виконання цих умов у школярів формується звичка й виховується стійкий інтерес до систематичних занять фізичними вправами у школі й за місцем проживання.

Автори підручника “Теорія і методика фізичного виховання” Т.Ю. Круцевич, Ю.Ф. Курамшин і В.В. Петровський розглядають фізичне виховання як “спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичних вправ, сил природи,

гігієнічних факторів з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування й покращення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому і культурному житті”.

Б.М. Шиян визначає “фізичне виховання як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя”. Фізичне виховання, зазначає автор, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання. Процес фізичного виховання характеризується певними педагогічними особливостями: по-перше, це добре продуманий, завчасно підготовлений і спроектований процес, який передбачає активну діяльність учителя, застосування форм, засобів і методів навчання, адекватних поставленим завданням; по-друге, це процес свідомої й активної участі учнів у вирішенні поставлених завдань шляхом виконання фізичних вправ, удосконалення фізичних якостей, формування рухових навичок і необхідних знань з фізичної культури. Цей процес базується на фізіологічних, психологічних та загальнопедагогічних закономірностях і на певному етапі стає творчим і торкається інтелектуальної сфери учнів; по-третє, фізичне виховання пов'язане з подоланням труднощів, що вимагають розвитку моральних і вольових якостей. Тому в процесі фізичного виховання треба ставитися до учнів як до особистостей, що прагнуть до самовдосконалення. При цьому фізичне виховання не може здійснюватися лише з позицій однієї науки (наприклад, фізіології чи психології). У процесі фізичного виховання необхідне поєднання багатьох наук, передбачених навчальними планами закладів фізкультурної освіти, що готують фахівців даного профілю.

Американський учений Д. Шелтон під фізичним вихованням розуміє форму виховання, спрямовану на загальний розвиток людини через участь у різних видах фізичної діяльності з метою зробити життя більш здоровим і значимим для себе. Автор включає до фізичного виховання ігри, спорт, танці, фізичні вправи, оздоровчу освіту, рекреацію, перебування на відкритому повітрі тощо. Інші американські фахівці відносять до фізичного виховання спорт, ігри, фізичні вправи з акцентом на забезпечення загальної фізичної підготовленості, рекреаційну діяльність тощо.

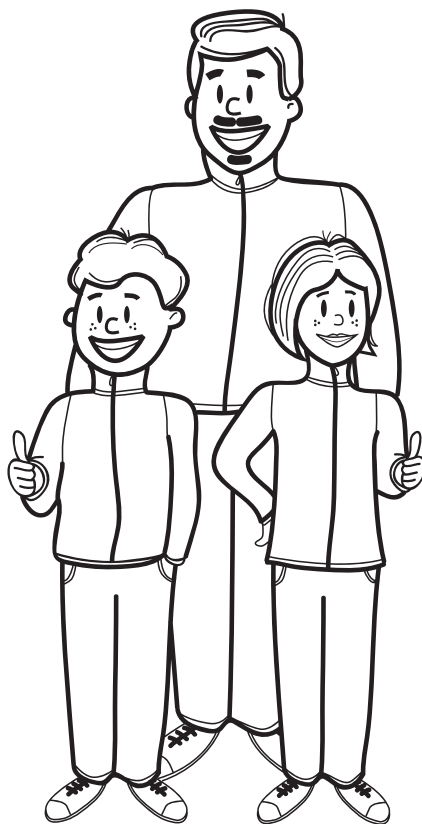
М. Кауелл і Д. Швен вважають, що фізичне виховання є частиною загального виховання, яке відображає цінності конкретного культурного середовища й тому виконує важливу роль у сучасному суспільстві. На

їх думку, ігри і спорт є носіями культури, в процесі занять якими діти і молодь набувають значної частини своєї культури. Специфічними цілями фізичного виховання є: розвиток здібностей протистояти вимогам, які пред'являє організму навколишнє середовище; нервово-м'язовий розвиток організму; розвиток здібностей, пов'язаних з встановленням особистісних відносин і соціальною пристосованістю; інтегративний та інтелектуальний розвиток; розвиток емоційної сприйнятливості. За значимістю цілі фізичного виховання американські викладачі розставили так: 1) розвиток органічної сили; 2) розвиток нейром'язових здібностей; 3) діяльність (активність); 4) розвиток фізичних здібностей; 5) забезпечення емоційної стійкості; 6) створення демократичних цінностей; 7) розумовий розвиток; 8) формування соціальної компетентності; 9) збільшення духовної і моральної сили; 10) прилучення до культури.

У своїй дисертації З.П. Плетнева зазначає, що фізичне виховання – це процес вирішення певних освітньо-виховних завдань, якому властиві всі ознаки педагогічного процесу. Відмінною ж особливістю фізичного виховання є те, що воно забезпечує “системне формування рухових умінь і навичок і спрямоване на розвиток фізичних якостей людини, сукупність яких значною мірою визначає її фізичну дієдатність”. С.Ю. Путров і Л.Г. Соловйов відмічають, що у процесі фізичного виховання ті, хто регулярно займаються фізичними вправами, отримують “широке коло фізкультурних і спортивних знань соціологічного, гігієнічного, медико-біологічного й методичного змісту”. У процесі фізичного виховання також розв'язуються завдання інтелектуального, етичного, естетичного та інших видів виховання; підвищується самооцінка, формується світогляд, ідейна переконаність людини. Ґрунтуючись на таких ідеях, вказують автори, фізичне виховання характеризується: як добре продуманий, спроектований, завчасно підготовлений процес, що передбачає активну діяльність учителя й відповідні засоби, методи і форми навчання, адекватні поставленим завданням; як процес, пов'язаний з подоланням труднощів, що вимагають і сприяють розвитку моральних і вольових якостей особистості; як процес свідомої й активної участі учнів у вирішенні поставлених завдань шляхом виконання фізичних вправ, формування навичок удосконалення фізичних якостей, набуття необхідних знань з фізичної культури, анатомії і фізіології та інших предметів. При цьому він базується на фізіологічних, психологічних і загальнопедагогічних закономірностях. На певному рівні цей процес стає творчим і стосується інтелектуальної сфери учнів.

2. «ПОЗИТИВНЕ СТАВЛЕННЯ» - КЛЮЧОВЕ ПОНЯТТЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ 1-11 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Проаналізувавши великий обсяг психолого-педагогічної літератури з даного питання, а також вивчивши стан проблеми у практиці роботи шкіл (про що йтиметься нижче), ми виробили свій підхід до розуміння поняття «фізичне виховання» і тлумачимо його як педагогічний процес, спрямований на формування позитивного ставлення індивіда до цінностей фізичної культури і відповідно до занять фізичною культурою. При цьому заняття футболом як найпопулярніший і найулюбленіший серед школярів вид занять фізичною культурою можуть стати одним з найефективніших інструментів формування позитивного ставлення учнів до цінностей фізичної культури (що включають і здоровий спосіб життя) і відповідно одним з головних чинників їх фізичного виховання. Особливо, якщо спеціально організована і цілеспрямована виховна робота з дітьми у процесі занять футболом буде розпочата з першого класу, продовжуватиметься в підлітковому віці в середніх класах і буде закріплена в юнацькому віці у старших класах.



Такий висновок, який свідчить про те, що поняття «позитивне ставлення» є ключовим у фізичному вихованні учнів 1-11 класів, нам дозволив зробити аналіз самого цього поняття.

Вивчення теоретико-методологічних засад виховання позитивного ставлення особистості до діяльності виявило різні підходи до цієї проблеми й до самого поняття “ставлення”.

Поняття “ставлення” використовується як базова категорія в теорії ставлень, розробленій В.М.Мясищевим. Дослідник обґрунтував теоретичні положення щодо сутності психологічних ставлень. Він поставив питання про зв'язок ставлень і психічних процесів, проаналізував види ставлень, дав типологію людей та встановив їх зв'язок зі ставленням, дослідив розвиток ставлень та їх формування. За його твердженням, психологічні ставлення людини в розгорнутому вигляді являють собою цілісну систему індивідуальних, вибіркового, свідомих зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності. Предметом ставлень, вважає вчений, можуть бути найрізноманітніші види діяльності людини. Об'єкти ставлень – це явища природи, події суспільного життя, люди та сама особистість. Ставлення виникають там, де є суб'єкт і об'єкт ставлення. Саме у людини такий характер зв'язку виступає з повною виразністю.

Інші вчені, досліджуючи психічні явища, описують різноманітні властивості ставлень. С.Л.Рубінштейн розглядає ставлення як спрямованість особистості, як перехід мотивів, що породжені збігом обставин, у стійкі особистісні спонуки. В.С.Мерлін визначає ставлення як систему властивих людині соціально-типових та індивідуальних мотивів, Г.О.Люблінська – як сплав почуттів, знань, переживань та практичного досвіду. В.В.Богословський аналізує ставлення з точки зору його взаємозв'язку з волею, емоціями, інтелектом. О.Г.Коваль пов'язує ставлення з активністю особистості. В.О.Ядов розглядає ставлення як позицію, Д.М.Узнадзе – як установку, Н.П.Зубалій – як своєрідне психічне утворення у структурі особистості. О.Д.Алферов зазначає, що ставлення мінливе, ситуативне, змінюється під впливом нових факторів до того часу, поки не сформується стійким і не закріпиться у свідомості як позиція.

Учені Л.І.Божович, В.М.Мясищев стверджують, що багатоманітність ставлень індивіда до дійсності складає системоутворюючу ознаку особистісної структури. Ставлення до дійсності розвивається і одночасно визначається тією активністю особистості, яка обумовлює засвоєння людиною суспільно-історичного досвіду, й тими способами, за допомогою яких відбувається це засвоєння, а також якостями, ступенем самостійності, критичності та іншим. В.М.Мясищев відмічає, що в навчальній роботі виразно виступає загальна закономірність: функціональні можливості

людини у будь-якому напрямі діяльності можуть бути визначені лише за наявності його активно-позитивного ставлення до завдання.

Розвиваючи проблему ставлення особистості з позицій особистісно зорієнтованого виховання, І.Д.Бех називає категорію “ставлення” ключовою для процесу формування й розвитку особистості, оскільки за її допомогою розкривається становлення смислового зв’язку, єдності людини і світу, самого змісту цієї єдності: чи буде вона морально-конструктивною чи деструктивною стосовно індивіда. Включаючись у дійсні суспільні стосунки, тобто потрапляючи в ситуацію виконання суспільно прийнятих правил, дитина виробляє певні власні внутрішні ставлення до природного довкілля, суспільства, колективу, конкретної особи тощо. В особистісно зорієнтованому виховному процесі найважливіше, щоб ці ставлення перейшли в особистісні цінності. Психологічна природа особистісних цінностей характеризується тим, що вони виступають самоцінностями, внутрішнім змістом, потребами людини. Тобто за цих умов зміст певних моральних норм стає цінним для людини сам по собі без будь-яких умов (наприклад, у школяра може бути спрямованість на навчання тому, що він прагне заохочення чи уникає покарання, - у цьому випадку навчання для нього не є самоцінним). Недолік сучасної виховної практики, на думку І.Д.Беха, й полягає в тому, що психолого-педагогічна теорія орієнтує її на розвиток і виховання саме суб’єктивно-оцінних ставлень, а не особистісних цінностей.

При визначенні структури ставлення у психолого-педагогічних дослідженнях виявлено його взаєзв’язок з такими психологічними особистісними утвореннями школярів, як емоції, мотиви, інтереси, потреби, а також знаннями та навчальною діяльністю. Так, наприклад, А.К.Маркова, М.І.Алексєєва та інші відмічають, що справжньою причиною негативного ставлення школярів до навчання нерідко є відсутність **знань**. Знання – це образи предметів, явищ матеріального світу та їх взаємозв’язків, образи дій людини з цими предметами. Вчителю необхідно не лише у загальному вигляді вказати на недостатність знань, а якомога точніше визначити, чого саме у знаннях даного учня не вистачає. Це тим більш важливо, оскільки деякі вади у знаннях можуть бути причиною небажання вчитися.

У дослідженнях Г.С.Костюка, А.К.Маркової та інших розглядаються питання **емоційного клімату**, необхідного для створення і підтримування позитивного ставлення до навчання. Вони виділяють позитивні емоції, пов’язані з навчальним закладом; емоції, обумовлені діловими взаєминами з товаришами, вчителями; емоції, пов’язані з усвідомленням особистістю своїх можливостей в досягненні успіхів у навчальній діяльності, в подоланні труднощів, у вирішенні складних завдань; емоції,

що викликаються новим навчальним матеріалом; емоції, які виникають під час оволодіння прийомами самостійної навчальної роботи, новими способами удосконалення самоосвіти. Автори відмічають, що емоційні переживання, відіграючи велику роль у виникненні й закріпленні ставлення, характеризують емоційний компонент його структури.

В.С.Мерлін, О.М.Леонт'єв, М.І.Алексеева, Л.І.Божович, А.К.Маркова, Г.І.Щукіна та інші розглядають ставлення як систему мотивів, які спонукають до діяльності. Мотив є стимулом до дії, спрямованим на задоволення потреб та інтересів особистості. Мотив забезпечує активність ставлення, сприяє реалізації намірів і мети діяльності. На думку В.С.Мерліна, у мотиві проявляється не лише напрямок ставлення – позитивний чи негативний. Мотив характеризується тим, що міститься у цьому ставленні. Будь-який мотив відображає певний напрямок і зміст ставлення. Необхідною умовою характеристики ставлень особистості є розкриття зв'язку між мотивами та діяльністю. Автор наголошує, що коли людина прагне наблизитися до якогось предмета, оволодіти, скористатися ним, то в такому мотиві виражається позитивне ставлення. Навпаки, якщо вона прагне уникнути предмета, захиститися від нього, то мотиви виражають негативне ставлення. О.М.Леонт'єв розмежовує мотиви на ті, які людина розуміє, і на “реально діючі мотиви”. Він відмічає важливість їх правильного поєднання у вихованні та виділення провідних, смислоутворюючих мотивів. Визначивши дві функції мотивів – спонукання та смислоутворення, автор відзначає, що злиття обох функцій надає діям людини характер свідомо регульованої діяльності.

Г.І.Щукіна аналізує ставлення у взаємодії з пізнавальними **інтересами**, які виникають у зв'язку з позитивним ставленням до того чи іншого об'єкту. Інтереси відображають дійсність, а людина, відтворюючи її, обов'язково проявляє своє ставлення до неї. За Г.І.Щукіною, інтерес є формою прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення мети діяльності й тим самим сприяє орієнтації у навколишньому світі, ознайомленню з новими фактами, повнішому і глибшому відображенню дійсності. Суб'єктивно інтерес проявляється на емоційному фоні, якого набуває процес пізнання. Задоволення інтересу не веде до його згасання, а викликає появу нових інтересів, які відповідають значно вищому рівню пізнавальної діяльності. Інтерес у динаміці свого розвитку може перетворюватися у схильність як прояв потреби у здійсненні діяльності, викликаній інтересом.

Розглядаючи **потреби** у структурі ставлення, О.М.Леонт'єв, В.М.Мясищев та інші відмічають, що ставлення впливає на виникнення якісно нової психічної форми потреб, коли людину стимулює до дії не

безпосередня потреба у чомусь, а прагнення до нового переживання – до оволодіння (наприклад, новими рухами), до досягнення (наприклад, успіху). Таке прагнення вважається формою самовираження ставлення, його активного функціонування. Із задоволенням певних потреб особистості змінюється і її ставлення. У цьому випадку потреби виступають як носій ставлення, яке, у свою чергу, активізує задоволення потреб.

У дослідженнях М.В.Матюхіної, П.Я.Гальперіна, Н.Г.Морозової, Л.С.Славіної та інших показано, що характер ставлення школярів багато в чому пов'язаний зі ступенем розвитку їхньої навчальної діяльності. Навчання стає діяльністю, якщо школяр під час здобуття знань оволодіває новими способами навчальних дій, які витікають із самостійно поставлених навчальних завдань, засвоює прийоми самоконтролю та самооцінки своєї навчальної діяльності. Отже, навчання здійснюється як діяльність тоді, коли школяр оволодіває не лише знаннями, але й способами їх набуття; якщо ці способи не даються йому в готовому вигляді, а самостійно вибудовуються самим учнем і витікають з поставленого ним навчального завдання; якщо учень засвоює не лише способи роботи із знаннями, але й способи роботи з самим собою, тобто прийоми самоконтролю та самооцінки. Навчання, організоване як активна діяльність, суттєвою мірою визначає й ставлення школярів до нього.

Таким чином, вивчення теоретико-методологічних засад виховання позитивного ставлення особистості показує, що ставлення визначається як внутрішня позиція в оцінці навколишньої дійсності, іншої людини, самого себе, як специфічна форма психічного відображення дійсності. У його структурі простежуються когнітивний, емоційний, мотиваційний та діяльнісний компоненти.

Виявлення когнітивного, емоційного, мотиваційного та діяльнісного компонентів у структурі ставлення дозволяє визначити напрями дослідження сутності й змісту позитивного ставлення учнів 1-11 класів до занять фізичною культурою. Їх аналіз показує, що у вихованні в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою важливу роль відіграє озброєння їх системою знань. На цьому наголошують М.П.Козленко, М.С.Солопчук та інші. Освітні завдання шкільної фізичної культури автори умовно поділяють на дві групи. До першої групи відносяться завдання, спрямовані на вдосконалення рухової діяльності учнів, збагачення їх навичками життєво важливих рухів, формування готовності швидко та ефективно засвоювати нові рухові уміння. До другої групи входять завдання, що передбачають озброєння учнів теоретичними знаннями і практичними уміннями користуватися засобами фізичної культури для зміцнення здоров'я, загартування організму, складання правильного режиму праці й

відпочинку та підвищення працездатності. Автори підкреслюють, що від вирішення освітніх завдань цих двох груп залежить успішне здійснення й інших функцій фізичного виховання школярів. Чим більше знань засвоюють учні, тим глибше у них розвивається абстрактно-теоретичний компонент рухової діяльності, вищими є результати у формуванні умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, вихованні позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Дослідники О.В.Ільїн, Л.В.Лихачов та інші показали, що на формування ставлення позитивно впливають емоційні переживання школярів. О.В.Ільїн визначив ефективні шляхи формування емоційної сфери учнів у процесі фізичного виховання, виявив роль деяких складних моральних почуттів і вольових рис характеру та визначив раціональні методи їх виховання в учнів у процесі занять фізичною культурою і спортом. На думку автора, повнота і глибина формування позитивних емоцій, почуттів і морально-вольових якостей учнів шкільного віку перебувають у прямій залежності від конкретних умов організації навчального процесу, позакласної та позашкільної фізкультурно-масової роботи. Він відзначив, що за умов умілої, методично правильної організації навчання у школярів створюються оптимальні емоційні стани, що сприяють засвоєнню ними програмного матеріалу, позитивно впливають на процес формування рухових навичок. І навпаки, астеничні емоції демобілізують вольові зусилля учнів, знижують їхню рухову активність, гальмують процес формування правильних рухових навичок. Учений стверджує, що найефективнішим засобом формування емоційної сфери учнів у процесі фізичного виховання є змагальний метод проведення занять, який сприятливо впливає на швидкість рухових реакцій, зростання м'язової сили, покращення координації рухів, підвищення здатності до сприйняття і відтворення рухів та формування рухових навичок. Автор звернув увагу й на те, що головна роль у створенні оптимальних емоційних станів підлітків засобами фізичної культури належить учителю, його особистісним якостям, педагогічній майстерності та досвіду.

Л.В.Лихачов показав значимість задоволеності заняттями фізичною культурою і спортом як одного з факторів педагогічного управління діяльністю учнів та підвищення ефективності навчального процесу. Він розглядав задоволеність заняттями фізичною культурою і спортом як складне багатокомпонентне емоційне утворення, що включає окремі види задоволеності основними сторонами фізкультурно-спортивної діяльності (умовами, змістом занять, спортивними результатами, стосунками з товаришами і педагогом). Автор наголосив, що формування такої задоволеності суттєво впливає на виховання у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою, а також на активність та успішність навчання.

В.А.Соколов, Р.А.Пилюн, О.М.Козленко та інші, досліджуючи **мотиви занять фізичною культурою**, вивчали окремі фактори та умови становлення мотивів як самостійних чинників, здатних впливати на діяльність школярів та їхнє ставлення до занять фізичною культурою. В.А.Соколов визначив головні та другорядні фактори, що викликають мотиви, які безпосередньо спонукають школярів займатися фізичною культурою і спортом (прямі мотиви), і ті, що впливають опосередковано (непрямі мотиви). Прямими мотивами є: зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, прагнення стати чемпіоном, майстром спорту, успішно виступити на змаганнях, підготувати себе до життя і праці, сформувати певні спортивні навички, бути схожим на старших товаришів, на відомих спортсменів. Серед факторів, що впливають на становлення непрямих мотивів, він виділив такі: поради батьків, друзів, звичка виконувати фізичні вправи, вплив школи, вчителя фізичної культури, різних форм пропаганди. Аналізуючи мотиви учнів підліткового віку, автор наголосив, що вони значно усвідомленіші, ніж у молодших школярів, і набувають конкретного вираження. Він також відмітив, що в підлітків помітніше проявляється "боротьба мотивів", немає чіткого розрізнення цілей і потреб, що обумовлюється багатогранністю інтересів. У той же час у них вже вимальовуються деякою мірою стійкі мотиви та інтереси до окремих видів спорту.

Р.А.Пилюн визначив мотивацію спортивної діяльності як особливий стан особистості спортсмена, який формується в результаті співвіднесення своїх можливостей і потреб з предметом спортивної діяльності. У випадку їх співпадання у спортсмена проявляється стійке прагнення до оволодіння предметом спортивної діяльності. Автор наголосив, що для школярів головною потребою, яка реалізується у спорті, є потреба у самоствердженні, самовираженні, зацікавленість в оцінці іншими людьми. Тому в процесі виховної роботи необхідно підтримувати їхній інтерес до занять і таким чином планувати навчання та змагання, щоб учні постійно відчували позитивну динаміку свого фізичного розвитку, власної спортивної майстерності.

О.М.Козленко розглядав проблему прагнення до фізичного вдосконалення, формування якого є умовою підвищення ефективності фізичного виховання учнів початкових класів. Він наголосив, що визначальним фактором, який детермінує прояв у молодших школярів прагнення до фізичного вдосконалення, є вираженість дієвих мотивів (обов'язку, слухняності, бажання бути здоровим, сильним, спритним, отримання відмінної оцінки, особистої першості). Автор також відмітив, що у сім'ї найбільший вплив на прояв прагнення молодших школярів

до фізичного вдосконалення спричиняє приклад батьків та їхня увага до успіхів дітей і піклування про їх домашні заняття фізичними вправами.

У дослідженнях П.К.Дуркіна, З.Джумаєва, А.І.Міхеєва та інших розкрита роль інтересу у вихованні позитивного ставлення до занять фізичною культурою. П.К.Дуркін розглядав інтерес до занять фізичною культурою як наслідок проведеної виховної діяльності, як одне з інтегральних проявлень складних процесів мотиваційної сфери школяра. Автор розрізнив мотивацію внутрішню і зовнішню. На його думку, інтерес формується лише в результаті внутрішньої мотивації, яка виникає лише тоді, коли зовнішні мотиви й цілі відповідають можливостям школяра, тобто є для нього не дуже складними, але й не легкими. Виховання інтересу відбувається краще, коли учень розуміє суб'єктивну відповідальність за реалізацію поставленої мети. В дослідженні автор також обґрунтував ієрархію основних особистісних утворень школяра і визначив у ній місце позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Серед основних особистісних утворень він виділив: природну потребу в рухах, у нових враженнях, у новій інформації; мотивацію занять фізичною культурою; активний, стійкий інтерес до занять фізичною культурою; активність у фізичному вдосконаленні; звичку до занять фізичними вправами, до гігієнічних норм і процедур; потребу в фізичному вдосконаленні; позитивне ставлення до занять фізичною культурою.

З.Джумаєв досліджував фактори, які впливають на формування у сільських школярів інтересу до занять фізичною культурою. Серед них основним він виділив взаємодію школи і сім'ї у фізичному вихованні учнів. Дуже суттєвим є такий рівень фізичного виховання в сім'ї, який залежить від фізкультурно-педагогічної освіченості батьків, їхнього ставлення до занять фізичною культурою і спорту. Автор зазначив, що для молодших підлітків характерними є процесуальні мотиви занять фізичною культурою, пов'язані з потребою у руховій активності, іграх, спілкуванні з товаришами. У старших підлітків з'являються індивідуальні і соціально-значимі мотиви, однак рівень їхнього позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спорту починає знижуватися. Найбільший педагогічний ефект у формуванні позитивного ставлення сільських школярів до занять фізичною культурою і спорту дослідник вбачає у здійсненні школою комплексного підходу до системи взаємодії "школа – сім'я – учень".

А.І.Міхеєв досліджував питання формування інтересу до спорту в педагогічно занедбаних підлітків. Він виявив такі загальні прояви відхилень у поведінці учнів: зневажливе ставлення до навчання у школі; замкненість; упертість; агресивність до дорослих; хуліганство; пристрасть до пияцтва і скоєння крадіжок. При цьому більшість з них не має психічних відхилень

від норми. У дослідженні автор також визначив ставлення педагогічно занедбаних підлітків до навчальної та фізкультурно-спортивної роботи, розкрив їхні спортивні інтереси і виявив можливості їх використання з метою перевиховання цих учнів. На думку дослідника, найефективнішими формами, методами і засобами формування інтересу до спорту в педагогічно занедбаних підлітків є: навчально-тренувальні заняття в ДЮСШ чи у спортивних секціях при школах; особистий позитивний приклад учителя чи тренера; бесіди учителя у процесі занять або в позаурочний час; своєчасне і педагогічно правильне застосування методів заохочення і покарання; проведення систематичних змагань; організоване відвідування цікавих змагань; залучення підлітків до участі у показових виступах.

Н.М.Хоменко, М.І.Жаворонкова, І.І.Петренко та інші встановили взаємозв'язок позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою **з потребою у фізичному вдосконаленні**. Н.М.Хоменко визначила її як психічний стан, за якого учень внутрішньо сприймає завдання свого фізичного вдосконалення. У ранньому дитинстві потреба в рухах, яка впливає на позитивне ставлення до занять фізичною культурою, є природною, але з віком вона переходить в соціогенну потребу, яка вимагає формування. Педагогічна проблема постає в тому, щоб у процесі фізичного виховання сформулювати в учнів усвідомлену потребу фізичного вдосконалення. На думку Н.М.Хоменко, цьому ефективно сприяє виховний вплив, спрямований на засвоєння школярами на заняттях системи знань з фізичної культури, анатомії, гігієни; оволодіння уміннями, необхідними для самостійних занять фізичними вправами; формування мотивів фізичного вдосконалення, виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

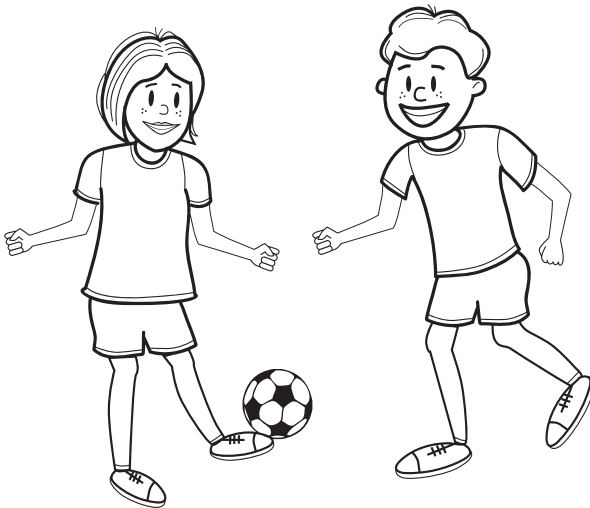
Досліджуючи проблему виховання у підлітків потреби фізичного вдосконалення, М.І.Жаворонкова виходила з того, що саме у підлітковому віці найуспішніше можна здійснити перехід від елементарних потреб у русі до усвідомленої потреби в фізичному вдосконаленні як одному з найважливіших моментів самовиховання. Вона відзначила, що потреби підлітків у порівнянні з потребами молодших школярів відрізняються більшою стійкістю, активністю, дієвістю. Автор зробила наголос на тому, що формування потреби фізичного вдосконалення у підлітків може бути досягнуто за умови органічного взаємозв'язку навчальної та позакласної фізкультурно-масової роботи, а також єдності вимог школи і сім'ї до фізичного виховання учнів.

Питання спільної роботи сім'ї і школи з виховання у школярів потреби фізичного вдосконалення відображені у дослідженні І.І.Петренка. Основним критерієм сформованості високого рівня потреби у фізичному вдосконаленні автор вважав такий рівень свідомості учня, коли він має

хороші знання, які мотивують особисту та суспільну значимість занять фізичною культурою, проявляє стійкий інтерес до занять фізичними вправами, прагне до фізичного вдосконалення, уміє самостійно займатися фізичною культурою. В дослідженні визначено такі педагогічні умови виховання у школярів потреби фізичного вдосконалення: стимулювання їх до занять фізичною культурою в сім'ї та школі шляхом пояснення значення систематичних занять фізичними вправами; забезпечення відповідальності кожного учня на заняттях перед товаришами та батьками за фізичну досконалість з використанням прикладів позитивного ставлення до занять фізичною культурою; підбір навчального матеріалу з урахуванням інтересів школярів, їхнього фізичного розвитку та підготовленості; використання на уроках пояснення, показу вправ, аналізу їх техніки, попередньої спроби дій із залученням до цього учнів; цілеспрямована просвітницька та організаторська робота педагогічного колективу серед батьків.

М.Г.Андрух, В.О.Петров та інші досліджували вплив активності на виховання у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Розглядаючи самостійність учня як одну з провідних особистісних якостей у цьому процесі, М.Г.Андрух визначив такі умови успішної виховної роботи: розуміння учнем мети навчальної діяльності; розуміння особистої та суспільної значимості навчання; усвідомлення мотивів своєї діяльності; розуміння своїх можливостей у досягненні поставленої мети; наявність плану дій і впевненості у його здійсненні. На думку автора, дієвість принципу активності вимагає застосування спеціальних прийомів

активізації розумової діяльності учнів у комплексі, що включає: пояснення вчителем значення рухових дій і особливостей їх виконання; опитування учнів з метою з'ясування правильності та глибини розуміння ними навчального матеріалу; підготовка самозвітів учнів про виконання рухової дію, попереднє усвідомлення та запис техніки її виконання тощо.



В.О.Петров вивчав ступінь активності та самостійності учнів на уроках фізичної культури при традиційному підході до навчання рухових дій, а також при застосуванні нетрадиційних методів. Він вважає раціональним та ефективним програмоване навчання алгоритмічного типу, а під час корекції помилок та закріпленні рухових навичок пропонує використовувати напівевристичний підхід до навчання. Автор указує, що вихованню в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою та їхньому швидкому засвоєнню навчального матеріалу сприяє оптимальне застосування елементів змагального та ігрового методів у формі колового тренування, а також заняття в парах на основі міжособистісних взаємин учнів.

Б.Ф.Ведмеденко і М.П.Козленко відзначили, що спеціально організована стимулююча і мотиваційна робота вчителя, а також оволодіння учнями знаннями з фізичної культури та уміннями самостійно займатися фізичними вправами виховують в них стійку звичку до занять фізичною культурою. Ця звичка відноситься до діяльнісного компонента позитивного ставлення школярів до занять фізичною культурою і виявляє результативність їхньої практичної діяльності. Її формування забезпечується безперервністю виховного впливу на учнів у процесі навчальної, позакласної і позашкільної роботи та занять фізичною культурою за місцем проживання. Автори відмітили, що мотиви, які впливають на цей процес, відіграють важливу роль і перебувають у тісному взаємозв'язку з методами та прийомами проведення уроків фізичної культури. Б.Ф.Ведмеденко звернув увагу на те, що на початковому етапі навчання школярів дуже важливо поставити за мету створення у них позитивного ставлення та інтересу до занять. На його думку, на цих уроках головними методами та прийомами мають бути: бесіда, позитивний приклад, показ перспективи, пояснення необхідності оволодіння теоретичними знаннями з фізичної культури.

Питання ставлення учнів до занять фізичною культурою вивчали А.М.Войлоков, Б.І.Сарсенбаєва та В.О.Попов. Порівнюючи особливості ставлення до різних предметів, А.М.Войлоков розкрив основні причини зниження інтересу старшокласників до уроків фізичної культури і виявив його вплив на їхнє ставлення до занять фізичними вправами. Автор відзначив, що в залежності від віку й статі, ставлення школярів помітно змінюється і в учителя фізичної культури є можливість подолання цього явища. Позитивне ставлення до уроків фізичної культури підвищується у період навчання в 1-4 класах, потім поступово знижується до 10 класу. Своє позитивне ставлення учні пояснюють впливом фізичних вправ на фізичний розвиток, на формування рухових і вольових якостей. Учні з індиферентним ставленням основними причинами зниження інтересу до уроків фізичної культури називають невисоку якість проведення уроків, захоплення іншими предметами, низький авторитет учителя,

систематичне невдале виконання ними вправ. Учні з негативним ставленням пояснюють свою позицію недостатньою фізичною підготовленістю, нецікавим проведенням уроків. Дослідник наголошує, що у старшокласників відмічається стійка диференціація ставлень до уроків з різних тем навчальної програми, при цьому спостерігається різниця в інтересах хлопців і дівчат. На його думку, підвищення у старшокласників інтересу до уроків фізичної культури може бути досягнуто за рахунок розвитку в них усвідомленого ставлення до рухових дій, збільшення освітньої цінності уроків, розвитку активності й самостійності під час виконання навчальних завдань, диференційованого підходу до учнів з різним ставленням до уроку, використання даних антропометричних вимірів для показу зрушень в їхньому фізичному розвитку.

Б.І.Сарсенбаєва розробляла тему формування ставлень учня до спортивної діяльності як до форми вираження своєї суспільної сутності та як до діяльності, потрібної суспільству. Автор виявила психологічні умови організації спортивної діяльності підлітків, дослідила реальні мотиви їхньої участі у спортивних заходах, а також провела умовну типологію ставлень учнів до спортивної діяльності. Вона виділила умовні групи підлітків за такими типами ставлень:

а) з переважанням колективістської мотивації (з активною і пасивною спрямованістю);

б) з переважанням егоїстичної мотивації у діяльності. У цій групі автор виділила учнів, які бажають досягти лише особистої першості, і школярів, які теж прагнуть до цього, але намагаються приховати свою егоїстичну спрямованість.

Автор вважає, що організація спортивної діяльності учнів з чітко вираженою суспільно корисною спрямованістю забезпечує формування нових мотивів участі в ній, розширює й перебудовує ставлення дітей до цієї діяльності, створюючи умови для того, щоб мотив спільної відповідальності став провідним.

В.О.Попов досліджував особливості та динаміку ставлення молоді до занять фізичною культурою і спорту. Він визначив це ставлення як складне суб'єктивне вибіркове відображення свідомістю особистості різних сторін та особливостей фізкультурно-спортивної діяльності, яка обумовлює ступінь активності молоді. Автор відзначив, що характерними особливостями ставлення є динамічність, різноманітність, полярність, конкретність, полімодальність, а складність його структури визначається емоційним, інтелектуальним та вольовим компонентами. Цінною в дослідженні є також класифікація ставлення молоді до занять фізичною культурою і спорту. Автор розробив її за видами (вербальне і дійове ставлення) та за формами (активно-позитивне, пасивно-позитивне, індиферентне, пасивно-негативне, активно-негативне). При цьому він наголосив, що компоненти, особливості, види та форми ставлень значною мірою визначаються потребами, мотивами, цілями, інтересами, ціннісними

уявленнями та соціальними орієнтаціями молоді, що обумовлює їх пластичність, індивідуальність і конкретність. На думку дослідника, формуванню дійового активно-позитивного ставлення сприяють такі ціннісні уявлення і соціальні орієнтації, як емоційність фізкультурно-спортивної діяльності, задоволеність результатами занять, дружні стосунки з товаришами, реалізація спортивних інтересів, успіх у фізкультурно-спортивних заходах, естетика спорту тощо.

Отже, вивчення педагогічної літератури дозволяє дати робоче визначення ставлення учнів 1-11 класів до занять фізичною культурою як цілісної системи індивідуальних, вибіркових, свідомих зв'язків особистості з різними сторонами фізичної культури, які характеризують внутрішню позитивну позицію в її оцінці та трансформуються в особистісні цінності. Основними особистісними утвореннями, які входять до структури позитивного ставлення учнів 1-11 класів до занять фізичною культурою, є система знань з фізичної культури (когнітивний компонент); емоційні переживання (емоційний компонент); мотиви занять фізичною культурою, інтерес до занять фізичною культурою, потреба у фізичному вдосконаленні (мотиваційний компонент); активність у заняттях фізичною культурою, звичка до занять фізичною культурою (діяльнісний компонент) (див. мал. 1).

Позитивне ставлення школярів до занять фізичною культурою	
<i>Структурні компоненти</i>	<i>Особистісні утворення</i>
Когнітивний	Система знань з фізичної культури
Емоційний	Емоційні переживання
Мотиваційний	Мотиви занять фізичною культурою Інтерес до занять фізичною культурою Потреба у фізичному вдосконаленні
Діяльнісний	Активність у заняттях фізичною культурою Звичка до занять фізичною культурою

Мал. 1. Структура позитивного ставлення учнів 1-11 класів до занять фізичною культурою



Федерація футболу України
Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України

II. СТАН ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ 1-11 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ПРАКТИЦІ РОБОТИ ШКІЛ



Футбол – більше ніж гра!

Робота загальноосвітніх навчальних закладів щодо виховання в школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою вивчалася у процесі проведення педагогічних спостережень, бесід, анкетування, тестування фізичної підготовленості школярів, опитування вчителів, учнів та батьків, аналізу досвіду виховної роботи вчителів на уроках фізичної культури, секційних заняттях та під час позакласних фізкультурно-оздоровчих заходів. Дослідження стану проблеми виховання у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою у практиці роботи загальноосвітніх шкіл проводилось за програмою, яка включала:

а) аналіз навчальних програм з фізичної культури щодо відповідності їх змісту завданням виховання у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою;

б) вивчення документів планування навчального матеріалу з фізичної культури з метою визначення їх ефективності у вирішенні виховних завдань;

в) вивчення підготовленості вчителів фізичної культури до проведення виховної роботи на уроках фізичної культури та в процесі фізкультурно-оздоровчих заходів;

г) визначення ефективності уроків фізичної культури у формуванні знань та умінь, необхідних для виховання у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою;

д) аналіз стану позакласної виховної роботи загальноосвітніх шкіл;

е) вивчення виховної діяльності вчителів і батьків у системі «школа – сім'я»;

є) визначення структури вільного часу молодших підлітків з метою вивчення можливостей його використання у вихованні в них позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Аналіз навчальних програм з фізичної культури дозволяє зробити висновок про те, що їх зміст в цілому відповідає завданням виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Уміле використання навчального матеріалу сприяє успішному вирішенню цієї проблеми, що підтверджується досвідом роботи кращих учителів загальноосвітніх шкіл. Вони намагаються використовувати на уроках та у позакласній роботі різні форми, методи і прийоми підвищення виховного впливу на мотиваційну сферу учнів, залучають їх до секційних та самостійних занять фізичною культурою. Це дає змогу вчителям застосовувати у процесі виховної роботи індивідуальний підхід до учнів, включати їх у такі взаємовідносини, які сприяють вихованню позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Вивчення документів планування з фізичної культури показало, що календарні плани, в яких основним є оптимальний розподіл навчальних годин за елементами програмного матеріалу, у більшості випадків

складаються формально і не забезпечують творчого його використання в роботі. Між тим передові вчителі, готуючи ці документи, враховують як можливість матеріальної бази школи, так і особливості фізичного розвитку та підготовленості учнів, оскільки складаються вони для кожного класу окремо. У більшості обстежених шкіл календарні плани для паралельних класів фактично нічим не відрізняються.

Особлива увага приділялася вивченню поурочних планів-конспектів, за якими визначається зміст кожного уроку. Їх аналіз показав, що у 95,0 % документів відсутні завдання і навчальний матеріал, спрямовані на виховання у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Вчителі, як правило, не включають до поурочних планів теоретичних відомостей щодо розвитку основних фізичних якостей, проведення самостійних занять учнів фізичними вправами та навчання умінь їх виконувати у домашніх умовах; не розкривають смислове значення тем, що вивчаються; не використовують методи і прийоми виховання у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Проведене анкетування (див. додаток А) показало, що у відповідях на запитання «Що потрібно робити для виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою?» 73,2 % вчителів указали на залучення школярів до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів та систематичних занять фізичними вправами у режимі дня. 67,1 % опитаних на друге місце поставили методично правильне й цікаве проведення уроків. 62,7 % - вказали на необхідність проведення роз'яснювальної роботи серед школярів і батьків, 42,5 – на залучення батьків до фізичного виховання дітей, 33,9 – на регулярне проведення занять фізкультурних гуртків та спортивних секцій, 15,9 - на покращення матеріальної бази. Отримані відповіді свідчать про те, що вчителі, в основному, обізнані зі змістом виховної роботи з учнями, але не планують і недооцінюють значення виховних заходів з цим контингентом учнів. Лише 12,2 % учителів указали на методи і прийоми виховання у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою, які вони застосовують на практиці. Але більшість з них не змогли визначити зміст і структуру ставлення до занять фізичною культурою. У зв'язку з цим велика частина вчителів не в змозі враховувати вплив емоцій, мотивів, інтересів, потреб, знань, активності й звички на виховання позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою.

Відповіді вчителів фізичної культури на запитання «Що перешкоджає Вам виховувати в учнів позитивне ставлення до занять фізичною культурою?» розподілилися так: 69,8 % указали на відсутність необхідної матеріальної бази та спортивного інвентаря; 67,9 % - на мізерну оплату позакласної фізкультурно-масової роботи; 42,5 % - на недостатню

методичну підготовку вчителів до проведення виховної роботи; 32,8 % - на брак методичної літератури з питань організації і проведення виховних заходів з фізичної культури; 26,2 % - на порушення школярами режиму дня; 12,7 % - на відсутність контролю за заняттями учнів з боку батьків. І лише 4,1 % вчителів стверджують, що об'єктивних причин для послаблення виховної роботи у школі немає.

Вивчення досвіду проведення уроків кращими вчителями показало, що виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою перебуває у прямій залежності від правильного використання на уроках методів і прийомів, що підвищують рухову активність школярів. До них належать: створення позитивного емоційного клімату під час проведення уроків; впровадження змагального та ігрового методів; застосування яскравих прикладів використання засобів фізичної культури і спорту в екстремальних умовах; доведення корисності занять фізичними вправами у режимі дня. Підсилювався інтерес школярів до уроків фізичної культури і тоді, коли вчителі пропонували їм завдання, що вимагали проявлення творчості й самостійності. Це, насамперед, складання комплексів фізичних вправ для самостійного проведення учнями підготовчої частини уроку, оцінювання якості виконання вправ один одного, використання учнів помічниками вчителя під час проведення контролю за виконанням рухових дій. Активність школярів підвищувалась і тоді, коли вчитель створював на уроках змагальні ситуації, застосовував картки з записом техніки і методики виконання вправ.

Аналіз уроків фізичної культури свідчить про те, що у більшості загальноосвітніх шкіл виховна робота ведеться епізодично. Вирішення виховних завдань на уроках здійснюється лише у 56,2 % випадків. У контексті нашого дослідження цей факт видається дуже важливим, оскільки саме виховний вплив уроку є визначальним фактором розвитку в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. У результаті спостережень за практичним використанням учителями методів і прийомів навчально-виховної роботи було встановлено, що прийоми показу практичної значимості занять фізичною культурою застосовувалися лише на 23,2 % обстежених уроків. У 53,0 % шкіл не практикувалися домашні завдання з фізичної культури, у 78,8 % у холодний період року уроки проводилися з двома класами в одному спортивному залі.

З метою підвищення щільності уроків фізичної культури учителів, як правило, розподіляли учнів на навчальні групи. Але цей розподіл здійснювався без урахування фізичної підготовленості школярів, їхніх особистих симпатій. Усім учням пропонувалися однакові завдання. На уроках був також відсутній контроль за досягненнями школярів у засвоєнні

знань та умінь, не забезпечувалося глибоке розуміння кожним учнем смислу і значення навчальних тем програми.

У роботі вчителів фізичної культури більшості обстежених шкіл недостатня увага приділялася наданню учням необхідних теоретичних знань та створенню позитивного емоційного клімату на уроці, оскільки основні зусилля вчителі спрямовували на організацію практичної діяльності школярів. Як результат, більшість учнів не володіли спортивною термінологією, мали низький рівень знань про руховий режим, про особливості самостійних занять фізичними вправами та їх роль у формуванні важливих рухових навичок тощо.

Ці факти, а також низька оплата позакласної роботи вчителів фізичної культури, гострий дефіцит необхідного спортивного інвентаря та обмежена кількість спортивних секцій для школярів, свідчать про суттєве зниження можливостей шкіл у вихованні в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Це призводить до недостатньої рухової активності і як наслідок – до низької фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я. На сьогоднішній день рівень фізичної підготовленості більшої частини учнів не відповідає вимогам шкільної програми, державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості учнівської молоді.

Для загальноосвітніх шкіл є проблематичним успішне вирішення завдань фізичної підготовки на двох уроках фізичної культури на тиждень. Навіть за умов добросовісного виконання учнями вказівок учителя вони не в змозі досягти необхідних результатів без додаткових занять. Крім цього, стримують вирішення навчальних і виховних завдань такі особливості сучасного уроку фізичної культури як відносно невелика його тривалість, велика кількість школярів на одного вчителя, неоднорідність контингенту учнів за станом здоров'я, ступенем фізичного розвитку і рівнем фізичної підготовленості. Це не дозволяє застосовувати такі фізичні навантаження, які б за своїм обсягом та інтенсивністю давали можливість задовольняти біологічну потребу молодших підлітків у руховій активності. З іншого боку, для розвитку фізичних якостей є недостатньою також інтенсивність і тривалість рухової діяльності на уроках у процесі засвоєння нових вправ, коли основна увага приділяється вивченню структури рухових дій.

Педагогічні спостереження на уроках фізичної культури показали, що часто вчителі нецілеспрямовано використовували засоби розвитку основних фізичних якостей, неадекватно застосовували фізичні навантаження, які за своїм обсягом і інтенсивністю не досягали рівня зони розвитку. Так, наприклад, у силових вправах не витримувалася умова виконання останнього повторення з максимальним зусиллям, у результаті чого в підлітків розвивалася не абсолютна сила, а силова витривалість. Розвитку

швидкості на уроках фізичної культури теж приділялася недостатня увага. Наприклад, під час проходження учнями навчального матеріалу з легкої атлетики використовувався метод повторного виконання швидкісних вправ. Однак швидкість бігу школярів не була максимальною, тобто не витримувалася основна вимога даного методу. До того ж, довжина відрізків дистанцій та кількість повторень планувалися вчителями довільно. На уроках фізичної культури, які проводилися у спортивних залах, основна увага приділялася лише розвитку сили й рідко – гнучкості.

Отже, засоби і методи, які застосовувалися вчителями на уроках фізичної культури для розвитку основних фізичних якостей, не можуть вважатися ефективними для підвищення рівня фізичної підготовленості школярів. Його зниження з п'ятого до одинадцятого класів стає особливо помітним в умовах, коли для більшості учнів єдиною формою занять фізичними вправами є уроки фізичної культури. Це вважається одним з основних негативних факторів, що впливають на ставлення школярів до обов'язкових занять фізичною культурою.

Вивчення позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи шкіл показало, що ця діяльність відіграє значну роль у вихованні в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Згідно навчальної програми вчитель фізичної культури зобов'язаний проводити у школі таку роботу: готувати комплекси фізкультурних хвилинок і допомагати в їх організації на загальноосвітніх уроках; надавати вчителям та учням методичну допомогу в проведенні інших форм оздоровчої роботи протягом навчального дня; організовувати і проводити фізкультурно-оздоровчі заходи, спортивні змагання та секційні заняття. Важливою складовою частиною роботи вчителя щодо виховання у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою є залучення їх до участі у масових змаганнях «Шкіряний м'яч», спортивних конкурсах, туристичних походах та інших заходах. Це дозволяє учням накопичувати необхідні знання, формувати уміння і навички самостійно виконувати фізичні вправи, навчатися слідкувати за станом свого здоров'я і фізичним розвитком, виконувати необхідні гігієнічні вимоги, попереджувати шкідливі звички тощо.

Однак цими формами фізкультурно-спортивної діяльності охоплена лише незначна частина школярів. До позашкільних спортивних секцій залучаються лише перспективні, обдаровані юні спортсмени, а основна маса учнів до таких секцій не потрапляє. Позакласна ж секційна робота у школі, в умовах низької оплати праці, на належному рівні не проводиться. У більшості випадків основною метою позакласної роботи вчителів є не масове залучення до неї учнів, а підготовка шкільних команд до змагань. І лише в деяких школах учителі-ентузіасти проводять додаткові секційні

заняття із залученням більшої кількості учнів. Але такі окремі випадки не вирішують цієї проблеми у країні в цілому. Необхідно також шукати ефективні форми залучення учнів до самостійних занять фізичними вправами.

Однак вивчення рухового режиму дня учнів, їх усне опитування показало, що більшість школярів не вміють самостійно планувати фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня. Батьки, як правило, не в змозі надавати їм практичну допомогу в цьому. Цілком зрозуміло, що недостатня увага школи до впровадження фізичної культури у режим дня учнів негативно відбивається на вихованні у них бажання самостійно виконувати фізичні вправи щоденно. І тому процес виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою набуває часто стихійного характеру, а низькі показники виконання тестів і нормативних вимог знижують їхній інтерес до уроків, негативно впливають на подальші заняття фізичною культурою.

Аналіз даних спостережень, бесід і анкетування школярів (див. додаток Б) показав, що з 249 опитаних учнів 77,5 % не займаються у вільний від навчання час фізичними вправами, порушують руховий режим дня, ранкову гігієнічну гімнастику виконують епізодично. Зневажливо ставляться ці учні й до виконання домашніх завдань з фізичної культури. При цьому в сьомих класах домашні завдання виконують на 25,0 % учнів менше, ніж у п'ятих класах. З 22,5 % школярів, які відповіли, що самостійно займаються фізичними вправами, 9,6 % роблять це нерегулярно, 7,6 % - відносно регулярно і лише 5,2 % - регулярно. Проведене опитування учнів свідчить про те, що активні заняття фізичною культурою в режимі дня складають в середньому в обстежених школах одну годину.

З метою визначення ефективності позакласної роботи у вихованні в учнів 1-11 класів позитивного ставлення до занять фізичною культурою їм було запропоновано відповісти на таке запитання: «В яких спортивних секціях ти займаєшся або бажаєш займатися?» Аналіз відповідей показав, що регулярно займаються у спортивних секціях лише 9,6 % опитаних, а хотіли б займатися – 57,0 %. Ці дані свідчать про те, що більшість школярів цікавляться фізичною культурою, але займаються нею епізодично, в основному на уроках та під час проведення загальношкільних фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань.

Бесіди з учителями і батьками учнів 1-11 класів дозволили виявити рівень рухової активності школярів у режимі дня. Їхні відповіді на запитання «Чи займаються учні фізичними вправами самостійно?», «Яким видам занять учні приділяють більше уваги?» показали, що 77,9 % школярів не охоплені позакласною і позашкільною фізкультурно-оздоровчою та

спортивною роботою й, природно, не залучені до систематичних занять фізичними вправами. Опитані 193 учні 1-11 класів, які відповіли, що не займаються фізичними вправами у вільний від навчання час, назвали різні причини, які перешкоджають їм робити це (див. табл. 1).

Таблиця 1

Причини, що перешкоджають учням 1-11 класів займатися фізичною культурою і спортом у позаурочний час, % учнів

Зміст відповідей	Класи			
	молодші	середні	старші	1-11
Нема секції з улюбленого виду спорту	18,7	19,9	20,4	19,7
Відсутній інтерес і бажання	12,5	17,9	24,0	18,1
Недостатність часу у зв'язку з завантаженістю іншими предметами	15,9	17,0	21,4	18,1
Не можу займатися за станом здоров'я	14,9	15,2	15,0	15,0
Нема матеріальних можливостей відвідувати спортивну секцію	13,0	12,7	11,4	12,4
Не дозволяють батьки	8,5	5,7	3,0	5,7
Інші причини	16,4	11,5	4,7	10,9

Із таблиці видно, що 19,7 % учнів не можуть знайти секції з улюбленого виду спорту. 18,1 % школярів не займаються фізичною культурою і спортом у позаурочний час через відсутність інтересу і бажання. Цей показник суттєво збільшується від молодших до старших класів. Якщо у молодших класах таку відповідь дали 12,5 % учнів, то у середніх і старших відповідно 17,9 % і 24,0 %. У 18,1 % учнів основною причиною припинення занять є завантаженість загальноосвітніми предметами. 15,0 % школярів не можуть займатися фізичними вправами за станом здоров'я, 12,4 % не мають матеріальних можливостей, оскільки їхні батьки не в змозі придбати спортивну форму та необхідний інвентар для занять. 5,7 % учнів не дозволяють займатися фізичною культурою і спортом батьки, які вважають, що це заважає навчанню.

Вивчення досвіду роботи провідних учителів фізичної культури з підготовки учнів до самостійних занять фізичними вправами в сім'ї показує, що вирішенню цієї проблеми в школах сприяє цілеспрямована навчально-методична робота на уроках фізичної культури. Ці вчителі вивчають з ними комплекси вправ, які потім пропонують для самостійного виконання вдома. Ефективність домашніх занять школярів перевіряють батьки, які попередньо проінструктовані вчителем фізичної культури. Така організація самостійної роботи позитивно впливає на покращення в учнів показників фізичного розвитку, їхньої рухової підготовленості, успішне виконання ними вимог навчальної програми, виховання в них позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Проте цей досвід роботи не знайшов масового поширення в школах. Аналіз вирішення завдань фізичного виховання в сім'ї свідчить про те, що в позаурочний час школа недостатньо впливає на учнів і батьків. Вивчення стану роботи шкіл з цього питання показало, що 89,0 % опитаних батьків вважають необхідним залучати дітей до занять фізичною культурою і спортом, 2,5 % дали заперечливі відповіді, інші утримались висловити свою думку (див. додаток В). Однак на запитання «Чи проводите роботу з залучення своїх дітей до занять фізичною культурою?» позитивну відповідь дали лише 24,5 % батьків. Не беруть участі у цій діяльності 65,0 % батьків, 19,0 % з яких пояснили це своїм небажанням. Цих батьків задовольняють заняття, що не виходять за рамки шкільних заходів. Така позиція батьків у системі «школа – сім'я» не сприяє вихованню в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Негативним є й те, що не всі батьки знають мету, завдання, засоби і методи фізичного виховання в сім'ї. Відсутні у багатьох з них також єдині вимоги і чітка лінія щодо виховання в дітей позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Крім указаних вище недоліків є такі, як перекладання батьками піклування про виховання у дітей мотивів, інтересу і потреби в систематичних заняттях фізичною культурою на школу; відсторонення дітей від участі у різних загальношкільних спортивно-масових заходах; негативні приклади власного ставлення до занять фізичною культурою; переоцінювання своїх виховних можливостей тощо.

Вивчення стану роботи школи і сім'ї з виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою показало, що у більшості обстежених шкіл такі форми роботи, як бесіди з батьками з питань фізичного виховання дітей у сім'ї, індивідуальні консультації, батьківська допомога шкільним фізкультурним гурткам, залучення батьків до проведення загальношкільних фізкультурно-оздоровчих заходів, лекції з проблем фізичного виховання учнів, батьківські конференції з обміну досвідом

фізичного виховання в сім'ї та інше носять епізодичний характер. Типовими труднощами, що зустрічаються вчителям фізичної культури у роботі з сім'ями, є такі: невміння проводити роботу з індиферентними батьками; невиконання батьками рекомендацій учителів; пропуски батьками зборів; невміння організувати регулярне спілкування; відсутність єдиних вимог до дітей з боку школи та сім'ї; недостатність у молодих учителів досвіду роботи з батьками; невміння використовувати індивідуальні форми роботи з батьками тощо.

Аналіз результатів анкетного опитування та бесід з батьками показав, що у більшості з них не сформовані ціннісні уявлення про фізичну культуру і спорт. Тому процес виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою у системі «школа – сім'я» ускладнений відсутністю в батьків необхідних знань про мету і завдання фізичного виховання дітей у сім'ї, про форми організації занять фізичною культурою і спортом за місцем проживання учнів. Це вказує на необхідність встановлення тісного взаємозв'язку в роботі школи і сім'ї, проведення чіткої координації їхніх зусиль у фізичному вихованні учнів у сім'ї та школі.

Вивчення структури вільного часу школярів дозволяє стверджувати, що, не зважаючи на зайнятість навчальною діяльністю з загальноосвітніх предметів, вони можуть знайти достатньо часу для регулярних самостійних занять фізичними вправами (див. табл. 2). Це можна зробити, якщо скоротити у них беззмістовне проведення дозвілля. Так, протягом тижня школяр дивиться телевізор від 12 до 24 годин, на прослуховування музики витрачає 5-10 годин. Значна частина учнів класів постійно недосипає. У більшості випадків основною причиною цього є неправильна організація виконання домашніх завдань, спілкування з товаришами та прогулянок. Як видно з даних таблиці, перше місце серед видів занять кожної з вікових груп обстежених учнів займає перегляд телепередач. На другому місці – прогулянки вулицями міста, що як правило, не мають конкретного змісту. Багато часу у школярів йде на спілкування з товаришами, спільне проведення дозвілля, яке також не має чіткої спрямованості. З віком у школярів підвищується значення прослуховування музики, в основному, популярної і такої, яка подобається більшості однолітків. Останнім часом все більшого розповсюдження серед школярів набувають комп'ютерні ігри та розваги, вплив яких на розвиток дітей не є однозначним. На нашу думку, за рахунок вищеназваних видів діяльності й можна збільшити час на заняття фізичною культурою і спортом. На практиці ж значення цих занять у структурі вільного часу учнів знижується з четвертого до сьомого рангового місця відповідно з молодших до старших класів.

Вивчення сукупності інтересів школярів і їх впливу на розвиток

Таблиця 2**Види занять учнів 1-11 класів у вільний час та рангові їх місця**

Види занять	Класи		
	молодші	середні	старші
Перегляд телепередач	1	1	1
Прогулянки	2	2	2
Спілкування з товаришами	3	3	4
Прослуховування музики	6	4	3
Виконання домашніх завдань із загальноосвітніх предметів	5	5	5
Заняття фізичною культурою і спортом	4	6	7
Комп'ютерні ігри та розваги	7	7	6
Заняття в гуртках	8	8	8
Читання	9	9	9
Відвідування культурних заходів	10	10	10
Інші	11	11	11

позитивного ставлення до занять фізичною культурою показує, що захоплення школярів пов'язані головним чином з розвагами, видовищами і значно менше – з практичною діяльністю. На виникнення і формування у них позитивного ставлення до занять фізичною культурою впливають і такі фактори, як місце проживання, соціальний статус батьків, особливості сімейного і шкільного виховання. Для втілення ставлення у дійсність необхідна до того ж і реальна ситуація, що сприяє цьому. Така ситуація частіше за все створюється виховним впливом школи і сім'ї. Тому не завжди інтереси школярів відображають їхню реальну поведінку. Необхідно підкреслити, що на систему цінностей і вчинки учнів сильно впливають однолітки та характер їхніх взаємовідносин. Це потрібно використовувати у виховному процесі, беручи до уваги, що групова свідомість багато в чому визначає поведінку школярів. Специфіка використання школярами вільного часу значною мірою визначається місцем їхнього проживання. У великому

місті значно ширші можливості у проведенні дозвілля і виборі занять для учнів, але разом з тим різко знижується дієвість сімейного контролю. Це вказує на те, що в структурі вільного часу учнів з віком поступово знижується значення занять фізичною культурою і спортом. Це свідчить про недостатній вплив школи і сім'ї на виховання у них позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Таким чином, аналіз програм з фізичної культури, документів планування навчального матеріалу, стану позакласної роботи шкіл, виховної діяльності вчителів і батьків у системі «школа – сім'я», підготовленості вчителів до проведення виховної роботи на уроках фізичної культури та у процесі фізкультурно-оздоровчих заходів, визначення ефективності уроків у формуванні знань та умінь, необхідних для виховання у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою, а також визначення структури вільного часу школярів показали, що вихованню в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою в загальноосвітніх школах приділяється недостатня увага. Такий стан пояснюється насамперед тим, що виховний процес відбувається без активної участі у ньому кожного учня, без урахування виховних можливостей позакласної роботи та самостійних занять фізичною культурою в сім'ї. На неефективність виховання у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою впливає також безсистемність роботи вчителів щодо формування на уроках кожного його компонента, відсутність в учнів системи знань і умінь самостійно займатися фізичною культурою. Це призводить до того, що вони не в змозі займатися самовихованням, без якого неможливо сформувати позитивне дійове ставлення до занять фізичною культурою.

Федерація футболу України

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України

III. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ВИХОВАНOSTІ УЧНІВ 1-11 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ



Футбол – більше ніж гра!

Методика вивчення фізичної вихованості учнів 1-11 класів побудована на основі дослідження рівнів розвитку позитивного ставлення школярів до занять фізичною культурою, які у свою чергу визначаються за рівнями сформованості когнітивного, емоційного, мотиваційного та діяльнісного компонентів, які входять до структури позитивного ставлення. Когнітивний компонент проявляється у системі знань з фізичної культури. Емоційний компонент проявляється в емоційних переживаннях учнів, що виникають у процесі фізичного виховання. Мотиваційний компонент відображає мотиви занять фізичною культурою, інтерес до занять фізичною культурою та потребу у фізичному вдосконаленні школярів. Діяльнісний компонент відображає активність і звичку школярів до занять фізичною культурою.

Вихованість цих компонентів у школярів визначається відповідно за когнітивним, емоційним, мотиваційним та діяльнісним критеріями. Вивчення спеціальної психолого-педагогічної літератури та аналіз результатів спостережень за учнями дозволили визначити основні показники сформованості в них ставлення до занять фізичною культурою (див. мал. 2). Оцінювання цих показників проводиться за допомогою

Критерії визначення рівнів сформованості у школярів ставлення до занять фізичною культурою	Показники сформованості у школярів ставлення до занять фізичною культурою
Когнітивний	Повнота знань Системність знань Міцність знань
Емоційний	Модальність емоцій Стійкість емоцій Вибірковість емоцій
Мотиваційний	Широта мотивації Сила мотивації Стійкість мотивації
Діяльнісний	Активність у заняттях фізичною культурою Стабільність у заняттях фізичною культурою Фізична підготовленість

Мал. 2. Критерії та показники визначення рівнів сформованості у школярів ставлення до занять фізичною культурою

педагогічних спостережень, бесід, анкетування вчителів фізичної культури, школярів і батьків та тестування фізичної підготовленості учнів.

Показниками **когнітивного критерію** є повнота, системність і міцність знань учнів. **Повнота знань** визначається за 5-бальною системою за результатами відповідей школярів на запитання письмового опитування.

Учням молодших класів пропонуються такі запитання:

1. Що означає поняття «фізична культура»?
2. Який вплив фізичної культури на організм людини?
3. Що таке здоровий спосіб життя?
4. Що таке особиста гігієна?
5. Які вимоги пред'являються до проведення самостійних занять фізичною культурою?
6. Як розвивати спритність і швидкість?
7. Опиши, як правильно виконувати одну з вивчених фізичних вправ останньої теми.

Учням середніх класів пропонуються такі запитання:

1. Що означає поняття «фізичний розвиток»?
2. Який вплив фізичних вправ на розумову і фізичну працездатність?
3. Яким має бути режим дня школяра?
4. Які види і правила загартування?
5. Як правильно дозувати фізичні навантаження під час самостійних занять фізичною культурою?
6. Які основні закономірності розвитку витривалості?
7. Опиши, як правильно виконувати одну з вивчених фізичних вправ останньої теми.

Учням старших класів пропонуються такі запитання:

1. Що означає поняття «фізична підготовка»?
2. Яка роль фізичної культури і спорту у формуванні особистості?
3. Яким має бути руховий режим школяра?
4. Яким має бути режим харчування учня?
5. Які прийоми самоконтролю використовуються під час занять фізичною культурою?
6. Які основні закономірності розвитку сили і гнучкості?
7. Опиши, як правильно виконувати одну з вивчених фізичних вправ останньої теми (див. додаток Г).

Системність знань учнів визначається за 5-бальною системою шляхом співставлення оцінок школяра за знання загального характеру (оцінювалися письмові відповіді на 1, 2 запитання); за знання вимог та правил здорового способу життя (оцінювалися письмові відповіді на 3, 4 запитання); за методичні знання (оцінювалися письмові відповіді на 5, 6, 7 запитання) (див. додаток Г).

Міцність знань визначається за 5-бальною системою за результатами усних відповідей школяра на ті самі запитання через два тижні після письмового опитування (див. додаток Г).

Показниками *емоційного критерію* є модальність, стійкість та вибірковість емоцій школярів. **Модальність емоцій** характеризується тим, що найчастіше відчуває учень під час занять фізичною культурою. Для визначення цього показника потрібно вибрати п'ять позитивних або негативних емоцій, характерних для даного підлітка: радість; задоволення; гордість; гідність; впевненість; подив; співпереживання (позитивні емоції); нудьга; досада; невпевненість; незадоволеність; занепокоєння; образа; приниження; страх (негативні емоції). Оцінювання проводиться за 5-бальною системою за такою схемою: вибрано 5 позитивних емоцій – «5» балів; 4 позитивні і 1 негативну – «4»; 3 позитивні і 2 негативні або 2 позитивні і 3 негативні – «3»; 1 позитивну і 4 негативні – «2»; 5 негативних – «1» бал (див. додатки Д, Е).

Стійкість емоцій характеризується зміною емоційного настрою учня на заняттях фізичною культурою залежно від ситуації та оточення. Оцінювання проводиться за 5-бальною системою за такими показниками: ніколи не змінюється – «5» балів; іноді змінюється – «4»; часто – «3»; дуже часто – «2»; завжди – «1» бал (див. додатки Д, Е).

Вибірковість емоцій характеризується тим, що найчастіше викликає у кожного учня позитивні емоції на заняттях фізичною культурою. Для визначення цього показника потрібно вибрати п'ять варіантів, характерних для даного школяра, серед таких: здатність самостійно виконувати навчальні завдання; виконання фізичних вправ з улюбленої теми; можливість посприяти з товаришами і перемогти; цікаве проведення заняття; похвала вчителя; позитивна оцінка за виконання навчального завдання (позитивні варіанти); можливість не думати під час виконання фізичних вправ; можливість отримати позитивну оцінку, не докладаючи особливих зусиль; можливість не готувати складні домашні завдання; легкість навчальної теми; відсутність нових складних навчальних завдань; можливість не дотримуватися дисципліни під час рухливих і спортивних ігор (негативні варіанти). Оцінювання проводиться за 5-бальною системою за такою схемою: вибрано 5 позитивних варіантів – «5» балів; 4 позитивні і 1 негативний – «4»; 3 позитивні і 2 негативні або 2 позитивні і 3 негативні – «3»; 1 позитивний і 4 негативні – «2»; 5 негативних – «1» бал (див. додатки Д, Е).

Показниками *мотиваційного критерію* є широта, сила та стійкість мотивації школярів. Для оцінювання **широти мотивації** визначається, які мотиви занять фізичною культурою спостерігаються в учнів. Для цього потрібно вибрати мотиви, характерні для даного школяра, серед таких: бажання засвоювати нові знання, рухи та фізичні вправи; інтерес до виконання фізичних вправ і навчальних завдань; бажання зміцнити здоров'я, розвинути свої фізичні якості та рухові здібності; бажання бути серед кращих учнів та отримувати позитивні оцінки (позитивні мотиви); бажання уникнути неприємностей від учителя і батьків за незадовільне навчання (негативний мотив). Оцінювання проводиться за 5-бальною системою за такою схемою: вибрано 4 позитивні мотиви – «5» балів; 3 мотиви – «4»; 2 мотиви – «3»; 1 мотив – «2»; не вибрано жодного мотиву або вибрано негативний мотив – «1» бал (див. додатки Д, Е).

Сила мотивації характеризується тим, чи з інтересом займається учень

фізичною культурою. Її оцінювання проводиться за 5-бальною системою за такими показниками: займається з великим інтересом і відчуттям потреби у фізичному вдосконаленні – «5» балів; з помірним інтересом – «4»; зі слабким інтересом – «3»; майже без інтересу – «2»; зовсім без інтересу – «1» бал (див. додатки Д, Е).

Стійкість мотивації визначається тим, чи зникає у школяра мотивація занять фізичною культурою залежно від несприятливої ситуації та оточення. Оцінювання проводиться за 5-бальною системою за такими показниками: ніколи не зникає – «5» балів; іноді – «4»; часто – «3»; дуже часто – «2»; завжди – «1» бал (див. додатки Д, Е).

Показниками **діяльнісного критерію** є активність і стабільність у заняттях фізичною культурою та фізична підготовленість школярів. Для оцінювання **активності** учня у заняттях **фізичною культурою** потрібно вибрати характеристики, притаманні даному учню, серед таких: багато рухається на заняттях фізичною культурою; активно засвоює нові рухи та фізичні вправи; вміє планувати і проводити самостійні заняття фізичною культурою; вміє розвивати свої фізичні якості. Оцінювання проводиться за 5-бальною системою за такою схемою: вибрано 4 характеристики – «5» балів; 3 характеристики – «4»; 2 характеристики – «3»; 1 характеристику – «2»; не вибрано жодної характеристики – «1» бал (див. додатки Д, Е).

Для визначення **стабільності** учня у заняттях **фізичною культурою** потрібно вибрати характеристики, притаманні даному школяру, серед таких: постійно виконує домашні завдання з фізичної культури; постійно бере участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах, які проводяться у школі; займається у фізкультурному гуртку (спортивній секції); самостійні заняття фізичною культурою проводить систематично. Оцінювання проводиться за 5-бальною системою за такою схемою: вибрано 4 характеристики – «5» балів; 3 характеристики – «4»; 2 характеристики – «3»; 1 характеристику – «2»; не вибрано жодної характеристики – «1» бал (див. додатки Д, Е).

Фізична підготовленість учнів оцінюється за 5-бальною системою за результатами виконання ними контрольних навчальних нормативів і вимог (у молодших класах) та орієнтовних навчальних нормативів при вивченні варіативних модулів (у середніх і старших класах). При цьому обов'язково враховуються особисті досягнення школярів протягом навчального року, тобто динаміка їх фізичної підготовленості.

Результати проведених обстежень заносяться до листів оцінювання показників сформованості ставлення школярів до занять фізичною культурою (див. мал. 3). Такі листи дозволяють уявити співвідношення розвитку у школярів кожного компонента, що характеризує їхнє ставлення до занять фізичною культурою.

Виходячи з аналізу результатів дослідження, проводиться умовний розподіл учнів на 5 груп залежно від рівнів розвитку ставлення до занять фізичною культурою: перша – з негативним ставленням до занять фізичною культурою; друга – з індіферентним ставленням; третя – з ситуативним ставленням; четверта – з пасивно-позитивним ставленням; п'ята – з позитивним дійовим ставленням.

№ п/п	Прізвище, ім'я	Модальність емоцій	Стійкість емоцій	Вибірковість емоцій	Широта мотивації	Сила мотивації	Стійкість мотивації	Повнота знань	Системність знань	Міцність знань	Активність у заняттях фізичною культурою	Стабільність у заняттях фізичною культурою	Фізична підготовленість
Школа													
Клас													
Учитель фізичної культури													

Мал. 3. Лист оцінювання показників сформованості ставлення учнів до занять фізичною культурою

Кожна з цих груп відрізняється характерними проявами показників сформованості ставлення учнів до занять фізичною культурою. Школярі з **негативним ставленням** до занять фізичною культурою характеризуються емоціями страху, приниження, образи, занепокоєння, незадоволеності, невпевненості у собі у зв'язку з тривалим неуспіхом. В основному, в них спостерігається стійкий негативний емоційний настрій на заняттях фізичною культурою і якщо виникають позитивні емоційні переживання, то залежно від несприятливої ситуації та оточення вони завжди зникають. Позитивні емоції цих учнів найчастіше викликані можливістю не дотримуватися дисципліни під час рухливих і спортивних ігор, відсутністю нових важких навчальних завдань, можливістю не готувати складні домашні завдання. У них переважає мотив уникнення неприємностей з боку вчителя та батьків за погане навчання або взагалі відсутні мотиви занять фізичною культурою. Як правило, займаються ці учні зовсім без інтересу. Якщо у них виникає слабка нестійка мотивація, то залежно від несприятливої ситуації та оточення вона швидко зникає. Ці школярі відрізняються вкрай низьким рівнем знань з фізичної культури, безсистемністю та неміцністю знань. Вони пасивні на заняттях фізичною культурою, не уміють планувати й проводити самостійні заняття, розвивати свої фізичні якості. Ці учні не виконують домашні завдання з фізичної культури, не беруть участі в фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах навіть у якості глядачів. Вони не відвідують фізкультурні гуртки або спортивні секції і майже всі нормативи з фізичної підготовленості складають незадовільно.

В учнів з **індиферентним ставленням** до занять фізичною культурою спостерігаються емоції нудьги, досади, невпевненості. Якщо у них виникають позитивні емоційні переживання, то залежно від несприятливої ситуації



та оточення вони теж дуже часто зникають. Викликають ці переживання найчастіше легкість навчальної теми, можливість отримувати позитивні оцінки, не докладаючи особливих зусиль, а також не думати під час виконання фізичних вправ. Ці школярі відрізняються вузькістю, слабкістю та нестійкістю мотивації занять фізичною культурою. Вони характеризуються низьким рівнем знань з фізичної культури, мають безсистемні знання, в основному, загального характеру, запам'ятовують та відтворюють лише готові знання. Вони пасивно поводяться на уроках і багато рухаються тільки під контролем учителя; не володіють прийомами планування й проведення самостійних занять та розвитку своїх фізичних якостей; не виконують домашні завдання з фізичної культури; в фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах беруть участь рідко і за умови пред'явлення конкретних вимог з боку вчителя. Як правило, вони не відвідують фізкультурні гуртки або спортивні секції й більшість нормативів з фізичної підготовленості складають на незадовільно.

Школярі з **ситуативним ставленням** до занять фізичною культурою характеризуються нестійкими емоціями подиву, радості від новизни і розважальності навчального матеріалу, можливості позмагатися з товаришами і перемогти, цікавого проведення заняття, але також і від можливості не думати під час виконання фізичних вправ, не докладати зусиль для здобуття оцінки, не дотримуватися дисципліни під час рухливих і спортивних ігор. У них спостерігаються нестійкі мотиви занять фізичною культурою: зацікавленість самим процесом виконання фізичних вправ і навчальних завдань; бажання бути серед кращих учнів, одержувати позитивні оцінки. У той же час вони займалися фізичною культурою найчастіше зі слабким або

помірним інтересом. Ці учні мають неповні та безсистемні знання, але добре запам'ятовують і відтворюють їх. Вони проявляють активність у заняттях фізичною культурою лише епізодично; не уміють планувати й проводити самостійні заняття та розвивати свої фізичні якості; іноді виконують домашні завдання з фізичної культури; беруть участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах, але без власної ініціативи. Ці учні в основному займаються у фізкультурних гуртках або спортивних секціях, але несистематично, їхній рівень фізичної підготовленості, як правило, відповідає задовільній оцінці.

Школярі з **пасивно-позитивним ставленням** до занять фізичною культурою характеризуються стійкими емоціями впевненості, радості, задоволення, іноді – тимчасової невпевненості, незадоволеності від стикання з завданням нової складності. Позитивні емоційні переживання у них викликані найчастіше виконанням фізичних вправ з улюбленої теми,



цікавим проведенням заняття, похвалою вчителя, позитивною оцінкою, іноді – легкістю навчальної теми, можливістю не докладати зусиль для отримання оцінки. У них спостерігаються стійкі мотиви занять фізичною культурою: зацікавленість самим виконанням фізичних вправ і навчальних завдань, бажання бути серед кращих учнів та одержувати позитивні оцінки, засвоювати нові знання, рухи та вправи. Займаються вони найчастіше з помірним і сильним інтересом. Ці учні відрізняються середнім рівнем знань

з фізичної культури, системністю і міцністю знань. Вони іноді проявляють активність на уроках фізичної культури, намагаються планувати й проводити самостійні заняття, розвивати свої фізичні якості, але за відсутності контролю і спонукальної діяльності з боку вчителя легко виключають свою увагу до занять. Ці школярі постійно виконують домашні завдання з фізичної культури, часто беруть участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах, але завдяки стимулюванню їх з боку вчителя. Їхнє відвідування фізкультурних гуртків або спортивних секцій та проведення самостійних занять не відрізняються стабільністю. Нормативи з фізичної підготовленості вони, як правило, складають на середньому та вище середнього рівні.

Учні з **позитивним дійовим ставленням** до занять фізичною культурою характеризуються стійкими емоціями радості, задоволення, впевненості, гордості, гідності, співпереживання вчителю та учням. Викликають ці позитивні емоційні переживання у школярів здатність самостійно виконувати навчальні завдання, заняття з улюбленої теми, можливість позмагатися з товаришами і перемогти, цікаве проведення уроку, похвала вчителя, позитивна оцінка. У них спостерігаються стійкі мотиви занять фізичною культурою: зацікавленість самим виконанням фізичних вправ і навчальних завдань; бажання бути серед кращих учнів та отримувати позитивні оцінки; засвоювати нові знання, рухи та вправи; зміцнити здоров'я, розвивати свої фізичні якості та здібності. Займаються вони найчастіше з великим інтересом і відчуттям потреби у фізичному вдосконаленні. Ці школярі мають достатньо повні, системні та міцні знання з фізичної культури. Вони проявляють активність на уроках, уміють планувати і проводити самостійні заняття фізичною культурою, розвивати свої фізичні якості. Ці учні відрізняються стабільністю у виконанні домашніх завдань з фізичної культури, відвідуванні фізкультурних гуртків або спортивних секцій, самостійних занять, постійно беруть участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах, мають високий рівень фізичної підготовленості.



Федерація футболу України

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України

ІV. ТЕХНОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ 1-11 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ



Футбол – більше ніж гра!

На основі результатів вихідних обстежень була розроблена технологія фізичного виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Форми організації виховної роботи представлено на малюнку 4. Ця технологія враховує такі педагогічні умови: вся виховна робота будується на основі принципів особистісно зорієнтованого виховання, яке передбачає активну участь у ній кожного учня, урахування його особистісних якостей; виховання здійснюється комплексно з урахуванням виховних можливостей уроків футболу, позакласних та самостійних занять футболом в сім'ї; технологія фізичного виховання школярів у процесі занять футболом реалізується системно з урахуванням кожного компонента позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою; після оволодіння учнями певною системою знань і умінь самостійно займатися футболом провідною формою виховної роботи має стати самовиховання.

1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ 1-11 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФУТБОЛУ

Фізичне виховання учнів 1-11 класів на уроках футболу має бути побудоване з урахуванням результатів вихідних обстежень рівнів розвитку ставлення школярів до занять фізичною культурою. Умовний розподіл учнів на п'ять груп відповідно до цих рівнів дозволяє диференційовано підійти до вибору змісту, форм і методів вихв на кожен з його компонентів (див. мал. 5). Тому на початковому етапі виховної роботи, коли у більшості учнів спостерігається негативне й індивідуальне ставлення до занять фізичною культурою, в першу чергу створюються сприятливі умови для подолання невпевненості у виконанні тієї чи іншої вправи, використовуються стимулюючі впливи, які викликають збудження позитивних емоційних переживань і мотивів занять футболом.

Для вирішення цих завдань учителі застосовують зовнішні стимули (по відношенню до змісту і мети навчання) та мотивування учнів у необхідності занять футболом. Основними серед них є такі: створення ситуації успіху, гласність навчальних досягнень учнів, захоплення, переконання словом і прикладом, оцінка результатів навчання. Цьому сприяють також створення загальної позитивної атмосфери на уроках футболу; доброзичлива співпраця вчителя та учня у процесі навчання; допомога вчителя порадами, які підводять учня до самостійного виконання фізичних вправ; захоплююча форма подання навчального матеріалу з футболу; емоційність мовлення вчителя; застосування цікавих ігор, змагальних ситуацій тощо.

Для подолання побоювання школярів під час виконання фізичних вправ та невпевненості у своїх силах, які викликані тривалою відсутністю успіху, на уроках



Мал. 4. Форми організації фізичного виховання школярів у процесі занять футболом



Мал. 5. Фізичне виховання учнів 1-11 класів на уроках футболу

футболу створюються такі навчальні ситуації, в яких кожен учень досягає успіху. Підтриманню бажання займатися футболом сприяє також ведення обліку особистих рекордів учнів. Для цього кожному розробляються індивідуальні завдання в залежності від рівня підготовленості, які є для учня особистою перспективою. Перевага такого підходу полягає в тому, що за умов систематичності та сумлінного ставлення до занять кожен учень може поліпшити свій результат і досягнення кращих школярів не перекреслює його успіх. Завдяки тому, що учні залежно від своїх даних рухаються до мети поступово, відкривається можливість забезпечити успіх усім без винятку школярам незалежно від рівня їхньої підготовленості. Для гарантії успіху вчителю фізичної культури потрібно знати можливості кожного учня, виправляти недоліки в його підготовленості, встановлювати їх причини й знаходити способи для їх усунення. Цьому сприяє також визначення обсягів навантажень та термінів виконання індивідуальних завдань, які поступово ускладнюються. Якщо ж учень не справляється з поставленим завданням у строк, то спільно з учителем вони шукають причини неуспіху й намічають нові строки досягнення запланованого результату.

Індивідуальні завдання ставляться і перед кращими учнями. Такі школярі легко виконують навчальні нормативи й, отримуючи відмінні оцінки, звикають до свого положення “сильних”. У зв’язку з цим у них може поступово сформуватися завищена самооцінка та викликані нею негативні риси характеру: самовпевненість, самозаспокоєння тощо. Саме в таких учнів при переході до старших класів часто знижується успішність, а втрата звичного положення лідера може викликати негативне ставлення до занять фізичною культурою. Тому вчитель підбирає для цієї категорії учнів завдання підвищеної складності, для виконання яких їм потрібні посилені тренування з проявленням вольових зусиль.

Важливим стимулом у вихованні в школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою є гласність їхніх досягнень. Тому для її підвищення робиться все, щоб про успіх та прогрес учня знали й інші школярі. Інакше особисте досягнення не справляє достатнього стимулюючого впливу на підвищення активності школяра у заняттях футболом. Однією з дійових форм гласності є таблиця обліку успішності з футболу. У таблицю регулярно заносяться вихідні та поточні результати учнів, які доводяться до відома класу й заохочуються шляхом морального стимулювання. Тимчасове невиконання навчальних нормативів не потрапляє до таблиці й обговорюється з учнем наодинці з наданням йому конкретної практичної допомоги з боку вчителя.

У процесі проведення уроків футболу широко застосовується заохочення позитивних оцінок діяльності школярів. Суть цього стимулу полягає у спонуканні учнів до активного, зацікавленого вивчення навчального матеріалу. Основними видами заохочення учнів на заняттях футболом є довіра вчителя, похвала, усна подяка, подяка перед класом тощо. При виборі заохочення враховується його

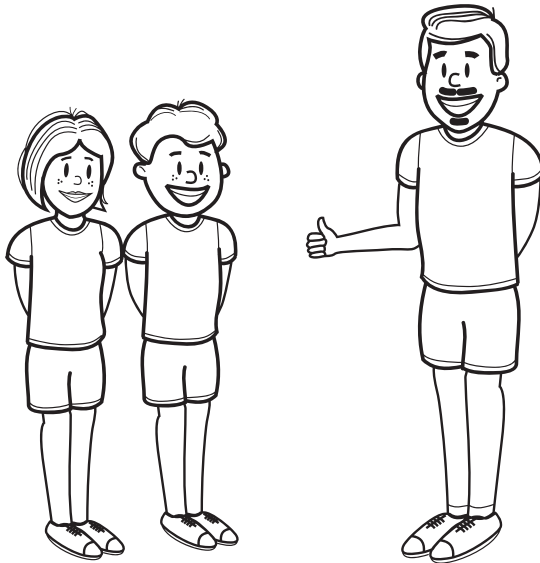
стимулюючий вплив на учня, тому воно може бути незначним або високим залежно від досягнутих результатів. З метою забезпечення ефективності заохочення школярів учитель дотримується таких вимог: застосовує диференційований підхід, за якого відстаючі учні заохочуються навіть за незначні успіхи; ураховує досягнення, які є результатом власних зусиль і старанності школярів у виконанні індивідуальних та вирішенні групових навчальних завдань; додержується гласності в заохоченнях; знаходить об'єктивні підстави для заохочення якомога більшої кількості учнів; аргументує кожне заохочення і супроводжує його вказівками на те, що можна й потрібно зробити краще; досягає того, щоб заохочення було якомога конкретнішим і об'єктивнішим, адже воно лише в такому випадку спонукає учнів до досягнення значно вищих навчальних результатів; робить усе, щоб заохочення сприяло вихованню в учнів почуття відповідальності, розвитку уміння критично оцінювати зроблене і досягати нових результатів; домагається обґрунтованості і справедливості заохочення з тим, щоб воно сприяло не тільки виконанню учнями навчальних завдань, але й прояву в них працелюбності, ініціативності та інших позитивних якостей; ураховує особистісні та індивідуальні якості школярів, адже одне і те ж заохочення неоднаково впливає на активність учнів на заняттях футболом.

Для розвитку стійкості позитивних емоційних переживань школярів та виховання у них мотивів занять фізичною культурою на уроках футболу застосовується переконання словом і прикладом. Для переконання словом використовують такі прийоми, як роз'яснення, доказ, вказівка на практичне застосування вправ. Застосування вказаних прийомів переслідує мету поглиблення знань учнів про зміст, призначення вправ та способи їх виконання. Ці прийоми сприяють активізації вольових зусиль, утвердженню у свідомості школяра впевненості у своїх силах, доступності оволодіння фізичними вправами та закріплення їх як звичних дій. Загальне уявлення про вправу допомагає учню виконати рухову дію без суттєвих помилок. При цьому в нього виникають емоції радості, успіху, досягнення мети, що позитивно впливає на ставлення до рухової дії. За таких умов вона стає для учня цікавою і це спонукає його до повторення вправи, щоб знову пережити приємні емоції.

Технологія передбачає вивчення фізичних вправ за такою послідовністю: назва вправи і визначення її місця у комплексі, роз'яснення, вказівка на практичне застосування, показ і багаторазове повторення вправи. При цьому ставиться вчителем конкретне навчальне завдання, висуваються вимоги й здійснюється спільний з учнями пошук оптимального способу його вирішення. Це сприяє засвоєнню, закріпленню та запам'ятовуванню учнями рухової дії на тривалий час. Навчальна робота показала, що вчитель за допомогою використання цих прийомів допомагає учням зрозуміти важливість і необхідність самостійного повторення вправ у режимі дня. Усвідомлюючи значення навчального

матеріалу, школярі намагаються подолати пасивність і самостійно повторюють вивчені вправи. Для їх закріплення учням дається завдання розповісти про порядок виконання вправ, їх вплив на розвиток фізичних якостей та практичне застосування у повсякденному житті.

Особливий вплив на виховання у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою справляє переконання позитивним прикладом. Суть його полягає в тому, що вчитель неодноразово вказує на уроках футболу на значення занять фізичними вправами у підготовці спортсменів та інших видатних людей.



Виховний вплив цього прийому значно підсилюється особистим прикладом учителя, його поведінкою, дотриманням вимог, які ставились перед школярами. Помічено, що навіть при одноразовому їх порушенні самим учителем у школярів знижується організованість на уроках, що негативно відбивається на ставленні до занять фізичною культурою.

У формуванні в учнів позитивних емоцій та вихованні мотивів занять фізичною культурою велике значення має правильне використання оцінки. З її допомогою вчитель фіксує зрушення у знаннях, технічній і фізичній підготовленості школярів. Але разом з цим вона виконує й інші функції: спонукає учнів до активної пізнавальної та практичної діяльності на уроках футболу; допомагає вчителю здійснювати контроль за процесом навчання і виховання, отримувати відомості про здібності й старанність учнів і на основі цього судити про ефективність своєї роботи; надає школярам інформацію про правильність їхніх дій.

Для здійснення цих функцій оцінка має відповідати систематичності, об'єктивності та аргументованості. Систематичність оцінки полягає у здатності вчителя гнучко та адекватно реагувати на зміни у знаннях, уміннях і навичках учнів. Об'єктивність активізує школярів до самостійних занять футболу, формує у них відповідну самооцінку й самоповагу. Несправедлива ж оцінка викликає негативні емоції, що проявляються в незадоволеності, образах тощо.

Аргументованість сприяє з'ясуванню допущених помилок та прорахунків при виконанні рухових дій. Ці зауваження робляться так, щоб їх могли почути і врахувати у своїх діях інші учні.

Оцінка також відіграє важливу стимулюючу та мотивуючу роль. Але це відбувається за наявності чітких і зрозумілих критеріїв навчання та виховання. Головними критеріями оцінювання рухової дії є знання, техніка та показаний результат. У виставленні підсумкової оцінки за чверть основним є оцінювання якості виконання рухових дій та показаних результатів. При цьому використовуються такі види оцінок: оцінні судження, поточне оцінювання техніки виконання рухових дій, залікові оцінки за виконання навчальних нормативів. Кожен з цих видів оцінювання має своє завдання з чітко окресленими межами застосування. Оцінні судження виражаються у конкретних словесних характеристиках зрушень учнів у навчанні та вихованні. Невпевненому у власних силах учню, поряд з визначенням правильності дії, надається емоційна підтримка у формі схвалення: “Молодець!”, “Роби так і далі”, “Правильно виконуєш” тощо. На уроках футболу кожен учень також отримує оцінне судження від учителя про свої досягнення або недоліки в освоєнні запланованих знань, умінь і навичок. Поточні оцінки за виконання школярами рухових дій є офіційним показником їхньої успішності з футболу і підставою для визначення досягнень учнів за чверть. Залікові оцінки застосовуються для характеристики результатів виконання школярами навчальних нормативів. Їх використання дозволяє задовольнити одну з основних вимог ефективності навчально-виховної роботи з футболу – забезпечити оцінку засвоєння учнями кожної теми.

Для суттєвого підвищення виховного впливу на школярів на уроках футболу застосовуються різні форми визначення їхніх досягнень: думка вчителя (педагогічна оцінка); взаємооцінка; самооцінка. Серед них думка вчителя є однією з основних, оскільки у шкільному віці особистість учителя, його оцінка, стиль роботи, характер стосунків з учнями є одним з головних стимулюючих і мотивуючих факторів, що впливає на їхнє ставлення до занять фізичною культурою. Враховуючи це, вчитель має часто звертатися до учнів з різними оцінними судженнями, які виражають його схвалення або зауваження, наприклад: “Ти порадував мене своїми успіхами”; “Я бачу, що ти прагнеш виконати вправу, але робиш це неухважно. Ще трохи старанності й ти досягнеш успіху”; “Ти можеш виправити свою помилку, але потренуйся самостійно”. Виховний вплив учителя створює на уроці футболу позитивну емоційну атмосферу, викликає у школяра радісний стан, допомагає йому самоствердитися, зайняти певне місце серед інших учнів. Це сприяє формуванню у нього мотивів занять фізичною культурою, визначенню його подальшої поведінки й ставлення до фізкультурно-оздоровчих заходів у класі та школі. Оцінка вчителя багато в чому зумовлює також і ставлення батьків до занять фізичною культурою, залучення їхніх дітей до фізкультурних гуртків та спортивних секцій.

Велике значення у вихованні позитивного ставлення до занять фізичною культурою має взаємооцінка учнів. Вона створює між ними дружні стосунки, побудовані на бажанні допомогти один одному. Взаємооцінювання здійснюється під час спільної роботи учнів на уроках. Працюючи у парах чи групах, вони надають один одному поради з питань освоєння техніки виконання фізичних вправ, розвитку певних рухових якостей. При цьому поради висловлюються у доброзичливій формі, що створює на уроці позитивний емоційний фон, допомагає школярам долати труднощі при виконанні складних вправ.

Самооцінка своїх здібностей і можливостей теж впливає на формування у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Вона показує, чи може учень об'єктивно критично оцінювати свої успіхи, розкриває рівень його домагань. Самооцінка буває адекватною, завищеною або заниженою, тобто не завжди відповідає реальним досягненням і можливостям школярів. Від її адекватності залежать впевненість учнів у своїх силах, правильне ставлення до помилок та здатність попереджувати і знаходити їх. Самооцінка школярів складається поступово під впливом думки вчителя, однокласників, співставлення показників власної діяльності з результатами інших учнів. Важливим у формуванні самооцінки є створення належних умов для оцінювання учнем результатів своєї навчальної діяльності. Найкраще це досягається під час вивчення найпростіших фізичних вправ. Вчитель пропонує школяру самостійно виконати вправу, проаналізувати свої рухові дії, знайти і виправити допущені помилки й виставити собі відповідний бал. Потім учитель порівнює оцінку учня зі своєю й визначає ступінь її об'єктивності. Систематичне застосування такого прийому поступово веде до співпадання оцінок учня і вчителя, що свідчить про сформованість у школяра правильної самооцінки.

Застосування на уроках футболу описаних стимулів та мотивувань викликає у школярів позитивні емоції та мотиви занять фізичною культурою. Це виражається в їхньому переході від негативного та індиферентного до ситуативного ставлення до занять фізичною культурою. На наступному етапі – подолання ситуативного ставлення – основна увага приділяється, поряд з мотивацією, розвитку когнітивного компонента, який передбачає засвоєння школярами системи знань з фізичної культури. Цей компонент оптимально поєднує роботу з формування в учнів всебічних знань з футболу з розвитком переконань у необхідності займатися ним. Для цього уроки футболу проводяться так, щоб в учнів закріплювалося усвідомлене бажання займатися фізичними вправами на уроках футболу, в процесі позакласних та самостійних занять футболом за місцем проживання. З цією метою вчитель на уроках дотримується таких педагогічних умов: кожного разу, розкриваючи учням завдання уроку, звертає увагу на перспективні цілі, пов'язані з необхідністю розвитку основних фізичних якостей та підвищення фізичної підготовленості; пояснює правила і методи виконання фізичних вправ

безпосередньо в процесі навчання, досягаючи свідомого засвоєння школярами основних вимог правильного виконання вправ; створює такі ситуації, які спонукають учнів до набуття і застосування знань у процесі здійснення взаємоконтролю та взаємодопомоги, самостійного вивчення фізичних вправ та виконання індивідуальних завдань, обов'язків чергового, капітана команди, арбітра тощо; озброює учнів методичними знаннями про планування і проведення самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання.

Під час засвоєння школярами теоретичних знань з фізичної культури учитель часто застосовує коментування, поєднує розповідь з демонстрацією вправ. Він роз'яснює і доказує корисність занять вправами, які необхідно вивчити на уроці, коментує техніку їх виконання, вказує на допущені помилки й у кінці показу пояснює шляхи їх виправлення. Після цього вчитель поступово залучає до коментування вправ учнів, дає їм спеціальні завдання, виконання яких сприяє закріпленню отриманих теоретичних знань. Засвоєними вважаються ті знання, які школярі міцно з'ясували, можуть вільно передати словами та вміють самостійно застосувати на практиці.

Для того, щоб учні могли в майбутньому під час занять футболом використовувати знання про вправи, вчитель активізує у них розвиток запам'ятовування. Воно залежить від спрямованості свідомості школяра, вольових зусиль, уміння концентруватися на навчальній діяльності, значущості тих чи інших факторів у досягненні результатів фізичного розвитку та фізичної підготовленості. З метою розвитку запам'ятовування вчитель може запропонувати учням замальовувати у спеціальних зошитах окремі вправи та їх комбінації. Це допомагає запам'ятовувати послідовність їх виконання та значно підвищує інтерес школярів до уроків. Учні також заносять до зошитів ключові слова з теми, яка вивчається. На основі цих даних вони самостійно готують відповіді на запитання. На наступних уроках школярі розподіляються на пари, ставлять один одному запитання й відповідають на них, творчо використовуючи опорні слова та графічне зображення рухів. Попарна робота закінчується взаємооцінкою, після чого для якіснішого засвоєння теми вчитель ставить кільком учням контрольні запитання. Застосування системи ключових слів при вивченні школярами теоретичного матеріалу дозволяє за короткий термін повністю вивчити тему, проконтролювати всіх учнів, що значно підвищує повноту, системність та міцність засвоєних знань.

Проведення уроку футболу за такою технологією сприяє формуванню у школярів системи знань про виконання фізичних вправ, забезпечує їхню високу розумову активність. Отримані знання учні застосовують під час виконання домашніх завдань, а їхні досягнення у цій роботі вчитель оцінює на наступному уроці. В процесі вивчення вправи їм ставиться завдання продумати її структуру, послідовність окремих рухів, правила виконання кожної частини вправи. Активна

розумова діяльність школярів під час вивчення вправи є важливою умовою усвідомленості рухових дій, розвитку довільного керування рухами, підготовки учнів до самостійного виконання вправи у режимі дня. За допомогою пояснення і показу вчитель допомагає школярам включити раніше вивчені елементи у нову, складнішу вправу, що формує у них уміння застосовувати набуті знання у неосвоенних діях.

З метою виховання свідомого ставлення школярів до занять фізичною культурою на кожному уроці футболу, поряд з засвоєнням теоретичних відомостей, забезпечується свідоме вивчення ними нових фізичних вправ. Учні разом з засвоєнням вимог правильного виконання рухових дій з'ясовують, як впливає на розвиток організму певна вправа. Такі знання дозволяють їм свідомо виконувати вправи, здійснюючи при цьому аналіз і корекцію помилок й оцінювати ефективність своїх дій. Вивчення вправ за цією технологією передбачає отримання учнями знань про: вплив фізичних вправ на організм; назви вправ, рухів, вихідних і кінцевих положень та характеристику рухів; правильне виконання вправ; дотримання правильної постави і дихання; прийоми самооцінки вправ, що виконувались; правила самостійних занять фізичними вправами. При цьому вчитель домагається від учнів застосування в рухових діях мовлення і мислення. Це досягається шляхом широкого використання при вивченні учнями фізичних вправ словесних методів навчання. Ефективними прийомами формування в школярів знань про рухові дії є: словесний опис вправ, розповідь про вимоги щодо їх правильного виконання, виявлення недоліків у своїх діях тощо.

Проведена мотиваційна робота та озброєння учнів системою знань з футболу забезпечують у них перехід від ситуативного до пасивно-позитивного ставлення до занять фізичною культурою. При подоланні цього типу ставлення великого значення набуває робота щодо виховання у школярів інтересу до занять футболом й потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку практичних умінь самостійно займатися футболом.

Успіх у навчальній роботі над розвитком в учнів сили, стійкості та усвідомленості інтересу до занять футболом забезпечується за умови сформованості в них мотивів занять фізичною культурою та відповідної системи знань. Вченими визначено (К.К.Платонов, Г.І.Щукіна та інші), що інтерес має динамічну структуру, яка при формуванні проходить етапи зародження, розвитку та становлення. Процес формування інтересу в людини проходить через шість психічних станів, які змінюють один одного. Ці стани називаються стадіями установки, потягу, бажання, наміру, прагнення, інтересу. Вони тісно пов'язані між собою і в той же час відносно самостійні, тому що кожна із стадій несе в собі певні суттєві ознаки, які відсутні в інших. Ці особливості й ураховуються при виборі основних засобів розвитку в учнів інтересу до уроків футболу.

Основним джерелом його виникнення у школярів є їхня природна потреба в рухах, другим – потреба в розвагах, яка найкраще задовольняється під час занять рухливими і спортивними іграми. Третім джерелом є потреба в пізнанні нових відчуттів. Правильне використання цих потреб забезпечує яскраве емоційне забарвлення процесу навчання. На їх основі розвивається початкова стадія психологічного механізму формування інтересу до занять футболом – установка. Д.М.Узнадзе наголошує, що за наявності якоїсь потреби і ситуації її задоволення виникає специфічний стан суб'єкта, який можна характеризувати як готовність, установку до здійснення певної діяльності, спрямованої на задоволення потреби цього суб'єкта. Вже сам факт вибору якогось виду діяльності, незалежно від того, проявляється він у практичних діях або ж лише у вербальній формі, свідчить про наявність у психіці індивіда схильності, готовності до цього вибору.

Елементарною стадією зародження інтересу до занять футболом, яка обумовлена суто зовнішніми, часто неочікуваними обставинами, що приваблюють увагу школяра, є потяг. Він здійснюється за механізмом умовного рефлексу. На цій стадії учень задовольняється лише орієнтуванням у певній ситуації, а потяг служить початковим поштовхом виявлення інтересу до занять футболом.

Наступною стадією розвитку інтересу до занять футболом є бажання, яке характеризується свідомим уявленням школяра про предмет занять фізичними вправами. За твердженням С.Л.Рубінштейна, виникнення бажання обумовлює досвід, за допомогою якого людина пізнає, який предмет здатний задовольнити її потребу.

Подальша навчальна робота має бути спрямована на забезпечення переходу бажання у стадію наміру. Він характеризується як свідоме рішення, що виконує функцію спонукання і планування поведінки школяра. Намір включає в свою структуру установку, потяг, бажання та постановку мети. У нашому випадку – мети до занять футболом.

Якщо учень усвідомлює цю мету, знає її практичне значення й приймає рішення діяти, то у нього формується прагнення. Структура прагнення, на відміну від попередніх стадій розвитку інтересу до занять футболом, передбачає, окрім емоційної сторони, володіння певними знаннями та вміннями, необхідними для практичного досягнення поставленої мети. Ці знання і вміння й розвивалися на уроках футболу.

Останньою стадією психологічного механізму формування інтересу є становлення самого інтересу до занять футболом. Розвивати його на уроках, зробити стійким можна лише за умови збудження у школяра позитивних емоцій, формування усвідомленості у виконанні фізичних вправ. Велике значення надається у цей період також формуванню знань з футболу та умінь самостійно займатися фізичними вправами. Однією з головних характерних особливостей стійкості інтересу є те, що для його задоволення важливим є як сам процес

занять футболом, так і їх результат. Глибина та ступінь задоволеності інтересу перебувають у прямій залежності від того, наскільки футбол став особисто значущим для учня.

Основними методами та прийомами розвитку в школярів на уроках інтересу до занять футболом є ті, що забезпечують стійкість і усвідомленість засвоєних знань та умінь; враховують особистісні та індивідуальні особливості учнів; сприяють розвитку в них здатності до самовиховання; виховують в учнів потребу фізичного вдосконалення. Ефективність використання зазначених методів та прийомів залежить від їх раціонального поєднання. Оптимальною послідовністю роботи при цьому є така: роз'яснення – доказ – показ – практичне виконання вправ з обов'язковим інструктажем, у процесі якого визначається дозування навантаження, темпу виконання вправ тощо. Це дозволяє планомірно формувати стійкий усвідомлений інтерес школярів до занять футболом.

Продуктивність уроку у вихованні в учнів інтересу до занять футболом залежить від раціонального розподілу часу на його підготовку й проведення. Джерелами економії часу є: своєчасна підготовка спортивного залу, майданчика, необхідних приладів та інвентаря для заняття, виходячи з його основної мети та конкретних завдань; своєчасна підготовка учнів до уроку; коротке та конкретне пояснення нового матеріалу; раціональне число повторень кожної вправи; збільшення щільності заняття під час вивчення та вдосконалення вправ шляхом поділу класу на групи.

Провідну роль у вихованні в учнів інтересу до занять футболом у процесі навчання відіграє якість проведення уроків. Великою мірою вона залежить від правильного планування й умілого використання на заняттях методів і прийомів виховної роботи, достатньої кількості й стану спортивного обладнання та інвентарю, оформлення залу і спортивних майданчиків. Істотне значення для школярів мають красивий і зручний одяг учнів та вчителя, цікава організація процесу навчання фізичних вправ. Це викликає в них установку, потяг та бажання активно працювати над своїм фізичним удосконаленням.

На початкових стадіях становлення інтересу в учнів домінує зацікавленість самим процесом виконання фізичних вправ. Тому навчання проводиться так, щоб у свідомості школярів залишався позитивний емоційний слід. Це створює сприятливі умови для вольової їх підготовки до подолання труднощів під час самостійних занять і полегшує роботу вчителя на наступних стадіях розвитку інтересу до занять футболом.

З цієї ж метою вчитель створює на уроках атмосферу культури взаємин з учнями, а також між ними. Він спонукає школярів до виявлення щирого, доброзичливого ставлення один до одного, будучи при цьому взірцем для наслідування. Виховний ефект досягається тоді, коли вчитель викликає у школярів бажання бути схожими на нього, переймати його гарні манери, корисні звички

тощо. При цьому важливо знайти шляхи до взаєморозуміння з усіма учнями. Для цього вчителю необхідно проявляти особливу чуйність, педагогічний такт та уміння спілкуватися з учнями, які не цікавляться футболом або мають значні відставання. Не зачіпаючи самолюбства підлітка, вчитель вселяє йому впевненість у своїх силах шляхом практичної допомоги під час виконання складних вправ, застосування підготовчих і відповідних вправ тощо. Корисною є й відверта розмова з таким учнем наодинці про те, як йому покращити фізичну підготовленість, як правильно займатися з цією метою вправами вдома.

Позитивну роль у вихованні в учнів інтересу до занять футболом відіграє уміле використання вчителем підвищеної уваги школярів до тих якостей, знань та умінь, які мають престиж серед ровесників. Вони усвідомлюють дієвість фізичної культури у формуванні привабливої зовнішності, правильної постави, красивих форм тіла, здорової шкіри, елегантних рухів тощо. Це, у свою чергу, впливає на виховання культури поведінки учнів під час уроків, яка включає в себе вироблення гарних манер, умінь бути організованими, точними, стриманими, виявлення ввічливості, люб'язності до інших тощо.

На стадіях розвитку в учнів бажання та наміру займатися футболом вчитель залучає їх до виконання таких завдань, які вимагають від них прояву самостійності. У вступній частині уроку вчитель пропонує школярам проконтролювати темп, дозування, послідовність виконання комплексу фізичних вправ. Це дозволяє їм самим проаналізувати вивчені рухи, перевірити правильність їх застосування. Учні розповідають про вплив саме цих вправ на організм, про способи визначення навантаження тощо. Вчитель уточняє відповіді разом з учнями, вони роблять зауваження, вносять поправки. Потім, коли вправи виконують всі учні, вчитель залучає їх до самооцінки та взаємооцінки самостійної підготовки кожного.

На стадіях формування в учнів прагнення до занять фізичними вправами та інтересу до занять футболом вони самі сприймають позитивні зміни у своєму фізичному розвитку, переконуються на власному досвіді в користі занять фізичними вправами, оцінюють досягнуті результати й одержують задоволення від своєї діяльності, від нових успіхів. Використовуючи ці якості школярів, а також їхнє прагнення до самостійності та самоствердження, вчитель організовує навчальну роботу таким чином, щоб учні набували навичок самовиховання як цілеспрямованої діяльності з метою самовдосконалення. Основна увага зосереджується на виконанні ними індивідуальних і групових завдань із застосуванням взаємодопомоги та взаємоконтролю. На цих стадіях у школярів виникає активний інтерес до футболу як виду спорту, обумовлений оволодінням ними певною системою знань про цей вид. Учителю закріплює такий інтерес шляхом умілого педагогічного спрямування роботи з пропаганди футболу, яка допомагає учням узагальнювати та систематизувати знання, одержані

з різних джерел. На виховання в школярів інтересу до футболу істотно впливають перегляди відповідних телепередач, читання спортивних газет і журналів, безпосередні відвідання змагань, матчів, спортивних свят тощо.

Важливим фактором впливу на самовиховання школярів є діяльність, спрямована на формування в них усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні. Вона виникає у зв'язку з інтенсивним розвитком у цьому віці самосвідомості учнів і залежить від активного процесу становлення їхньої самостійності, прагнення до самовизначення та самоствердження. Оволодіння учнями необхідними теоретичними знаннями, доступними уміннями і навичками, активізація їхньої пізнавальної діяльності, залучення до виконання індивідуальних завдань з футболу забезпечують розуміння ними сутності фізичного вдосконалення, стимулюють пошук практичних шляхів його досягнення. Формування відповідної потреби вимагає від учителя включати учнів в активну пізнавальну діяльність, що передбачає передачу їм ряду функцій, пов'язаних із змістовною стороною навчально-виховного процесу. Це дає можливість школярам перетворюватись з об'єктів в активних суб'єктів цього процесу.

Успіх у вихованні в учнів на уроках футболу потреби у фізичному вдосконаленні залежить від того, як забезпечується педагогічне керівництво їхньою пізнавальною діяльністю, наскільки вони озброєні прийомами самостійно вивчати і вдосконалювати свої рухові дії. На початковій стадії навчання фізичних вправ учитель шляхом показу та пояснення дає школярам лише загальний зразок вправи. Подальше вдосконалення вправи вимагає від учнів більш точного сприйняття рухів, простору і часу, встановлення взаємозв'язку між цим сприйняттям і результатами своїх дій. Учитель спрямовує їхню пізнавальну діяльність не тільки на досягнення причинно-наслідкових зв'язків у вправах, що виконуються, але й на засвоєння знань про те, як користуватися засобами футболу для свого фізичного вдосконалення. Застосування на уроках таких прийомів є важливою умовою формування у школярів переконання в необхідності щоденно займатися фізичними вправами, піклуватися про своє здоров'я та фізичний розвиток. Вони оволодівають фізичною культурою в широкому розумінні цього слова, готуються до самостійного використання набутих знань та рухових умінь у повсякденному житті.

Поряд з активізацією пізнавальної діяльності учнів у процесі виконання регламентованих вправ, спрямованих на досягнення поставленої мети, вчитель широко застосовує і більш вільну в цьому плані ігрову діяльність. У рухливих іграх школярам надається можливість творчо здійснювати свої рухові дії в межах установленого правилами гри порядку. Завдяки цьому вони виявляють свої фізичні здібності за власними внутрішніми спонуканнями, глибоко переживають особисті та командні успіхи, активно прагнуть вдосконалювати свої дії. Це поступово

переноситься на їхню повсякденну життєдіяльність, яка стає більш творчою і цілеспрямованішою.

На основі проведеної мотиваційної роботи та озброєння учнів знаннями з футболу вчитель формує у них уміння самостійно займатися футболом. Спочатку він проводить на уроках підготовку школярів до цих занять, переконуючи їх у тому, що досягти зрушень у підготовленості можна лише шляхом систематичних самотренувань. Він пропонує учням проаналізувати свій режим дня і рухову активність, у результаті чого вони самі переконуються в необхідності щоденно займатися фізичними вправами. На наступних уроках вчитель переходить до розвитку у школярів практичних умінь самостійно займатися футболом. Для цього він навчає їх ставити кінцеву, проміжну і поточну мету; планувати і проводити самостійні заняття; розвивати основні фізичні якості; здійснювати самоконтроль за рівнем підготовленості. Робота з формування кожного з цих умінь проводиться поетапно і включає: ознайомлення учнів з відповідними вправами шляхом їх показу, роз'яснення техніки і практичного значення; початкове розучування техніки виконання вправ; поглиблене вивчення вправ і умов їх виконання; закріплення вправ і умінь їх використання під час самостійного заняття; вдосконалення набутих умінь у процесі подальших самостійних занять; проведення контролю за якістю сформованих умінь шляхом їх перевірки та оцінки в процесі самостійних занять. При цьому дуже важливо визначити зростання результатів учнів, які займаються фізичними вправами систематично. Кваліфіковане пояснення вчителем цих зрушень спонукає школярів до стабільності у самостійних заняттях футболом.

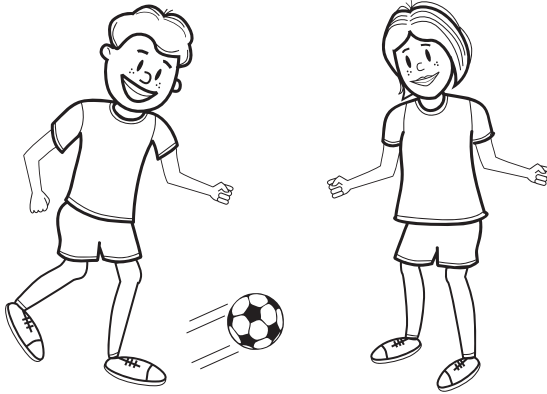
Виховання у школярів інтересу до занять футболом й потреби у фізичному вдосконаленні, засвоєння ними практичних умінь самостійно займатися футболом забезпечують подолання пасивно-позитивного ставлення до занять фізичною культурою. На наступному етапі – розвитку позитивного дійового ставлення – проводиться поглиблена робота з виховання у школярів усвідомленої активності й звички до занять футболом. Основна увага на цьому етапі зосереджується на регулярних самостійних заняттях учнів футболом та досягненні ними високого рівня підготовленості.

Для виховання активності у заняттях футболом вчитель використовує схильність школярів до виявлення самостійності. Він створює на уроках такі ситуації, в яких вони реалізують цю схильність і завдяки цьому розвивають свою готовність до самостійних занять фізичними вправами. Вчитель спонукає учнів до проявлення самостійності такими завданнями, які вимагають самостійного вибору способу дій і застосовування засвоєних знань та рухових умінь на практиці. Для цього школярів залучають до оцінювання правильності власних рухів і дій товаришів, самостійно організовувати групи для спільної участі у грі або спортивному змаганні. При цьому кожен учень бере на себе відповідальність і обов'язок виявити максимум зусиль для досягнення спільної мети.

На цьому етапі технологією передбачено виділення часу в кінці основної частини уроку футболу на формування у школярів навичок організації та самостійного проведення рухливих ігор і гри в футбол у позаурочний час. Спочатку вчитель навчає їх готуватися до проведення гри: підібрати потрібний інвентар, вибрати й обладнати місце, а потім прибрати його після закінчення гри. При цьому він не називає способу розміщення гравців, а лише каже, до якої гри підготуватися. Школярі повинні самі поділитися на команди та зайняти відповідні місця для гри. У разі необхідності вчитель звертає увагу учнів на додержання правил гри та призначає одного з них старшим. Після цього все керівництво грою передається учням. Поступово організаційні завдання ускладнюються. На наступних уроках учитель навчає школярів спільно розподіляти ролі, вибирати організатора гри, планувати її зміст, приймати бажаних та рахуватися з їхніми інтересами і можливостями. Потім учням розповідають, як узгоджувати свої дії з діями товаришів, разом об'єктивно і справедливо вирішувати спірні питання, проявляти увагу та надавати допомогу товаришам, бути вимогливими, організовано розпочинати й закінчувати гру.

У результаті систематичного навчання самостійної роботи на уроках футболу і постійної допомоги вчителя школярі поступово накопичують методичні знання з футболу. Вони необхідні для вирішення завдань, які вимагають творчого підходу. Одним з таких завдань є самостійне складання учнями на уроці комплексів вправ з раніше засвоєних рухів. Такі комплекси школярі готують як для себе, так і для своїх товаришів. Після цього кожен учень пояснює класу, чому він підібрав саме такі вправи, а потім виконує їх на оцінку. На наступних уроках учитель розподіляє учнів на пари, в результаті чого половина класу виконує придумані вправи, а інша – відмічає помилки. Вчитель також проводить спостереження за самостійною роботою школярів й при необхідності надає їм допомогу щодо виправлення помилок, аналізує їхні вправи. Така організація діяльності школярів на уроках футболу сприяє тому, що у них підвищується не лише рухова, але й пізнавальна творча активність. Вони стають зацікавленими в отриманні методичних знань та формуванні рухових умінь і навичок.

З метою виховання в учнів активності на заняттях футболом технологією передбачено спільне засвоєння ними фізичних вправ у парах і групах. Вчитель комплектує їх таким чином, щоб у кожній парі або групі був добре підготовлений учень, який би виконував функції груповода й надавав допомогу іншим. При цьому враховуються симпатії, довіра, взаємоповага, особисті захоплення і бажання школярів. Така організація навчання значно підвищує рухову активність, позитивно впливає на якість виконання ними фізичних вправ протягом основної частини уроку.



Одним з ефективних прийомів виховання у школярів активності у заняттях футболом є застосування на уроках карток-завдань. У картці визначається завдання, на розв'язання якого спрямовані приведені в ній вправи, дається опис і схематичні зображення вправ, називаються головні вимоги щодо їх виконання. Однією картою користуються в

основній частині уроку 2-4 учні приблизно однакового рівня підготовленості. Після ознайомлення з її змістом вони самостійно виконують вправи, інколи звертаючись за допомогою один до одного. Вчитель стежить за ходом роботи у групах і в разі необхідності надає учням допомогу.

Проведення виховної роботи, спрямованої на розвиток у школярів кожного з компонентів ставлення до занять фізичною культурою, дає змогу на цьому етапі цілеспрямовано формувати у них звичку до занять футболом. Аналіз психолого-педагогічної літератури (Б.Ф.Ведмеденко, М.П.Козленко та інші) показав, що її сформованість можна визначити за фізкультурною діяльністю учнів, виконання якої стало для них потребою. Тому головною умовою її розвитку є самовиховання школярів у процесі навчання на уроках футболу, позакласних та самостійних занять футболом у сім'ї. На уроках футболу вчитель готує школярів до здійснення цієї діяльності. Основним у формуванні в учнів звички до занять футболом є метод вправ, який базується на вимогах багаторазового повторення. Цей метод вважається одним з найефективніших у засвоєнні школярами знань, оволодінні уміннями і навичками, які лежать в основі звички. Основним у ньому є закріплення вивчених рухових дій на практиці, під час організації і проведення активного відпочинку. При цьому учні набувають практичних умінь самостійно виконувати фізичні вправи у режимі дня, накопичують необхідний руховий досвід, який закріплюється як звичка до занять футболом. Дуже важливо при використанні цього методу визначати потрібну кількість повторень вправ та урізноманітнювати ці повторення із застосуванням елементу новизни. Наприклад, запропонувати виконувати вправи за зразком, за словом учителя, у різному темпі, з різних вихідних положень, у різних умовах тощо.

Дослідження показало, що одним з ефективних і дійових засобів виховання у школярів звички до занять футболом є продумана система організації домашніх завдань. Вона привчає школярів щоденно виконувати ранкову гімнастику, вправи для формування правильної постави, розвитку фізичних якостей, змагатися у рухливих і спортивних іграх, перебуваючи при цьому на свіжому повітрі. Попередня підготовка учнів до виконання домашніх завдань здійснюється на уроках футболу, на яких учитель формує у них уміння самостійно займатися фізичними вправами, організовувати і проводити ігри. Вони розучують у підготовчій частині уроку комплекси вправ, які потім задаються виконувати дома. Вчитель показує вправи, техніку їх виконання, вказує на їх послідовність у комплексі, дозування, техніку безпеки під час самостійних занять. Для того, щоб учні запам'ятали ці вимоги, використовується такий прийом, при якому вони після практичного виконання комплексу називають вправи, послідовність і дозування. Запам'ятовування відбувається краще, якщо у заключній частині уроку вони ще раз повторюють послідовність виконання вправ. Домашні завдання вчитель рекомендує виконувати щоденно у перервах між приготуванням завдань із загальноосвітніх предметів, приблизно після 1,5 години розумової роботи або після її закінчення.

Дійовим засобом стимулювання школярів до виконання домашніх завдань з футболу є перевірка та оцінювання їхніх знань і вмінь самостійно займатися фізичними вправами, які задавалися додому. Якість та ефективність виконання цих завдань учитель визначає на кожному уроці на початку підготовчої частини. Він викликає одного-двох учнів для демонстрування вправ. Потім ті самі вправи виконує весь клас. При необхідності вчитель робить зауваження, поправки, вказує на помилки, оцінює якість виконання вправ. На наступних уроках він надає право це робити самим учням. На кожному уроці він викликає для показу вправ нових учнів. У подальшому вчитель ділить клас на групи, кожна з яких займається самостійно. У групах обираються груповоди, роль яких у процесі навчання виконує почергово кожен учень. Така організація підготовки школярів до виконання домашніх завдань забезпечує закріплення у них звички до самостійних занять футболом.

Реалізація технології виховання в школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою передбачає впровадження удосконаленого планування навчального матеріалу. Це планування відрізняється від традиційного творчим підходом до вибору засобів фізичного виховання школярів. Воно дозволяє вчителю використовувати навчальний матеріал з урахуванням особливостей контингенту учнів, умов проведення уроків, наявної матеріальної бази та інвентарю. Крім того, його можна доповнювати традиційними для даної школи елементами і вправами з інших видів спорту, передбачених навчальною програмою. Важливою умовою є й те, що матеріал планується для кожного класу окремо, що дозволяє враховувати

специфіку фізичного розвитку та підготовленості учнів. При цьому вчителю не потрібно під час складання планів займатися бездумним переписуванням змісту програми, бо основним документом стає календарний план розподілу навчального матеріалу на кожне півріччя (див. мал. 6). Виходячи з його змісту і структури, вчителю необхідно виражено продумати і визначити систему викладання тих чи інших елементів програми та вказати дозування в годинах або хвилинах для кожного уроку. З цією метою він повинен співставити складність завдань, що вирішуватимуться на уроках, з можливостями учнів і умовами, в яких проходитиме навчально-виховний процес.

Другою особливістю удосконаленого планування є те, що замість конспектів окремих уроків пропонується впровадити плани-конспекти на групи уроків (див. мал. 7). З малюнку видно, що така форма дозволяє ставити конкретні виховні, освітні та оздоровчі завдання й вирішувати їх протягом певної групи уроків, отримуючи кінцеві результати. При традиційному плануванні домогтися цього дуже важко, оскільки за один урок нереально виховати будь-яку рису характеру школяра, навчити його певних рухових дій та суттєво вплинути на розвиток фізичних якостей. За допомогою плану-конспекту на групу уроків учитель отримує можливість вирішувати поставлені завдання комплексно, наприклад, запланувати одразу засоби для ознайомлення, навчання та закріплення техніки виконання рухової дії. Згідно цього документа, у графі “Зміст і структура” вчитель розподіляє навчальний матеріал за частинами уроку та визначає усі елементи, які необхідно засвоїти учням протягом даного блоку уроків. Графа “Організаційно-методичне забезпечення” є основною, оскільки містить конкретні методики навчання і виховання вказаних елементів та форми організації навчально-виховного процесу.

Удосконалення структури уроку футболу полягає в тому, що на кожному занятті за рахунок оперативнішого проведення підготовчої та заключної частин уроку виділяється час на методичну підготовку учнів. Вона включає в себе повідомлення і перевірку теоретичних відомостей та навчання умінь самостійно займатися футболом. До таких умінь відносяться: здатність ставити кінцеву, проміжну і поточну мету; планувати і проводити самостійні заняття; розвивати основні фізичні якості; здійснювати самоконтроль за рівнем підготовленості. Після внесення цих змін структура уроку футболу набуває такого вигляду (див. табл. 3). З таблиці видно, що час, який відводився на методичну підготовку, змінюється в залежності від того, який рівень розвитку ставлення до занять фізичною культурою мають учні. На початку реалізації технології на методичну підготовку виділяється 13 хвилин уроку. Це пояснюється низьким вихідним рівнем знань школярів, відсутністю в них умінь самостійно займатися футболом. Залежно від покращення цих показників час, відведений на методичну підготовку, зменшується, а на технічну – збільшується.

Таблиця 3
Удосконалена структура уроку футболу

Частини уроку	Час виконання, хв
Підготовча	7
Основна: а) навчання рухових умінь і навичок; б) методична підготовка	22-27 13-8
Заклучна	3

Таким чином, використання описаної вище системи розвитку кожного компонента ставлення школярів до занять фізичною культурою дозволяє вчителю знаходити оптимальні шляхи його виховання у процесі навчання в загальноосвітній школі. Умовний розподіл учнів на п'ять груп відповідно до рівнів розвитку ставлення до занять фізичною культурою дозволяє диференційовано підійти до вибору змісту, форм і методів виховної роботи з кожним з його компонентів. Виходячи з цього, спеціальні виховні засоби підбираються вчителем з урахуванням особистісних та індивідуальних якостей кожного школяра, а також результатів обстежень рівнів розвитку ставлення учнів до занять фізичною культурою. Це створює сприятливі умови для організації самовиховання школярів у школі і в сім'ї. Реалізація на практиці системи виховних впливів на учнів підтверджує ефективність використання таких особливостей уроків футболу згідно з цією виховною технологією, як удосконалення планування та виділення у їх структурі часу на методичну підготовку учнів.

2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ 1-11 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

У вихованні у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою важливу роль відіграє позакласна фізкультурно-оздоровча робота і позакласні заняття футболом. Технологія передбачає такі форми її організації, як проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі шкільного дня; роботу секцій з футболу; створення учнівських гуртків з футболу; проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань з футболу (див. мал. 8).

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня включають гімнастику до уроків, фізкультурні хвилини під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах. Проведення гімнастики до уроків спрямоване на практичне привчання школярів до систематичних занять фізичними вправами. За її організацію відповідають класні керівники, а безпосередньо проводять спеціально підготовлені вчителем фізичної культури інструктори-груповоди. Він же здійснює і загальний контроль за її проведенням. За сприятливої погоди гімнастику до уроків проводять на свіжому повітрі, а в негоду – у приміщенні при відкритих квартирках. Заняття починаються за 20 хвилин до початку уроків і тривають 15 хвилин. Комплекси складаються з 6-8 вправ, які зручно виконувати у звичайному одязі. Вони включають ходьбу і біг на місці, вправи для плечового пояса і тулуба, які покращують діяльність внутрішніх органів, та вправи для ніг, які підсилюють діяльність органів кровообігу і дихання. Кожну вправу учні повторюють в середньому 8-10 разів. Інструктори-груповоди слідкують за правильністю виконання вправ, підказують, щоб учні виконували їх у середньому темпі, без напруги, зберігаючи правильну поставу. В процесі виконання вправ виправляються помилки, звертається увага на правильність дихання. Після кожної вправи робиться пауза на 10-15 секунд для відпочинку та регулювання дихання. Ця пауза використовується також для пояснення учням наступної вправи. В комплекси гімнастики до уроків включаються вправи, які школярі вивчають на уроках фізичної культури, або подібні до них. Змінюються комплекси вправ через 2-3 тижні в залежності від зацікавленості учнів і ступеня оволодіння вправами комплексу.

Фізкультурні хвилини проводяться у класі під час загальноосвітніх уроків, за 10-20 хвилин до їх закінчення. Вони знижують втому, підвищують розумову працездатність учнів, попереджують порушення постави і деформації у будові тіла, сприятливо впливають на організм школяра. В комплекси фізкультурних хвилин включаються прості й зручні для виконання в класі вправи. Вони сприяють активному відпочинку тих груп м'язів і частин тіла, які втомлюються від одноманітної пози сидіння. Ефективними у цьому плані є вправи на потягування, випрямлення і прогинання хребта, розправлення грудей, а також вправи для ніг. Комплекси фізкультурних хвилин складаються з 3-4 вправ, засвоєних школярами на уроках фізичної культури. Кожну з них учні повторюють 5-6 разів у середньому або повільному темпі.

Привчати школярів до правильного використання перерв необхідно з самого початку реалізації цієї технології. Організоване проведення на великих перервах ігор і фізичних вправ стає важливим компонентом режиму навчального дня і значно поповнює загальний обсяг рухової активності школярів. Фізкультурно-оздоровчі заходи на великих перервах проводяться на відкритому повітрі й закінчуються за 5 хвилин до початку уроку. Тут використовуються ті вправи й ігри, які зручно виконувати у звичайному одязі та взутті. Важливою умовою їх успішного



Мал. 8. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі позакласних занять футболом

проведення є наявність місць для занять, необхідної кількості спортивного інвентарю та обладнання. Основними вимогами до змісту і методики проведення ігор та фізичних вправ на перервах є чітка організація учнів, додержання правил попередження травматизму, поступове підвищення навантаження та зниження його наприкінці заняття.

Ефективність фізичного виховання школярів у процесі позакласних занять футболом багато в чому залежить від їхніх занять у секціях з футболу і учнівських гуртках з футболу. Саме на цих заняттях учитель фізичної культури надає учням максимальні можливості самостійних дій, широкого проявлення творчості. Це ефективно впливає на розвиток самостійності школярів у процесі навчання, між ними часто виникають змагання, наприклад, хто краще і швидше знайде оригінальний спосіб виконання фізичної вправи. Тому зміст і форми занять секцій з футболу визначаються з урахуванням інтересів, бажань і схильностей більшості учнів, а також наявності необхідної матеріальної бази.



З метою практичного впливу на діяльнісний компонент ставлення школярів до занять фізичною культурою створюються учнівські гуртки з футболу. Кожен з них складається з 6-8 учнів, які не встигають з певної теми навчального матеріалу з футболу. Основним завданням цих груп є усунення відставання школярів у вивченні декількох груп технічних прийомів або тактичних дій з футболу: наприклад, перша група працює над усуненням відставання в техніці ударів по м'ячу ногою й головою та зупинок м'яча, друга – ведення м'яча, фінтів та відбирання, третя – вкидання та зупинок м'яча, четверта – гри воротаря, п'ята – над усуненням відставання в тактичних діях. Заняття у групах проводяться тричі на тиждень, тривалістю

60-90 хвилин. Проводять їх призначені вчителем груповоди-інструктори з числа кращих учнів класу. Інструктаж і навчання цих школярів учитель здійснює у позаурочний час на спеціальних семінарах-практикумах:

- а) семінарі для груповодів-інструкторів, завданням якого є надання учням знань і практичних умінь з організації та проведення занять учнівських гуртків з футболу, а також з попередження травматизму;
- б) семінарі для організаторів змагань з футболу, завданням якого є набуття школярами знань і практичних умінь з планування, розробки положень про змагання з футболу та його проведення;
- в) семінарі для арбітрів, завданням якого є засвоєння учнями знань і практичних умінь з організації та проведення арбітражу змагань з футболу;

г) семінарі для активу футбольного клубу з питань оформлення футбольного куточка, ведення документації змагань з футболу та роботи секцій з футболу і учнівських гуртків з футболу.

Головними критеріями якості роботи кожного гуртка є результати виконання школярами навчальних нормативів і вимог з футболу та особисті досягнення школярів в усуненні відставань з тем, над якими працював гурток. Ті школярі, які усунули відставання з певних тем, переходять до іншого гуртка. Якщо учні досягають високих показників з кожної теми, вони відвідують заняття будь-якого гуртка за бажанням.

Робота секцій з футболу і учнівських гуртків з футболу будується на основі широкій активності учнів, об'єднаних у футбольний клуб. Допомогу в його діяльності надає вчитель фізичної культури, організатор виховної роботи та класний керівник. Члени футбольного клубу проводять у класах вибори керівника клубу та капітана команди; записують бажаючих займатися у секціях з футболу; обговорюють і затверджують на класних зборах план фізкультурної роботи та календар спортивно-масових заходів на навчальний рік; складають розклад занять секцій з футболу і учнівських гуртків з футболу; допомагають вчителю фізичної культури організувати інструктажі для керівника футбольного клубу і капітана команди, груповодів, організаторів змагань, арбітрів та активу футбольного клубу; оформлюють футбольний куточок та екран змагань з футболу. В цьому куточку висвітлюються результати роботи секцій з футболу і учнівських гуртків з футболу. Тут розміщуються також стенди "Футбольне життя класу", "Кращі футболісти класу", вивішуються вітрина з призами, рекорди класу, фотографії, стінна газета, календарний план змагань з футболу, комплекси фізичних вправ, розклад роботи секцій з футболу і учнівських гуртків з футболу.



Ефективність фізичного виховання школярів у процесі занять футболом значно підвищується після впровадження в діяльність класного футбольного клубу самоуправління. Воно дає можливість кожному учню спробувати свої сили і здібності у різних видах фізкультурної діяльності, знайти серед них улюблене заняття, яке б найкраще відповідало його схильностям та сприяло фізичному розвитку. Велике

виховне значення у процесі позакласних занять футболом має формування і поступове розширення активу класного футбольного клубу. До його складу входять не лише школярі, які успішно навчаються з більшості загальноосвітніх предметів, але й ті учні, які не відрізняються особливим старанням у навчанні. Проводячи заняття секцій і змагання з футболу, створюючи учнівські гуртки з футболу, вчитель виявляє також неформальних лідерів класу, які в процесі позакласної оздоровчої і фізкультурно-спортивної роботи проявляють ентузіазм, організаторські здібності, стійкий характер та вольові якості, необхідні для активістів.

Для розвитку в учнів указаних якостей учитель фізичної культури застосовує систему доручень, які даються відповідно до їхніх інтересів та бажань. Виконуючи доручення, вони навчаються організовувати взаємодопомогу в оволодінні певними руховими навичками, поетапно розподіляти виконання того чи іншого завдання. Діяльність учнів у якості керівників футбольного клубу, капітанів футбольних команд, керівників секцій з футболу, груповодів-інструкторів зобов'язує їх не лише вміти організувати групу на виконання спільного завдання, але й забезпечувати розвиток і зміцнення доброзичливих стосунків між школярами. Важливою умовою налагодження сприятливого психологічного клімату під час такої роботи є ненав'язлива допомога вчителя фізичної культури, який спирається на відповідну мотивацію, стійкість емоцій учнів та отримані ними знання з футболу. Шляхом спостереження за поведінкою школярів у процесі позакласних занять футболом вчитель виявляє у них якості, необхідні для активістів. Особливо виразно вони проявляються під час конфліктних ситуацій, які виникають в іграх та на змаганнях. З набуттям такими школярами організаторського досвіду подібні ситуації трапляються значно рідше й швидко усуваються самими учнями, що сприяє налагодженню дисципліни і порядку в командах. У подальшому цим школярам доручають самостійно організовувати ігри, змагання з футболу, комплектувати та готувати команди до змагань, ремонтувати спортивне обладнання, прибирати спортивні майданчики тощо. Починаючи з середніх класів (за умови реалізації технології з молодших класів), учні вже самі розробляють план фізкультурно-спортивної роботи і контролюють його виконання. Спочатку вони вирішують, що потрібно робити для досягнення поставленої мети, а потім ставлять своїм завданням самостійно проводити навчально-тренувальну роботу. Відмічаючи старання учнів, учитель фізичної культури контролює цю діяльність з тим, щоб їхні індивідуальні завдання були виконаними.

На цьому етапі велика увага приділяється вихованню у школярів на заняттях футболом активності. З цією метою вчитель максимально розширює актив класного футбольного клубу, поступово залучаючи до позакласної фізкультурно-спортивної роботи всіх учнів. При цьому створюються такі педагогічні ситуації взаємодопомоги, взаємоконтролю та самоконтролю, за допомогою яких можна забезпечувати почергове виконання кожним школярем функцій керівника та

підлеглого. За цих умов навчально-тренувальна робота секцій з футболу і учнівських гуртків з футболу організується так, щоб кожен учень набув позитивного досвіду у виконанні доручень і повірив у свої сили, щоб жодна його справа не залишилась непоміченою та неоціненою. Так поступово вчитель переводить усю діяльність класного футбольного клубу на самостійні форми роботи.

Невід'ємною складовою частиною фізичного виховання школярів у процесі занять футболом є проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань з футболу. Ці заходи і змагання допомагають визначати ефективність роботи секцій з футболу і учнівських гуртків з футболу, забезпечують максимальне залучення учнів до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. Відповідаючи за своїм обсягом і змістом віку і статі школярів, ці масові заходи і змагання сприяють також розвитку в школярів активності. Так, крім особистої першості з виконання навчальних нормативів з футболу, учні ініціюють проведення аналогічних змагань між класами. При підведенні підсумків цих змагань ураховуються не лише суто спортивні показники, але й уміння правильно організовувати та проводити гімнастику до уроків, виконувати вимоги особистої гігієни, планувати самостійні заняття.

У процесі виховної роботи вчитель фізичної культури широко використовує підготовку до змагань з футболу з метою впливу на кожен компонент ставлення школярів до занять фізичною культурою. Так, під час самостійного комплектування учнями команд він допомагає їм розподіляти обов'язки, які відповідають їхнім інтересам та поставленій колективній меті. Учні, які не потрапляють до складу команди, за бажанням виконують інші доручення вчителя: допомагають в арбітражі, готують інвентар, уболівають за свою команду. Таким чином, під час підготовки й проведення змагань з футболу усі учні залучаються до такої практичної діяльності, яка має виховне значення.

Спеціальна підготовка до змагань з футболу здійснюється в міру оволодіння учнями необхідними уміннями і навичками на уроках футболу та заняттях секцій з футболу і учнівських гуртків з футболу. Важливою умовою успішного проведення змагань з футболу є їх попереднє планування на кожен навчальний рік. Графік змагань складається класним футбольним клубом за допомогою вчителя фізичної культури, організатора виховної роботи та класного керівника. При визначенні строків змагань з футболу враховуються пори року, хід навчального процесу, періоди канікул, матеріально-технічні умови та календар загальношкільних заходів. До кожного запланованого змагання розробляється положення, в якому розкриваються програма та умови його проведення. Увага школярів, батьків та вчителів до змагань з футболу привертається за допомогою проведення агітаційної роботи: вивішування яскраво оформлених афіш, організації бесід у класах, друкування заміток у стінних газетах, виголошення об'яв по шкільному радіо,

розсилання запрошень батькам і вчителям. Під час проведення бесід у класах підвищений інтерес викликає питання підготовки спортивної форми команд, особливо якщо на неї наноситься емблема класу та номери.

Великий виховний вплив справляє на учнів парад-відкриття, на якому з привітанням до учасників звертається директор або завуч школи, піднімається прапор змагань з виконанням гімну України. Підняття прапора доручається капітанам команд, кращим спортсменам, торішнім переможцям. Сценарій відкриття змагань завчасно продумують активісти класів, учителі фізичної культури, організатор виховної роботи та класні керівники. Велике значення надається інформуванню учасників і глядачів про хід змагань. Усім цікаво знати, що і де проходить, який і ким показано результат, чия команда перемагає. У процесі змагань учні на власному досвіді переконуються у перевагах узгоджених, дружніх командних дій та значенні для успіху особистого внеску кожного. Вони відчувають емоційне піднесення й задоволення від своєї причетності до перемоги команди, а в разі поразки співпереживають один одному. Під час захоплюючої спортивної боротьби увага школярів акцентується вчителем на чесному дотриманні правил змагань та етичних норм, доброзичливому ставленні до суперників. Закінчуються змагання парадом-закриттям, на якому оголошуються остаточні результати, проводиться нагородження переможців та відзначення найорганізованіших команд і школярів-активістів. Після цього складаються підсумкові таблиці й оформляються класні футбольні куточки. Результати змагань щомісяця вивішуються на "Екрані змагань", за який відповідає керівник футбольного клубу.



Однією з форм фізичного виховання школярів у процесі позакласних занять футболом є проведення раз на півріччя фізкультурно-спортивних свят. Виховний вплив таких заходів на учнів значною мірою залежить від рівня організації кожного свята. Тому великого значення надається залученню до підготовки свята якомога більшої кількості учнів. Керують цим процесом керівник класного футбольного клубу, вчитель фізичної

культури, організатор виховної роботи та класний керівник. Вони утворюють робочі групи з підготовки свята, до складу яких входять активісти класного футбольного клубу. Обов'язковими є групи матеріально-технічного забезпечення, художнього оформлення, музичного супроводу, прес-центр, медична група і суддівська колегія. На кожну групу покладаються конкретні доручення й чітко визначаються строки їх виконання. Важливим завданням для кожної групи є також залучити до цієї роботи членів батьківського комітету, лікаря чи медсестру, вчителів музики, образотворчого мистецтва, трудового навчання, спортсменів, керівників та активістів футбольних клубів інших класів та старшокласників.

Група матеріально-технічного забезпечення готує місця для параду і проведення свята, підбирає й ремонтує необхідний спортивний інвентар та обладнання, займається придбанням призів, грамот, вимпелів тощо.

Група художнього оформлення виготовляє афіші, емблеми, стенди, плакати, відповідно оформлює місця проведення свята.

Група музичного оформлення готує музичний супровід (підбирає відповідні записи тощо).

Прес-центр організує через шкільне радіо систематичну інформацію для учнів про майбутнє свято. Фотокореспонденти фотографують найцікавіші моменти під час його проведення, а після закінчення оперативно оформлюють фотостенди.

Медична група забезпечує медичне обслуговування учасників свята.

Суддівська колегія перевіряє стан місць змагань, які входять до програми свята, справність необхідного інвентарю та обладнання, розробляє систему підведення підсумків та графіки проведення змагань.

Підготовка до свята передбачає також проведення наради керівників класних футбольних клубів з питань участі їхніх класів у святі та змаганнях. На цій нараді заслуховуються повідомлення відповідальних у групах про стан справ щодо підготовки свята; загальношкільної спортивної вікторини; конкурсів на кращу емблему свята, кращу стінну спортивну газету, краще індивідуальне і групове виконання вправ. Великого значення надається організації зустрічей учнів з відомими спортсменами, майстрами спорту та іншими гостями.

Складаючи програму і сценарій свята, керівник класного футбольного клубу, вчитель фізичної культури, організатор виховної роботи та класний керівник завчасно готують місце для його проведення (стадіон чи шкільний спортивний майданчик), підбирають необхідний інвентар та обладнання. При цьому враховується число учасників, їх вік, рівень фізичної та технічної підготовленості. Програма складається так, щоб не перевантажувати свято великою кількістю номерів. Найоптимальнішим є півторагодинне свято. Як правило, до його програми входять урочиста частина (відкриття свята), показові виступи, змагання з футболу і

закриття. Ця схема з кожним разом урізноманітнюється, що відображає все більшу включеність учнів у творчий пошук нових форм позакласних занять футболом та розвиток у них позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Урочиста частина свята включає шиккування школярів, рапорт керівника параду директору школи, його привітання учасників свята, внесення і підняття прапора свята, оголошення програми змагань з футболу і марш-парад. Учні також пропонують під час параду проводити конкурси спортивної форми та емблем.

Показові виступи передбачають найрізноманітніші номери, які не повторюються у програмах наступних свят: індивідуальні та групові вправи, елементи техніки, комбіновані естафети.

Кульмінаційною частиною свята завжди є змагання з футболу. Важливою вимогою до вибору видів змагань (що не є просто футбольними турнірами) є їх доступність учасникам і нескладність в оцінюванні результатів.

Закриття свята є урочистим, яскравим і надовго запам'ятовується школярам. До нього входять шиккування учнів, підведення підсумків змагань з футболу, нагородження переможців, проходження ними кола пошани та опускання прапора свята.

Таким чином, реалізація виховної технології передбачає застосування найрізноманітніших форм позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи та позакласних занять футболом: гімнастика до уроків, фізкультурні хвилини під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах, заняття секцій з футболу і учнівських гуртків з футболу, змагання з футболу, фізкультурно-спортивні заходи і свята. Педагогічні спостереження під час їх проведення, бесіди з учнями, аналіз анкетних даних показують, що ці форми позитивно впливають на формування в учнів кожного з компонентів ставлення до занять фізичною культурою. Учні стають активнішими у цій роботі, навчаються самостійно організувати та проводити різні види занять і фізкультурно-оздоровчих заходів.

3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ 1-11 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Технологія передбачає організацію фізичного виховання учнів 1-11 класів у процесі самостійних занять футболом в сім'ї. Провідною формою виховної роботи на цих заняттях є самовиховання. Його ефективність забезпечується сформованістю в школярів на уроках футболу знань та умінь самостійно займатися фізичними вправами. Особливостями цих занять у сім'ї є виконання учнями індивідуальних завдань з урахуванням рівня їхньої підготовленості; цілеспрямований розвиток рухових якостей у процесі самотренування; організація роботи з батьками учнів (див. мал. 9).

У процесі самостійних занять футболом в сім'ї учнів формуються уміння ставити кінцеву, проміжну й поточну мету занять; планувати, організувати й проводити самотренування; розвивати основні фізичні якості; здійснювати самоконтроль за рівнем своєї підготовленості.

Формування уміння ставити мету в учнів є однією з найважливіших умов правильної організації самостійних занять футболом. Кінцева мета цих занять у даному контексті полягає у виконанні навчальних нормативів з футболу наприкінці кожного навчального року з обов'язковим урахуванням особистих досягнень школярів протягом навчального року, тобто динаміки їх підготовленості.

Проміжною метою самостійних занять учнів фізичними вправами є певний запланований розвиток у них фізичних якостей. Ця мета реалізується через виконання школярами індивідуальних завдань, які визначаються на кожне півріччя. При достроковому виконанні окремими школярами індивідуальних завдань їм пропонуються складніші завдання. А в деяких випадках учні переводяться до груп з вищим рівнем розвитку позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Поточна мета ставиться школярами на один тренувальний мікроцикл, який складається із серії самостійних занять, що забезпечують досягнення конкретного навчально-виховного завдання. Тривалість одного мікроциклу становить два тижні, що з психолого-фізіологічної точки зору є оптимальним строком для поступового покращення особистих результатів учнів. Це, як відомо, можливо лише за умов регулярності проведення самостійних занять. Якщо ж покращення особистих результатів в учнів не відбувається, то вони переводяться до групи з нижчим рівнем розвитку позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Поточна мета визначається на основі принципу дефіциту, згідно з яким враховується різниця між кінцевим нормативним показником та вихідним результатом виконання вправи. Поточною метою є умовний показник покращення результату за один мікроцикл (яких у навчальному році 17).

Постановка поточної мети та визначення навчальних завдань на тренувальний мікроцикл є основою для формування в школярів умінь планувати й проводити самостійні заняття футболом. З метою цілеспрямованого розвитку у школярів рухових якостей, їх навчають розраховувати обсяг та інтенсивність фізичних навантажень. Для цього вони також повинні оволодіти двома формами планування самостійних занять: на один тренувальний мікроцикл та на одне заняття. Планування на один тренувальний мікроцикл передбачає внесення змін у проведення занять у мікроциклі, послідовність вирішення завдань з зазначенням основних засобів досягнення запланованого результату. План на один тренувальний мікроцикл включає постановку поточної мети та визначення тренувальних засобів і величини фізичних навантажень.

Навчаючи школярів складанню таких планів, учитель фізичної культури пояснює, що для досягнення поставленої мети учні повинні передбачати підбір необхідних засобів, визначити їх правильне співвідношення, черговість застосування та обсяг фізичних навантажень. Школярам також повідомляється,

Фізичне виховання шляхом формування умінь самостійно займатися футболом	Формування умінь ставити кінцеву, проміжну і поточну мету
	Формування умінь планувати й проводити самостійні заняття з футболу
	Формування умінь розвивати основні фізичні якості
	Формування умінь здійснювати самоконтроль за рівнем своєї підготовленості
Фізичне виховання у процесі самостійних занять футболом шляхом розробки та виконання індивідуальних завдань на основі визначення рівнів підготовленості	Самостійна розробка учнями індивідуальних завдань на основі запропонованих учителем орієнтовних моделей комплексів вправ (залежно від оцінки підготовленості)
	Коригування учнями комплексів вправ залежно від отримуваної інформації про розвиток своїх фізичних якостей
Фізичне виховання шляхом організації систематичних самостійних занять з футболу в сім'ї за допомогою самотренування	Залучення учнів до щоденного виконання фізичних вправ та виховання в них відповідної звички за допомогою самотренування
	Навчання правильної побудови режиму дня та його аналізу
	Засвоєння умінь обладнувати вдома за допомогою батьків найпростіший спортивний куточок
	Навчання умінь підбирати найпридатніші місця для самостійних занять футболом за місцем проживання
Фізичне виховання у процесі самостійних занять футболом шляхом організації роботи з батьками та залучення їх до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань з футболу	Проведення батьківських зборів із проведенням на них бесід з батьками
	Індивідуальні консультації з батьками
	Використання батьківської допомоги в роботі секцій з футболу та учнівських гуртків з футболу
	Залучення батьків до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань з футболу
	Лекції батькам з проблем фізичного виховання дітей
	Батьківські конференції з обміну досвідом фізичного виховання дітей у сім'ї

Мал. 9. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі самостійних занять футболом

що ефективність виконання рухових вправ значною мірою забезпечується чітким дозуванням кількості повторень, тривалості, інтенсивності виконання та пауз між ними. На конкретних прикладах учитель навчає школярів планувати збільшення фізичних навантажень за обсягом та інтенсивністю виконання вправ. Знайомлять учнів і зі ступінчастим способом, згідно з яким протягом тренувального мікроциклу навантаження певний час зберігається на одному рівні, а потім підвищується й зберігається на цьому рівні, потім знову збільшується і так далі.



Фізичному вихованню школярів у процесі самостійних занять футболом сприяють розповіді вчителя про дотримання вимог щодо планування на одному занятті такої послідовності фізичних вправ, які впливають на розвиток фізичних якостей під час занять футболом:

- а) засоби тренування, спрямовані на розвиток спритності та швидкості, як правило, плануються на початок основної частини заняття або на кінець підготовчої;
- б) вправи на розвиток гнучкості чергуються із вправами на розвиток сили і швидкісно-силових якостей в основній частині заняття;
- в) вправи, спрямовані на розвиток витривалості, виконуються в кінці основної частини заняття.

Ознайомлення учнів з цими вимогами допомагає їм окреслити в своїх планах загальну структуру побудови занять, визначити величини навантажень, засоби і методи тренування та їх взаємозв'язок з вирішенням завдань, які стоять на тому чи іншому занятті. Після засвоєння школярами цих вимог та видів планування вчитель переходить до навчання їх умінь самостійно розвивати основні фізичні якості під час занять футболом та оволодіння іншими елементами методики тренування.

Для розвитку в учнів швидкості на заняттях з футболу основним засобом тренування є короткочасний біг та інші бігові вправи (в тому числі з м'ячем), які виконуються з великою швидкістю. Ці вправи попередньо вивчені школярами і під час рухових дій їхня увага не відволікається на спосіб їх виконання. Тривалість бігових вправ не перевищує 5-6 с, а інтервали між ними забезпечують відновлення працездатності учнів. Перевага надається природним формам рухів

та нестандартним способам їх виконання. Протягом тижня школярі проводять не більше трьох занять, на яких досягають максимальної швидкості. На одному занятті навантаження максимальної інтенсивності учні повторюють в середньому 3-5 разів. Контролюється розвиток у школярів швидкості шляхом особистих рекордів, які вони записують у щоденники самоконтролю.

Основними засобами розвитку в учнів витривалості на заняттях футболу є повільний біг, спортивні ігри з елементами футболу. Позитивний результат досягається тоді, коли у процесі занять школярі долають втомленість організму. Найефективнішим засобом розвитку в школярів витривалості є рівномірний біг зі швидкістю 2,5-2,6 м/с, тривалістю 13-14 хв. Відновлювальний період після таких навантажень становить 3-5 хв, тому на занятті учні відводять на розвиток витривалості до 16-20 хв. Використовують на заняттях з футболу для розвитку витривалості й інтервальний метод (наприклад, 1 хв бігу – 30 с відпочинку або 1 хв бігу – 1 хв відпочинку), який передбачає 10-11 повторень даного навантаження. При цьому перед початком кожного наступного повторення частота серцевих скорочень школярів не повинна перевищувати 120-140 уд/хв.

Основними засобами розвитку в учнів гнучкості на заняттях з футболу є вправи на розтягування, які поділяються на активні (нахили, махи ногами тощо), пасивні (за допомогою партнера) і статичні (збереження нерухомого положення тіла за умови максимальної амплітуди). Перед розтягуванням їм рекомендується добре “розігріти” організм, щоб уникнути травм. При виконанні вправ на гнучкість дуже важливим є дотримання учнями правильного дозування навантажень: найоптимальнішими є 3-4 серії по 15-25 повторень у кожній. Темп при активних вправах передбачає у середньому одне повторення за 1 с; при пасивних – одне повторення за 1-2 с; витримка у статичних положеннях досягає 4-6 с. Інтервали між серіями школярі заповнюють вправами на розслаблення м’язів. Амплітуду рухів рекомендується збільшувати поступово. Найефективнішим для самостійного розвитку в учнів гнучкості є комплексний підхід, згідно з яким 40 % часу, відведеного на розтягування, становлять активні та пасивні вправи, а 20 % - статичні.

Для розвитку сили на заняттях з футболу школярі використовують вправи з підвищеним напруженням м’язів. Типовими серед них є вправи з гантелями, з подоланням маси власного тіла (підтягування, віджимання) та пружними предметами (еспандером, гумовою стрічкою). Учні рекомендується застосовувати обтяження малої маси (до 40 % максимальної ваги) й після кожної вправи проводити короткий відпочинок тривалістю 20-30 с, а після серії – 2 хв при частоті серцевих скорочень 105-115 уд/хв. Ці дані дозволяють їм самостійно складати комплекси вправ на півріччя. У процесі формування уміння самостійно розвивати свої фізичні якості школярі засвоюють, що виконання вправ з підвищеним навантаженням і невеликим числом повторень сприяє розвитку абсолютної сили. Якщо використовуються незначні обтяження з великою кількістю повторень, то переважно розвивається силова витривалість, а при застосуванні швидкого темпу відбувається розвиток “вибухової” сили.

Основними засобами розвитку в учнів спритності на заняттях з футболу є спортивні ігри з елементами футболу, єдиноборства, біг з перешкодами та інші вправи, виконання яких пов'язується з подоланням координаційних труднощів. Школярам пропонується використовувати нові вправи або виконувати знайомі у змінених умовах. Елемент новизни підсилюється підвищенням швидкості рухів або створенням умов, які заважають виконанню вправи. У процесі самостійного виконання вправ школярі переконуються, що спритність розвивається за допомогою певної вправи доти, доки вона не буде засвоєною. Її розвиток також залежить від правильного дозування навантажень. А найефективнішим є застосування 2-3 вправ на спритність на початку основної частини заняття, виконуючи їх по 6-8 разів кожна з достатніми паузами відпочинку.

Для розвитку швидкісно-силових якостей на заняттях з футболу учні використовують вправи з подоланням маси власного тіла та із зовнішнім обтяженням. Найтиповішими серед таких вправ є стрибки, багатоскоки, зістрибування з висоти та вистрибування в темпі, перемінні прискорення в бігу з варіюванням як швидкісних характеристик бігу, так і зовнішніх умов (біг під гору, з гори, по різному ґрунту тощо). Основною вимогою до вправ на розвиток швидкісно-силових якостей є їх виконання з підвищеною та найбільшою швидкістю. Школярі також застосовують обтяження малої маси (25-40 % максимальної в даній вправі). А найефективнішим є виконання швидкісно-силових вправ по 2-5 серій з 6-10 повтореннями кожної. Інтервал відпочинку між серіями становить 1-3 хв. Одним із ефективних засобів розвитку швидкісно-силових якостей у хлопців є стрибки з висоти 25-45 см залежно від віку, які виконуються серіями по 10-12 повторень у кожній. Застосовують школярі й біг на короткі дистанції тривалістю 4-6 с з інтервалами відпочинку 1-2 хв.

Фізичному вихованню учнів у процесі самостійних занять футболом сприяють тренування, які викликають у них потребу в отриманні зворотної інформації про ефективність самостійних занять фізичними вправами. Для цього вчитель навчає школярів умінь здійснювати самоконтроль за рівнем своєї підготовленості. В процесі кожного самостійного заняття вони встановлюють відповідність обсягу й інтенсивності вправ своїм можливостям, що дозволяє своєчасно коригувати тренування. Оптимальність навантажень учні визначають за частотою серцевих скорочень і дихання, самопочуттям, потовиділенням, координацією рухів, результативністю виконання фізичних вправ. Ефективним засобом самоконтролю за зрушеннями у підготовленості школярів є оцінювання динаміки результатів виконання орієнтовних нормативів. Самоконтроль за рівнем підготовленості учні проводять один раз за тренувальний мікроцикл. Для цього вони отримують необхідні знання з методики виконання нормативних вправ та уміння вимірювати результати кожного нормативу. Дані самоконтролю школярі заносять у спеціальні щоденники. Їхні записи допомагають вчителю стежити за проведенням самостійних занять з футболу, судити про правильність підбору вправ і

збільшення навантажень, а також про вплив тренувань на організм та рівень оволодіння вправами. З цією метою він періодично аналізує щоденники самоконтролю і дає школярам рекомендації щодо подальшого проведення самостійних занять футболом в домашніх умовах.

Ефективною формою фізичного виховання учнів у процесі самостійних занять футболом є самостійна розробка індивідуальних завдань на навчальний рік, які включають комплекси вправ для засвоєння технічних прийомів і розвитку рухових якостей, складених на основі визначення школярами рівнів своєї підготовленості. При їх розробці учні застосовують набуті знання та уміння самостійно займатися футболом. Допомога вчителя полягає в запропонуванні орієнтовних моделей таких комплексів вправ, які складаються диференційовано для школярів з різними рівнями підготовленості. Самостійно складені й перевірені вчителем індивідуальні завдання на навчальний рік стають для кожного школяра особистою перспективою, яка проявляється у зникненні в них негативного ставлення і байдужості до занять



фізичною культурою. Добре фізично розвинуті й підготовлені учні, для яких орієнтовні нормативи є низькими, ставлять за мету виконати нормативи для учнів старшого віку. І навпаки, школярі, вихідний рівень підготовленості яких був оцінений низько, починають підготовку до складання нормативів для молодших школярів. І, як правило, всі вони після першого року регулярних занять виконують нормативи для свого віку й ставлять посильні завдання на наступні періоди тренування.

Сформовані уміння школярів здійснювати самоконтроль за рівнем своєї підготовленості дозволяють отримувати інформацію про результати виконання орієнтовних нормативів з футболу і про розвиток рухових якостей. Це допомагає своєчасно коригувати комплекси фізичних вправ, збільшувати або зменшувати обсяг та інтенсивність навантажень для оптимального вивчення того чи іншого прийому та розвитку тієї чи іншої якості. А відмічене підвищення своїх

показників зацікавлює школярів ставити нові ускладнені завдання, виконання яких дозволяє покращувати свою підготовленість у футболі, розвивати фізичні якості й покращувати рухову підготовленість. Таким чином, розробка учнями індивідуальних завдань на основі визначення рівнів підготовленості є сильним стимулом формування в них самостійності, сприяє налагодженню тісних взаємозв'язків з учителями та батьками й позитивно впливає на їхнє ставлення до занять фізичною культурою.

Основною формою організації самостійних занять учнів футболу в сім'ї є самотренування, яке проводиться 4 рази на тиждень тривалістю 45-60 хв. Воно суттєво відрізняється від уроків футболу тим, що вся його основна частина спрямовується на техніко-тактичну підготовку (включаючи різноманітні ігри й ігрові вправи) та на розвиток у школярів рухових якостей. Самотренування проводиться на основі попередньо засвоєних на уроках умінь самостійно займатися футболу. Така форма самостійних занять дозволяє поступово залучити учнів до щоденного виконання фізичних вправ й сформувати в них відповідну звичку.

За структурою самотренування складається з підготовчої, основної і заключної частин. Підготовча частина, тривалістю 8-10 хв, включає ходьбу, повільний біг, загальнорозвивальні вправи, в тому числі з м'ячем, які виконуються з метою функціональної підготовки організму учня до фізичних навантажень. До основної частини, тривалістю 32-45 хв, входять фізичні вправи та ігри для техніко-тактичної підготовки та розвитку основних рухових якостей. У заключній частині самотренування протягом 5 хв виконуються вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.

Організуючи самотренування школярів, учитель фізичної культури звертає їхню увагу на підбір необхідного спортивного інвентарю, обладнання місць занять фізичними вправами в домашніх умовах, правильну побудову режиму дня. При цьому рекомендується дотримуватися таких його основних положень: певної тривалості різних видів діяльності при їх раціональному чергуванні та систематичності; достатнього відпочинку з обов'язковим перебуванням на свіжому повітрі; регулярного харчування; тривалості сну 8-9 годин. Учням також наголошується, що самостійні заняття фізичними вправами є важливою ланкою їхнього режиму дня і займатися ними необхідно в одні й ті ж години при повному відновленні енергетичних затрат організму. Їм рекомендується розпочинати самотренування приблизно через дві години після їжі, та не пізніше, ніж за 2-3 години до сну. До того ж, учні повинні враховувати піки своєї фізичної працездатності і, в основному, проводити заняття з 17 год 30 хв до 18 год 30 хв.

Для встановлення стабільності в проведенні самостійних занять футболу, школярі навчаються на основі отриманої на уроках футболу інформації планувати свою діяльність спочатку на найближчі дні, а потім і на весь тиждень. Свої думки і всі основні справи протягом дня та кількість витраченого на них часу вони записують у щоденники самоконтролю. Потім разом з учителем уважно аналізують ці записи й відмічають, які відхилення від режиму дня були допущені, скільки

часу витрачено марно, що необхідно покращити. Після цього учні самостійно планують свою діяльність на наступний день. Регулярний аналіз занять минулих днів, визначення найголовніших завдань на наступні дні поступово привчають учнів планувати свою діяльність на весь тиждень.

Організація самотренувань школярів у домашніх умовах вимагає від них умінь обладнувати з допомогою батьків найпростіші спортивні куточки. Починаючи з молодших класів, учні в змозі підготувати м'ячі з насосами, футбольні фішки, футбольні жилетки, спортивну форму та взуття, гантелі, еспандери, скакалки, попросити батьків вмонтувати у дверних отворах перекладки тощо.

Для проведення самостійних занять футболом на свіжому повітрі школярам рекомендується підбирати найпридатніші місця: шкільний стадіон, парк, лісовий масив тощо. З метою попередження травм при виконанні бігових вправ учням пропонується ретельно готувати місця занять: розрівняти майданчик, прибрати сторонні предмети. Для запобігання пошкоджень м'язово-зв'язкового апарату, школярам не рекомендується бігати по бетонному, асфальтному покриттю або кам'янистому ґрунту. Заняття у жарку погоду школярі проводять у затінку. При цьому вправи підвищеної інтенсивності вони виконують в малому темпі.

Фізичне виховання школярів у процесі самостійних занять футболом в сім'ї здійснюється значно складніше, ніж на уроках та позакласних і позашкільних заняттях. Це пов'язано з тим, що необхідно проводити відповідну роботу з батьками. Вона спрямовується на формування в них ціннісних уявлень про фізичну культуру, спорт і футбол зокрема та надання їм знань про мету і завдання фізичного виховання дітей у сім'ї, про форми організації занять футболом за місцем проживання учнів. Для цього з батьками проводяться бесіди, індивідуальні консультації, лекції з проблем фізичного виховання учнів, конференції з обміну досвідом фізичного виховання дітей у сім'ї, використовується батьківська допомога в роботі секцій з футболу та учнівських гуртків з футболу. Залучаються батьки й до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів та змагань з футболу.

Сприяє зміцненню взаємозв'язку школи і сім'ї в питаннях формування у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою й залучення батьків до занять фізичними вправами. Для цього вчитель фізичної культури проводить з батьками учнів показові заняття з розповідями про організацію і проведення самостійних тренувань. Рекомендації вчителя позитивно сприймаються батьками й стають обов'язковими в їхніх сім'ях. Після цього батьки починають особистим прикладом заохочувати прагнення дітей до досягнення намічених цілей у своєму руховому розвитку, уважно слідкувати за їхніми спортивними успіхами, а в разі необхідності вносити корективи в процес самотренування.

Дійовою формою зв'язку з сім'ями учнів є батьківські збори з питань фізичного виховання, які включають різні організаційно-методичні питання, розповіді на спортивну тему, консультації тощо. Про такі збори батькам повідомляється завчасно з тим, щоб вони могли до них підготуватися. Зміст обговорення залежить і від того, на якому етапі у класі знаходиться робота з виховання в учнів позитивного

ставлення до занять фізичною культурою. На збори батьки приносять щоденники самоконтролю, в яких учнями були записані погоджені з учителем індивідуальні завдання на навчальний рік, плани на тренувальні мікроцикли та окремі самостійні заняття з футболу. На зборах батькам демонструється класний футбольний куточок, де висвітлено результати роботи секцій з футболу і учнівських гуртків з футболу. У ньому оформлені стенди “Футбольне життя класу”, “Кращі футболісти класу”, списки кращих гравців класу з фотографіями, стінна газета, вітрина з призами, календарний план змагань, розклад роботи секцій з футболу і учнівських гуртків з футболу, витяги з орієнтовних нормативів з футболу.

У процесі ознайомлення з підготовленими матеріалами батьки обмінюються думками, діляться досвідом організації занять футболом в сім’ї, висловлюють пропозиції щодо фізичного виховання дітей в домашніх умовах, покращення контролю за правильним виконанням ними фізичних вправ. На такі збори запрошується шкільний лікар, який повідомляє про зміни антропометричних показників і рівнів фізичного розвитку школярів, наводить приклади щодо гігієнічного виховання в сім’ї тощо. У виступі класного керівника також розкриваються питання виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Він наголошує на дотриманні у цій роботі єдиних вимог школи і сім’ї, значення особистого прикладу батьків.

Учитель фізичної культури узагальнює виступи, робить відповідні висновки, інформує батьків про зміст роботи на наступному етапі виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. При цьому він акцентує увагу на питаннях створення в сім’ях необхідних умов для занять футболом; виготовлення та придбання спортивного інвентарю, взуття та одягу; організації і проведення педагогічного контролю; значення особистого прикладу старших членів сім’ї в залученні учнів до занять фізичними вправами; впровадження в побут сімей спортивних традицій; участі дітей у змаганнях з футболу, масових прогулянках. Його поради доповнюють у своїх виступах батьки, які спільно зі школою досягли кращих результатів у вихованні у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Такі збори готують батьків до впровадження самостійних занять футболом в режим дня учнів як під час навчання у школі, так і в канікулярний період. З іншого боку, ретельно організовані й правильно проведені збори дозволяють вчителю фізичної культури, класному керівнику, шкільному лікарю отримати додатковий матеріал про поліпшення виховання у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Отримані на зборах відомості, проаналізовані висновки з виступів, бесід, консультацій та записаних спостережень учитель використовує у роботі. В подальшому вони є основою для підготовки рекомендацій батькам щодо організації самостійних занять дітей футболом в домашніх умовах.

Важливою формою підготовки батьків до виховання в дітей позитивного ставлення до занять фізичною культурою є індивідуальні консультації. Вони включають такі питання: складання режиму дня учнів і контроль за його

виконанням; додержання гігієнічних вимог під час проведення ранкової гімнастики, самостійних занять фізичними вправами та загартування; форми занять футболом в режимі дня; організації активного відпочинку школярів у вихідні та канікулярні дні; ведення щоденників самоконтролю тощо. Проводячи індивідуальні консультації, вчитель фізичної культури враховує культурний рівень батьків та можливості сімей. До батьків, які розуміють завдання фізичного виховання дітей у сім'ї, але неправильно використовують виховні засоби щодо формування у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою, застосовуються методи переконування, роз'яснення, доказу. Особливо корисними є індивідуальні консультації тим батькам, які оберігають дітей від занять фізичними вправами, заперечують їх участь у змаганнях і цим самим сприяють байдужому ставленню до занять фізичною культурою. Свою позицію вони, як правило, виправдовують побоюванням перевантажити дітей. Цим батькам учитель переконливо доводить, що заняття футболом, навпаки, підвищують працездатність і знімають втому. Багато часу доводиться працювати з батьками, які не піклуються про фізичний розвиток дітей, не створюють їм елементарних умов для самостійних занять фізичними вправами. Цих батьків учитель запрошує на уроки футболу й показує рівень підготовленості їхніх дітей і ровесників.

Ефективною формою отримання батьками знань і вмінь виховувати у школярів позитивне ставлення до занять фізичною культурою є залучення їх до організації і проведення занять у секціях з футболу та учнівських гуртках з футболу. До початку занять секції з футболу або учнівського гуртка з футболу вчитель знайомить батьків з їх завданнями, розкладом та тривалістю їх проведення. Після закінчення занять вони разом обговорюють питання подальшого фізичного розвитку учнів, намічають шляхи вдосконалення роботи з формування у дітей позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Така форма роботи підвищує інтерес батьків до фізичного виховання й позитивно впливає на їхні погляди щодо покращення самостійних занять школярів футболом в домашніх умовах.

Тісному взаємозв'язку школи і сім'ї сприяє залучення батьків до проведення в класах фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань з футболу. Правильне використання цієї форми роботи допомагає батькам усвідомленіше підходити до організації систематичних занять дітей футболом в сім'ї.

Велика увага в роботі з батьками приділяється лекціям з проблем фізичного виховання дітей у сім'ї. На цих лекціях учитель розкриває питання залучення батьків до виховання у дітей позитивного ставлення до занять фізичною культурою. На початку реалізації технології на них розглядаються теми, які дають батькам загальні уявлення про значення для дітей щоденних занять фізичними вправами, про сутність поняття, зміст і структуру ставлення школярів до занять фізичною культурою. Пізніше розкриваються теми, які розширюють знання батьків про вплив систематичних занять футболом на стан здоров'я, фізичний розвиток та успішність навчання школярів; про значення правил гігієни та загартування учнів;

про формування у школярів умінь самостійно займатися футболом; про шляхи впливу на кожен компонент ставлення дітей до занять фізичною культурою. В подальшому тематика лекцій передбачає поглиблення знань батьків про фізичне виховання школярів у сім'ї та методику формування у них позитивного дійового ставлення до занять фізичною культурою.

Ефективною формою підготовки батьків до організації у домашніх умовах самостійних занять учнів футболом в режимі дня є батьківські конференції з обміну досвідом фізичного виховання дітей у сім'ї. Під час складання програми кожної конференції учитель враховує культурний та освітній рівень батьків,



їхнє ставлення до занять фізичною культурою. Перевагою в цій роботі є те, що на конференціях практикується спільне обговорення шляхів покращення самостійних занять дітей фізичними вправами. Це змушує всіх учасників проводити попередню підготовку: читати методичну літературу, спостерігати за дітьми й аналізувати їхні дії, виявляти динаміку їхнього фізичного розвитку та рухової підготовленості. В процесі проведення конференцій батьки обмінюються досвідом створення місць для занять фізичними вправами, залучення дітей до самостійних занять футболом, правильного застосування в сім'ї методів заохочення, стимулювання та мотивування. В кінці конференції вони обов'язково виробляють основні напрями подальшого вдосконалення спільної роботи сім'ї і школи з виховання у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Таким чином, фізичному вихованню учнів у процесі самостійних занять футболом в сім'ї сприяє: встановлення тісного взаємозв'язку в роботі вчителя фізичної культури і батьків; визначення єдиних вимог до школярів школи і сім'ї; впровадження в режим дня школярів систематичних самотренувань у домашніх умовах; дотримання чіткої координації зусиль школи і сім'ї у фізичному вихованні учнів; створення в домашніх умовах спортивних куточків; залучення до організації і проведення самостійних тренувань учнів їхніх батьків; впровадження в сім'ях спільних фізкультурно-оздоровчих заходів.

Впровадження в побут школярів самостійних занять футболом як однієї з форм організації виховання в сім'ї ефективно впливає на розвиток у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Особливо це було помітно на етапі формування в школярів позитивного дійового ставлення до занять

фізичною культурою. Набуті уміння самостійно займатися фізичними вправами, виконання індивідуальних завдань з футболу, визначення рівнів підготовленості, організація і проведення систематичних самотренувань з батьками в домашніх умовах значно підвищують у школярів рухову активність і формують звичку до регулярних занять футболом.

Таким чином, описана виховна технологія дозволяє системно вирішувати на уроках футболу завдання формування у школярів кожного компонента ставлення до занять фізичною культурою. Для цього удосконалюється планування навчального матеріалу та виділяється час на методичну підготовку учнів у структурі уроку футболу, що допомагає вчителю значно ефективніше використовувати виховні можливості навчального процесу. Для успішного фізичного виховання у процесі позакласних занять футболом вводяться фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня, організується робота секцій з футболу, створюються учнівські гуртки з футболу, за допомогою яких проводяться цікаві фізкультурно-оздоровчі заходи та змагання з футболу. На основі попередньо сформованих в учнів умінь самостійно займатися футболом та розробки для них індивідуальних завдань організуються самотренування, у проведенні яких допомагають батьки. Для реалізації кожної з описаних організаційних форм педагогічна діяльність учителя фізичної культури побудована на основі принципів особистісно зорієнтованого виховання, із застосуванням особистісного підходу до учнів та співпраці з ними як з суб'єктами виховання. При цьому застосовується система педагогічних впливів на учнів з метою розвитку в них кожного компонента позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Після оволодіння учнями певними знаннями та уміннями самостійно займатися футболом провідною формою виховної роботи стає самовиховання, яке значно підвищує ефективність виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Федерація футболу України
Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України

V. ЗМІСТ ТА ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ФУТБОЛУ, ПОЗАКЛАСНИХ І САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ



Футбол – більше ніж гра!

“Фізична культура” вивчається в початкових класах як окремий предмет. Основна його мета — збереження й зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, соціальних, психічних, духовних якостей та рухових здібностей особистості □ підвищення рівня фізичної підготовленості учнів до повноцінного життя у постійно змінюваному навколишньому середовищі.

У процесі вивчення предмета “Фізична культура” враховуються найсприятливіші вікові та анатомо-фізіологічні періоди розвитку організму молодших школярів; розкривається значення занять фізичними вправами для здоров’я учнів; розвиваються основні фізичні якості та рухові здібності; формуються вміння і навички здорового способу життя, проведення корисного дозвілля та активного відпочинку; формуються знання, вміння і навички дотримання особистої гігієни, загартування організму, профілактики захворювань, запобігання травматизму, дотримання правил техніки безпеки; розвиваються вміння і навички використання фізичних вправ для запобігання порушення постави та зняття втоми учнів.

Під час вивчення предмета “Фізична культура” реалізуються навчальні, розвивальні, оздоровчі, пізнавальні та виховні цілі.

Навчальні цілі полягають у вивченні учнями рухливих і народних ігор; елементів спортивних ігор, окремих видів спорту, основ техніки виконання організовуючих, загальнорозвивальних, стройових, гімнастичних, акробатичних, легкоатлетичних, ігрових і танцювальних вправ, художньої й ритмічної гімнастики, вправ ковзаняра, лижника, туриста, кросмена та плавця; в отриманні елементарних знань, умінь і навичок дотримання режиму дня, правил техніки безпеки, особистої гігієни, загартування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності.

Розвивальні та оздоровчі цілі полягають у розвитку в учнів основних фізичних якостей і рухових здібностей; умінь і навичок використання фізичних вправ для запобігання порушення постави, зняття втоми; в отриманні основ знань про фізичну культуру, власне здоров’я як важливі компоненти загальнолюдської культури і формування особистості; рухової активності, яка є основою розвитку людського організму, його органів і систем; в отриманні елементарних знань про рухливі, народні й спортивні ігри, гімнастику, акробатику, легку атлетику, художню й ритмічну гімнастику, танцювальні вправи, туризм, плавання, кросову підготовку, ковзанярський і лижний спорт.

Пізнавальні цілі полягають у розвитку і розширенні кругозору, елементарних уявлень учнів про фізичну культуру, спорт, туризм, плавання, основи здоров’я та здорового способу життя; в ознайомленні з українською народною фізичною культурою, спортивними традиціями,

національними іграми, забавами, визначними спортивними діячами, вченими, тренерами, спортсменами, командами, їх виступами на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи та інших міжнародних змаганнях.

Виховні цілі полягають у вихованні в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами; цікавості до українських народних ігор, національних, народних і олімпійських видів спорту; бережливого ставлення до власного здоров'я; формуванні стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як одну з основних умов зміцнення власного здоров'я; формуванні усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності; вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Завданнями предмета “Фізична культура” є:

- набуття елементарних знань у галузі фізичної культури;
- формування основ здорового способу життя, особистої гігієни;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності та вивчення правил техніки безпеки;
- розширення рухового досвіду, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь;
- розвиток в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості;
- виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами.

Зміст предмета “Фізична культура” інтегрований з хореографією та іншими предметами. У процесі його вивчення здійснюються міжпредметні зв'язки з анатомією і фізіологією людини, гігієною, біологією, теорією і методикою фізичного виховання, історією фізичної культури і спорту, музикою та ін.

Основним організаційно-педагогічним **принципом** програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі школярами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Програма складається з таких **розділів**:

I. Навчальний пріоритетний матеріал.

II. Матеріал для обов'язкового повторення.

III. Орієнтовні комплексні тести оцінювання стану фізичної підготовленості (далі —орієнтовні комплексні тести).

Матеріал програми розрахований на три й більше обов'язкових уроків на тиждень.

Основними **темами** для учнів початкової школи є рухливі й народні ігри та забави, гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, плавання, туризм, кросова та лижна (ковзанярська) підготовка, орієнтовні комплексні тести; теоретико-методичні знання з фізичної культури, основ здорового способу життя, гігієни та техніки безпеки.

Головними **вимогами** до сучасних уроків фізичної культури мають бути: вироблення інструктивних навичок і умінь самостійно займатися фізичними вправами, розвиток пізнавальних інтересів, здійснення міжпредметних зв'язків, виконання системи домашніх завдань. Уроки фізичної культури проводяться як на свіжому повітрі з використанням необхідного обладнання, так і в спортивних приміщеннях з обов'язковим дотриманням установлених санітарно-гігієнічних вимог та заходів щодо запобігання травматизму. Спортивний одяг і взуття мають відповідати вимогам і правилам видів спорту, елементи яких вивчаються на уроках (з дозволу вчителя у вимоги до одягу і взуття можуть вноситися зміни).

За результатами медичного огляду школярі тимчасово розподіляються на основну, підготовчу й спеціальну медичні групи. Всі вони відвідують обов'язкові уроки, але виконують загальнорозвивальні й коригувальні вправи з різним фізичним навантаженням, та ті, які їм не протипоказані. Крім цього, для учнів спеціальної медичної групи організуються додаткові заняття за спеціальною програмою, які проводить відповідно підготовлений учитель.

Протягом навчального року школярі виконують вправи орієнтовних комплексних тестів оцінювання фізичної підготовленості (6 вправ упродовж року й 6 — наприкінці). Вони складаються з вправ, які визначають рівень розвитку фізичних якостей:

швидкості — біг 30 м;

витривалості — біг від 200 до 1500 м (залежно від віку);

гнучкості — нахил тулуба вперед з положення сидячи (відстань між ступнями ніг — 20—25 см, коліна не згинаються, долонями рук дістають якомога далі, положення максимального нахилу утримується 2 секунди);

сили — підтягування на високій перекладині (дівчатка — на низькій);

спритності — “човниковий” біг 4 x 9 м з перенесенням предмета;

швидкісно-силових якостей — стрибок у довжину з місця.

У зв'язку з тим, що в учнів початкових класів відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей, формування різних систем організму, учителю необхідно знати, що в цьому віці найкраще розвиваються такі фізичні якості як швидкість, спритність, гнучкість і помірно — сила та витривалість. Тому уроки фізичної культури з учнями початкових класів має проводити спеціаліст з фізичної культури і спорту

або відповідно підготовлений учитель початкової школи. Матеріал навчальної програми для 1 класу можна використовувати в підготовчих групах дитячих дошкільних закладів.

У початковій школі, починаючи з першого класу, в школярів формуються основні життєво необхідні рухові дії. Тому важливою особливістю змісту є вивчення рухливих і народних ігор, формування навичок самостійної їх організації і проведення. В міру зростання учнів поступово у змісті навчання акцент має зміщуватися на засвоєння ними основних рухових дій, фізичних вправ підвищеної координаційної складності з базових видів спорту, що входять до навчальної програми. На завершальному етапі початкової освіти засвоєння нового матеріалу має зосереджуватися уже на фрагментах рухової діяльності, цілісних комбінаціях та спортивних іграх за спрощеними правилами.

Засвоєння учнями початкових класів практичного матеріалу має поєднуватися з фізкультурною освітою. Теоретичний матеріал тісно пов'язується з практичним. Школярі мають опанувати основи знань, пов'язані з особистою гігієною, значенням фізичних вправ для збереження та зміцнення здоров'я, організацією найпростіших форм самостійних занять.

У кінці початкової школи учень набуває певних предметних та ключових компетенцій. Він має володіти основними життєво важливими навичками і вміннями ходити, бігати, стрибати, лазити, метати, плавати; вміти виконувати основні рухові дії з базових видів спорту, що входять до навчальної програми; мати елементарні навички здорового способу життя.

Навчальна програма не встановлює чітко визначеної кількості годин для проходження тих чи інших розділів, але під час планування зобов'язує вчителя більшу частину часу приділяти навчанню й засвоєнню пріоритетного матеріалу, враховуючи місцеві умови проведення уроків та найсприятливіші вікові періоди розвитку фізичних якостей учнів. Учитель повинен домагатися виконання школярами навчальних контрольних нормативів, вимог і показників комплексних тестів.

Згідно зі схемою розподілу програмового матеріалу, кількість годин, відведених для його вивчення – мінімально три уроки на тиждень. Умовна кількість часу, відведеного для засвоєння тих чи інших елементів програми – показник пріоритетності їх використання під час вивчення цих рухових дій та розвитку необхідних фізичних якостей. Учитель, залежно від умов проведення уроків, наявності спортивного обладнання та інвентарю, фізичної підготовленості учнів кожного класу, враховуючи вказану пріоритетність елементів програми, може змінювати кількість

навчальних годин, відведених для їх вивчення в обсязі не більше 20% від загальної кількості годин.

Учитель фізичної культури проводить раз на півріччя за положенням, затвердженим радою школи, фізкультурно-спортивні заходи і змагання з вправ комплексних тестів та елементів видів спорту, які входять до навчальної програми; організовує роботу спортивної секції з обраного учнями або традиційного для даної школи виду спорту; організовує підготовку та забезпечує участь команд школи у різних спортивних змаганнях.

При тематичному оцінюванні стану фізичної підготовленості за виконання комплексних (орієнтовних та обов'язкових) тестів у класний журнал учню виставляється єдиний бал, який складається із суми балів, отриманих ним за виконання 6 вправ.

Якщо учень показав кращий результат (згідно з таблицею показників), то отримує 2 бали, гірший – 1 бал, а ще нижчий результат не оцінюється. Отже, максимальний бал, який за сумою балів може набрати учень, становить 12. Таким чином можна встановлювати рівень навчальних досягнень кожного учня (від початкового до високого).

Поточне оцінювання протягом зазначеного тестування учнів не здійснюється.

Тематичний бал за комплексні (орієнтовні та обов'язкові) тести оцінювання стану фізичної підготовленості є домінуючими при оцінюванні навчальних досягнень учнів за другий семестр.

Результати, показані учнями протягом навчального року за окремі види комплексних тестів, які не оцінюються, є орієнтирами для подальшої корекції роботи учнів щодо вдосконалення рівня особистої фізичної підготовленості та дають учителю можливість вносити корективи щодо ефективного використання різних форм і методів навчання.

Головними критеріями оцінювання навчальних досягнень учнів початкових класів є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника. Специфікою при оцінюванні за 12-бальною системою є те, що за нормативним показником визначають рівень навчальних досягнень, а потім – за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють остаточний бал. Якщо рухова дія не має нормативного показника, рівень навчальних досягнень визначається за структурою техніки її виконання, а остаточне оцінювання в балах здійснюється за показниками теоретичних знань.

Умовна сітка розподілу навчальних годин за темами
та елементами програмового матеріалу

№	Теми та елементи	Класи			
		1	2	3	4
1.	Теоретико-методичні знання	6	6	6	6
2.	Рухливі і народні ігри, забави, естафети	31	27	19*	8*
3.	Гімнастика	18	18	18	18
4.	Спортивні ігри: футбол; баскетбол; гандбол	16 - -	16 6 -	16 6 -	16 6 6
5.	Легка атлетика	10	10	10	10
6.	Плавання	12	10	10*	10*
7.	Кросова та лижна (ковзанярська) підготовка	-	-	8	8*
8.	Туризм	-	-	-	5
9.	Вправи комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості	12	12	12	12

Примітка. Теми та елементи, що включені до розділу обов'язкового повторення і потребують закріплення, позначені значком *.

1. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 1 класу

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Теоретична підготовка Загальне уявлення про футбол. Ознайомлення з правильним розташуванням гравців на футбольному полі. Відомі українські футболісти. Правила безпеки під час занять футболістом.</p>	<p>Учень: має загальне уявлення про футбол і розташування гравців на полі; називає відомих українських футболістів;</p>

<p>Фізична підготовка Організовуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для розвитку м'язів стопи; рухливі ігри „Порожнє місце”, „Через ліс”, „Дзвінок на урок”, „Рибалка”, „Передавання м'ячів у колонах над головою”.</p> <p>Технічна підготовка Техніка пересування: біг; біг зі зміною напрямку і швидкості руху; стрибки поштовхом однієї ноги; зупинка стрибком; удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу; удари після зупинки та ведення м'яча; зупинки м'яча: зупинки підшовою м'яча, що котиться та опускається; ведення м'яча: ведення м'яча носком.</p>	<p>виконує організовуючі і загальнорозвивальні вправи; ходьбу; бігові, стрибкові, акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для розвитку м'язів стопи; бере участь у рухливих іграх „Порожнє місце”, „Через ліс”, „Дзвінок на урок”, „Рибалка”, „Передавання м'ячів у колонах над головою”;</p> <p>виконує: пересування: біг; біг зі зміною напрямку і швидкості руху; стрибки поштовхом однієї ноги; зупинку стрибком; удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу; удари після зупинки та ведення м'яча; зупинки м'яча: зупинки підшовою м'яча, що котиться та опускається; ведення м'яча: ведення м'яча носком; дотримується правил техніки безпеки під час занять футболом.</p>
--	--

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівні навчальних досягнень			
	початковий	середній	достатній	високий
4 зупинки підшовою м'яча, що котиться:				
хлопчики	1	2	3	4
дівчатка	0	1	2	3

2. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 1 класі

Розділ підготовки	Черговість уроків (позакласних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.															
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
I. Теоретична підготовка	10	3	3	3	3	3	3		10	3	3	3	3	3	3	
Загальне уявлення про футбол. Ознайомлення з правильним розташуванням гравців на футбольному полі.		3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3	3	
Відомі українські футболісти. Правила безпеки під час занять футболком.	10							10								
II. Фізична підготовка	10	20	20	20	20	20	20		10	20	20	20	20	20	20	
Організовуючі вправи; загальноорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи	10	15	15	11	11	10	10		10	15	15	11	11	10	10	
Акробатичні вправи				3	3							3	3			
Вправи для формування правильної постави				3	3							3	3			
Вправи для координації рухів	5	5								5	5					
Вправи для розвитку м'язів стопи				3	3							3	3			
Рухливі ігри						10	10							10	10	
III. Технічна підготовка	20	17	17	17	17	17	17		20	17	17	17	17	17	17	
Техніка пересування	10	5				5		5							5	
Удари по м'ячу ногою		7	5	5	5	5	5		10	7	7	7	7	7	7	
Зупинки м'яча	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5	5	5	5	
Ведення м'яча	5		7	7	7	7	7			5	5	5	5	5	5	
IV. Контрольні навчальні нормативи і вимоги								40								40

3. План-конспект заняття з футболу для учнів 1 класу

Завдання:

1. Навчити техніці виконання удару внутрішньою стороною стопи після ведення м'яча.
2. Навчити взаємодії трьох партнерів у грі.
3. Сприяти розвитку координації рухів.

Інвентар:

футбольні м'ячі, фішки, футбольні жилетки.

Зміст	Дозування, хв	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (14 хв)		
1. Організовуючі вправи: шиккування; рапорт; повідомлення завдань; розмикання на інтервал піднятих рук.	1	Звертається увага на координацію рухів під час виконання вправ.
2. Загальнорозвивальні вправи:	3	
а) в. п. – о. с.; руки вперед-угору. Піднятися на носки (вдих); опускаючись на всю ступню, руки в сторони-вниз – видих (4 рази);		
б) в. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Поворот тулуба праворуч, плескання в долоні справа – в. п.; те саме в іншу сторону (4-6 разів);		
в) в. п. – руки на пояс. Присісти – руки вперед (6 разів);		
г) в. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахили назад (вдих) – в. п. (видих) (4 рази);		
д) в. п. – руки в сторони. Підняти праву ногу вперед, плескання в долоні під ногою – в. п.; те саме – лівою ногою (6 разів);		
е) в. п. – руки на пояс. Стрибки на обох ногах з поворотом на 90 градусів (24 стрибки); ходьба – 8 кроків на носках, 8 – звичайним кроком.		
3. Рухлива гра «Передавання м'ячів у колонах над головою».	10	Гравці в колонах стоять на відстані витягнутих рук. Передавати м'яч можна тільки своєму сусіду.

<p>Опис гри: учні поділяються на команди, кожна команда шикується в колону по 1, одна паралельно іншій. За сигналом керівника гравці, що стоять у колонах першими, передають м'яч другим, ті – далі, і так до кінця колони. Останній гравець, отримавши м'яч, біжить справа від своєї колони, стає першим і передає м'яч назад над головою. Так триває доти, доки гравець, який розпочав гру, не повернеться на своє переднє місце в колоні. Перемагає команда, що закінчила гру першою.</p>		
<p>Основна частина (24 хв)</p>		
<p>1. Передачі м'яча внутрішньою стороною стопи після ведення зі зміною місць у трійках.</p>	<p>6</p>	<p>На трійку – 1 м'яч. Двоє з м'ячем, третій без м'яча на відстані 10-15 м від них. Перший веде м'яч, приблизно посередині відстані від третього дає йому передачу і біжить на його місце. Третій зупиняє м'яч, веде, віддає другому і т.д. Відповідні зони позначаються фішками.</p>
<p>2 Удари по воротах внутрішньою стороною стопи після передачі партнера, зупинки і ведення м'яча.</p>	<p>10</p>	<p>В парах. Передачі дають збоку від воріт внутрішньою стороною стопи назустріч партнеру. Зони передачі, зупинки, удару (а також в разі необхідності стійки воріт) позначаються фішками. Ними також можна змінювати ширину воріт.</p>
<p>3. Ігрова вправа 3х3. Правила: гра 3х3 без воріт. Необхідно завести м'яч за лінію суперника. Положення «поза грою» немає. Грають 2 тайми по 3 хв. з двома хвилинами активного відпочинку.</p>	<p>8</p>	<p>Для позначення команд використовуються футбольні жилетки. Звертається увага на правильну взаємодію партнерів у грі, розташування гравців.</p>
<p>Заключна частина (2 хв)</p>		
<p>Вправи на відновлення; підсумки уроку; домашнє завдання.</p>	<p>2</p>	<p>Правильне дихання.</p>

4. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 2 класу

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Теоретична підготовка Історія українського футболу. Розвиток футболу в Україні. Основні правила гри. Відомі українські футболісти. Техніка безпеки під час занять футболістом.</p>	<p>Учень: пояснює елементарні правила гри у футбол; характеризує історію українського футболу, розвиток футболу в Україні; називає відомих українських футболістів;</p>
<p>Фізична підготовка Організовуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри «У ведмедя на бору», «Квач», «Передавання м'ячів під ногами», «Зустрічна естафета», естафети з елементами бігу і стрибків.</p>	<p>виконує: організовуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьбу; бігові, стрибкові, акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави, для координації рухів, для м'язів стопи; рухливі ігри «У ведмедя на бору», «Квач», «Передавання м'ячів під ногами», «Зустрічна естафета», естафети з елементами бігу і стрибків;</p>
<p>Технічна підготовка Техніка пересування: біг зі зміною напрямку і швидкості руху; стрибки поштовхом двох ніг; повороти переступанням на місці та в русі; удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться (від гравця, назустріч йому); виконання ударів після зупинки та ведення м'яча; зупинки м'яча: зупинки підшовою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться та опускається; ведення м'яча: ведення м'яча носком і середньою частиною підйому; вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця.</p>	<p>виконує: техніку пересування: біг зі зміною напрямку і швидкості руху; стрибки поштовхом двох ніг; повороти переступанням на місці та в русі; удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться (від гравця, назустріч йому); удари після зупинки та ведення м'яча; зупинки підшовою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться та опускається; ведення м'яча носком і середньою частиною підйому; вкидання м'яча з місця.</p>
<p>Тактична підготовка Індивідуальні дії без м'яча: ознайомлення з «відкриванням» і «закриванням»; індивідуальні дії з м'ячем: доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільне ведення м'яча; групові дії: взаємодія двох чи трьох партнерів у грі; виконання передач в ноги партнеру; виконання найпростіших комбінацій під час початкового удару та вкидання м'яча з-за бічної лінії.</p>	<p>виконує: індивідуальні дії без м'яча: «відкривання» і «закривання»; індивідуальні дії з м'ячем: вивчені технічні прийоми у грі; ігрові ситуації, у яких доцільне ведення м'яча; взаємодію двома чи трьома партнерами у грі; передачі м'яча в ноги партнеру; найпростіші комбінації під час початкового удару та вкидання м'яча з-за бічної лінії; дотримується правил гри у футбол; техніки безпеки під час занять футболістом.</p>

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівні навчальних досягнень			
	початковий	середній	достатній	високий
4 зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться: хлопчики дівчатка	1 0	2 1	3 2	4 3

5. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 2 класі

Розділ підготовки	Черговість уроків (позакласних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.															
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
I. Теоретична підготовка	10							10								
II. Фізична підготовка	10	17	17	17	17	17	17	10	17	17	17	17	17	17	17	17
Організаційні вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба, бігові вправи; стрибкові вправи	10	12	12	8	8	10	10	10	12	12	8	8	10	10		
Акробатичні вправи				3	3						3	3				
Вправи для формування правильної постави				3	3						3	3				
Вправи для координації рухів		5	5							5	5					
Вправи для розвитку м'язів стопи				3	3						3	3				
Рухливі ігри, естафети з елементами бігу і стрибків						10	10						10	10		
III. Технічна підготовка	20	17	17	17	17	17	17	20	17	17	17	17	17	17	17	17
Техніка пересування	5						5		5						5	
Удари по м'ячу ногою	5	7	5	7	5	5	7	10	7	7	7	7	7	7	7	7
Зупинки м'яча	10		7		7	7			5	5		5	5		5	
Ведення м'яча		5	5	5	5	5	5		5	5		5	5		5	
Вкидання м'яча		5		5	5					5	5		5		5	
IV. Тактична підготовка	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6
Індивідуальні дії без м'яча	6	6							6	6						
Індивідуальні дії з м'ячем			6	6							6	6				
Групові дії					6	6								6	6	
V. Контрольні навчальні нормативи і вимоги							40									40

6. План-конспект заняття з футболу для учнів 2 класу

Завдання:

1. Навчити техніці вкидання м'яча з-за бокової лінії.
2. Навчити виконувати найпростіші комбінації під час вкидання м'яча з-за бокової лінії.
3. Формувати правильну поставу.

Інвентар:

футбольні м'ячі, фішки, футбольні жилетки.

Зміст	Дозування, хв	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		
1. Організовуючі вправи: шиккування; рапорт; повідомлення завдань; виконання команд „Рівняйсь!”, „Струнко!”, „Вільно!”.	1	Звертається увага на координацію рухів під час виконання вправ.
2. Загальнорозвивальні вправи:	4	Темп повільний.
а) в. п. - о. с., руки вперед. Руки в сторони - в. п.;		
б) в. п. - стійка ноги нарізно, руки до плечей. Поворот тулуба ліворуч, руки вгору - в. п.; те ж саме в іншу сторону;		
в) в. п. - стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. Нахил тулуба ліворуч, лікті відвести трохи назад - в. п.; те ж саме в іншу сторону;		
г) в. п. - о. с., руки вгору. Присідаючи, руки вперед - в. п.;		
д) в. п. - о. с., руки на пояс. Нахил назад, руки в сторони - в. п.;		Темп повільний.
е) в. п. - о. с., руки в сторони. Мах лівою ногою вперед, руки вперед. Гомілкою торкнутися пальців рук - в. п.; те саме іншою ногою;		
є) в. п. - стоячи на лівій нозі, права зігнута попереду. 4 стрибки на лівій нозі, 4 - на правій. Ходьба на місці.		
3. Акробатичні вправи: переكاتи в різні сторони з різних положень групувань.	5	
4. Вправи для формування правильної постави:	5	

а) в. п. - стати до стінки, руки на пояс. Підняти ліву ногу, випрямити її та відвести в сторону - в. п.; те ж саме в іншу сторону правою ногою;		
б) в. п. - стати до стінки, руки до плечей. Те ж саме, але з підніманням на носки;		
в) в. п. - стати до стінки, притулившись до неї. Нахилитися праворуч, а потім, не відриваючись від стінки, повернутися у в. п.; те ж саме ліворуч.		Положення рук може бути різним: за голову, на голові, угору, на поясі тощо.
Основна частина (23 хв)		
1. Вкидання м'яча з-за бокової лінії з місця партнеру із зупинкою підошвою та внутрішньою стороною стопи.	10	Відстань між партнерами в парах - 4-5 м. Звертати увагу на дотримання вимог правил гри під час вкидання, на правильний рух тулуба і рук, положення пальців рук на м'ячі, траєкторію польоту м'яча.
2. Вкидання м'яча з-за бокової лінії в ноги партнеру, що стоїть навпроти воріт. Той виконує зупинку м'яча в бік воріт і удар по воротах внутрішньою стороною стопи.	7	В парах. Місце прийому м'яча позначається фішкою. Звертати увагу на точність вкидання м'яча в ноги партнеру та на техніку виконання зупинки й удару по воротах.
3. Те ж саме, але вкидання виконується на хід партнеру.	6	В парах. Звертати увагу на правильну взаємодію партнерів під час вкидання.
Заключна частина (2 хв)		
Повільна ходьба; дихальні вправи; підсумки уроку; домашнє завдання.	2	

7. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 3 класу

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретична підготовка Історія українського футболу. Розвиток футболу в Україні. Правила гри в футбол. Організація та проведення змагань з футболу. Техніка безпеки під час занять футболом.	Учень: характеризує: історію українського футболу та розвиток футболу в Україні; розкриває: правила гри в футбол; організацію та проведення змагань з футболу;

<p>Фізична підготовка Організуючі і загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри «Вовк у канаві», «Стрибки по смугах», «Боротьба за м'яч»; естафети з елементами бігу і стрибків, естафети з елементами футболу.</p>	<p>виконус: організуючі і загальнорозвивальні вправи; ходьбу; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри «Вовк у канаві», «Стрибки по смугах», «Боротьба за м'яч»; естафети з елементами бігу і стрибків, естафети з елементами футболу;</p>
<p>Техніка пересування: біг приставним кроком; зупинки випадом і стрибком; стрибки з розбігу; поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; удари по м'ячу ногою: удари середньою та внутрішньою частинами підйому по нерухомому м'ячу; виконання ударів після зупинки та ведення м'яча; зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому; відволікальні дії (фінти): фінт «відходом»; відбирання м'яча: відбирання м'яча вибиванням у випаді; вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця і з кроку в ноги партнеру; техніка гри воротаря: основна стійка і пересування воротаря; ловіння м'яча знизу.</p>	<p>техніку пересування: біг приставним кроком; зупинки випадом і стрибком; стрибки з розбігу; біг зі стрибками, зупинками, поворотами; удари: середньою та внутрішньою частинами підйому по нерухомому м'ячу; удари після зупинки та ведення м'яча; зупинки м'яча: підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; ведення м'яча: середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому; відволікальні дії (фінти): фінт «відходом»; відбирання м'яча: вибиванням у випаді; вкидання м'яча: з місця і з кроку в ноги партнеру; техніку гри воротаря: основну стійку і пересування воротаря; ловіння м'яча знизу;</p>
<p>Тактична підготовка Індивідуальні дії без м'яча: вибір моменту для «відкриття» і «закриття» з метою отримання м'яча; індивідуальні дії з м'ячем: доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільні ведення або передача м'яча партнеру; групові дії: взаємодія двох чи трьох партнерів у грі; виконання передач в ноги і на удар партнеру; виконання найпростіших комбінацій під час початкового, кутового ударів та вкидання м'яча з-за бічної лінії.</p>	<p>індивідуальні дії без м'яча: вибір моменту для «відкриття» і «закриття» з метою отримання м'яча; індивідуальні дії з м'ячем: вивчені технічні прийоми у грі; ігрові ситуації, у яких доцільні ведення або передача м'яча партнеру; групові дії: взаємодія з двома чи трьома партнерами у грі; передачі в ноги і на удар партнеру; найпростіші комбінації під час початкового, кутового ударів та вкидання м'яча з-за бічної лінії; дотримуйтесь правил техніки безпеки під час занять футболістом.</p>

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівні навчальних досягнень			
	початковий	середній	достатній	високий
10 ударів по нерухомому м'ячу, кількість влучень в ціль: хлопчики дівчатка	жодного влучення	3 1	6 3	9 5

8. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 3 класі

Розділ підготовки	Черговість уроків (позакласних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I. Теоретична підготовка	10							10								
II. Фізична підготовка	10	17	17	17	17	17	17	10	17	17	17	17	17	17	17	17
Організувочі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрілкові вправи	10	12	12	8	10	10	10	10	12	12	8	8	10	10		
Акробатичні вправи				3	3						3	3				
Вправи для формування правильної постави				3	3						3	3				
Вправи для координації рухів		5	5						5	5						
Вправи для розвитку м'язів стопи				3	3						3	3				
Рухливі ігри, естафети з елементами бігу і стрибків, естафети з елементами футболу					10	10							10	10		
III. Технічна підготовка	20	17	17	17	17	17	17	20	17	17	17	17	17	17	17	17
Техніка пересування	5					5									5	
Удари по м'ячу ногою	5	7	7	7	7	7	7	10	7	7	7	7	7	7	7	7
Зупинки м'яча	5				5				5						5	
Ведення м'яча	5			5					5						5	
Відволіканні дії (фінгити)			5		5					5				5		
Відбирання м'яча			5		5					5				5		
Вкидання м'яча		5			5					5				5		
Техніка гри воротаря	5			5		5			5					5		
IV. Тактична підготовка		6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6
Індивідуальні дії без м'яча		6	6						6	6						
Індивідуальні дії з м'ячем				6	6								6	6		
Групові дії						6	6							6	6	
V. Контрольні навчальні нормативи і вимоги								40								40

9. План-конспект заняття з футболу для учнів 3 класу

Завдання:

1. Навчити техніці удару внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу.
2. Навчити техніці зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи в русі.
3. Сприяти розвитку спритності.

Інвентар:

футбольні м'ячі, фішки; футбольні жилетки.

Зміст	Дозування, хв	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (14 хв)		
1. Організовуючі вправи: шиккування; рапорт; повідомлення завдань; виконання команд „Ширше крок!“, „Частіше крок!“, „Рідше крок!“.	1	
2. Ходьба в чергуванні з бігом: 10 м - ходьба, 20 м - біг, 10м- ходьба, 20 м - біг, 10 м - ходьба, 20 м - біг. Під час ходьби: 4 кроки - руки в сторони, 4 кроки - руки вперед.	4	
3. Загальнорозвивальні вправи з футбольними м'ячами:	9	Звертається увага на спритність під час виконання вправ.
а) кидки м'яча вгору на висоту до 1 м, ловля його обома руками (4-5 разів);		
б) те ж саме, але ловля після плескання в долоні (4-5 разів);		
в) удари об землю (підлогу) і ловля м'яча після відскоку. Руки з м'ячем піднімаються вперед-вгору, відводяться трохи назад за голову, сильним рухом вперед-униз м'яч кидається об землю, відскакує від неї вгору (5-6 разів);		
г) 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 об стіну перед собою (5-6 разів);		
д) кидки м'яча угору, ловля його обома руками після присіду. Кинути м'яч угору, присісти, дістати кінцями пальців носки ніг, випрямитись, впіймати м'яч (5-6 разів).		

Основна частина (23 хв)		
1. Жонгливання м'ячем.	2	Фронтальний метод або в парах - залежно від кількості м'ячів.
2. Удар внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу в руки партнера. Той ловить м'яч і виконує вкидання з-за бокової лінії. Перший зупиняє м'яч внутрішньою стороною стопи, обробляє його і знову виконує передачу. Після 10 передач партнери міняються ролями.	7	Відстань між партнерами в парах - 8-10 м. Після передачі м'яч повинен долетіти до партнера, а не стрибати чи котитися.
3. Передача м'яча внутрішньою частиною підйому поверху назустріч партнеру, що рухається в бік воріт. Той приймає м'яч в русі і виконує таку саму передачу воротареві.	8	В парах. Місце прийому м'яча позначається фішкою. Після передачі м'яч повинен долетіти до партнера або воротаря, а не стрибати чи котитися.
4. Навчальна гра в футбол у зменшених складах на обмеженому майданчику.	6	Для позначення команд використовуються футбольні жилетки. Звертати увагу на індивідуальні тактичні дії без м'яча: вибір моменту для „відкриття” і „закриття” з метою отримання м'яча.
Заключна частина (2 хв)		
Вправи на відновлення; підсумки уроку; домашнє завдання.	3	Темп повільний, правильне дихання.

10. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 4 класу

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретична підготовка Історія українського футболу. Розвиток футболу в Україні. Місця занять, обладнання, інвентар.	Учень: характеризує: історію українського футболу; розвиток футболу в Україні; розповідає про місця занять, обладнання, інвентар.
Фізична підготовка Організовуючі вправи: загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри «Група, струнко!», «М'яч - середньому», «Не давай м'яча ведучому», «М'яч у колі», естафети з елементами футболу.	виконує: організовуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьбу; бігові, стрибкові вправи та акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри «Група, струнко!», «М'яч - середньому», «Не давай м'яча ведучому», «М'яч у колі», естафети з елементами футболу;

<p>Технічна підготовка Техніка пересування: біг схресним кроком; поворот стрибком; поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; удари по м'ячу ногою: удари середньою та внутрішньою частинами підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться (від гравця, назустріч йому, справа або зліва від нього); виконання ударів на точність після зупинки, ведення м'яча та відволікальних дій; зупинки м'яча: зупинки м'яча підшовою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинки стегном і грудьми зустрічного м'яча; ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, по «вісімці», а також між стійок; відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»; відбирання м'яча: відбирання м'яча вибиванням у випаді у суперника, що рухається назустріч, зліва та справа від гравця; вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця і з кроку на точність (у ноги чи на хід партнеру); техніка гри воротаря: ловіння м'яча зверху; кидки м'яча зверху і знизу.</p>	<p>біг схресним кроком; поворот стрибком; поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться (від гравця, назустріч йому, справа або зліва від нього); удари на точність після зупинки, ведення м'яча та відволікальних дій; зупинки м'яча підшовою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинки стегном і грудьми зустрічного м'яча; ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, по «вісімці», а також між стійок; відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»; відбирання м'яча вибиванням у випаді у суперника, що рухається назустріч, зліва та справа від гравця; вкидання м'яча з місця і з кроку на точність (у ноги чи на хід партнеру); техніку гри воротаря: ловіння м'яча зверху; кидки м'яча зверху і знизу;</p>
<p>Тактична підготовка: Індивідуальні дії без м'яча: вибір моменту для «відкривання» і «закривання» з метою отримання м'яча; уміння оцінювати доцільність тієї чи іншої позиції, своєчасно займати найвигіднішу позицію для отримання м'яча; індивідуальні дії з м'ячем: доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільні ведення, передача м'яча партнеру та обведення суперника; групові дії: взаємодія двох чи трьох партнерів у грі; виконання передач в ноги, на удар партнеру та на вільне місце; виконання найпростіших комбінацій під час початкового, кутового, штрафного і вільного ударів та вкидання м'яча з-за бокової лінії.</p>	<p>вибирає момент для: «відкривання» і «закривання» з метою отримання м'яча; оцінює доцільність тієї чи іншої позиції, своєчасно займати найвигіднішу позицію для отримання м'яча; визначає доцільність використання вивчених технічних прийомів у грі; ігрові ситуації, у яких доцільні ведення, передача м'яча партнеру та обведення суперника. виконує: взаємодію двох чи трьох партнерів у грі; передачі в ноги, на удар партнеру та на вільне місце; найпростіші комбінації під час початкового, кутового, штрафного і вільного ударів та вкидання м'яча з-за бокової лінії; дотримується правил: під час проведення рухливих та навчальних ігор; техніки безпеки під час занять футболом.</p>

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівні навчальних досягнень			
	початковий	середній	достатній	високий
Вкидання м'яча у 2-метровому коридорі на дальність, м: хлопчики дівчатка	5 4	6 5	7 6	8 7

11. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 4 класі

Розділ підготовки	Черговість уроків (позакласних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I. Теоретична підготовка	10							10								
II. Фізична підготовка	10	17	17	17	17	17	17	10	17	17	17	17	17	17	17	17
Організувочі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрілкові вправи	10	12	12	8	10	10	10	10	12	12	8	8	10	10	10	
Акробатичні вправи				3	3							3	3			
Вправи для формування правильної постави				3	3							3	3			
Вправи для координації рухів		5	5						5	5						
Вправи для розвитку м'язів ступні				3	3							3	3			
Рухливі ігри, естафети з елементами футболу						10	10							10	10	
III. Технічна підготовка	20	17	17	17	17	17	17	20	17	17	17	17	17	17	17	17
Техніка пересування	5						5								5	
Удари по м'ячу ногою	5	7	7	7	7	7	7	10	7	7	7	7	7	7	7	7
Зупинки м'яча		5			5				5				5			
Ведення м'яча	5			5				5				5				
Відволікальні дії (фінгги)			5		5					5				5		
Відбрана м'яча			5		5					5				5		
Вкидання м'яча		5			5					5				5		
Техніка гри воротаря	5			5		5		5		5		5		5		5
IV. Тактична підготовка	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6
Індивідуальні дії без м'яча	6	6							6	6						
Індивідуальні дії з м'ячем				6	6							6	6			
Групові дії															6	6
V. Контрольні навчальні нормативи і вимоги								40								40

12. План-конспект заняття з футболу для учнів 4 класу

Завдання:

1. Навчити техніці пересування: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами.
2. Навчити техніці гри воротаря: кидків м'яча знизу.
3. Сприяти розвитку координації рухів.

Інвентар:

набивні м'ячі, футбольні м'ячі, фішки, футбольні жилетки.

Зміст	Дозування, хв	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (5 хв)		
1. Організовуючі вправи: шиккування; рапорт; повідомлення завдань; повороти кругом на місці.	1	
2. Загальнорозвивальні вправи з набивними м'ячами вагою до 1 кг:	4	Звертається увага на координацію рухів під час виконання вправ.
а) в. п. – стійка ноги нарізно, м'яч знизу. Підняти м'яч вперед-угору (вдих), опустити вниз – в. п. (видих) (4 рази);		
б) в. п. – о. с., м'яч в руках спереду. Згинаючи руки в ліктьових суглобах, торкнутися м'ячем грудей; витягуючи руки вперед, повернутися у в. п. (4-6 разів);		
в) 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-угору, сплеск у долоні, дивитися на руки (вдих); опускаючи руки в сторони-вниз, нахилитися і взяти м'яч (видих); підняти м'яч угору (4-6 разів);		
г) в. п. – о. с., м'яч в руках. Присідаючи, торкнутися м'ячем підлоги – в. п.;		
д) в. п. – стійка ноги нарізно, м'яч підтримується на голові руками, зігнутими у ліктьових суглобах. Поворот тулуба праворуч – в. п.; те ж саме в інший бік (3-4 рази);		

е) в. п. – о. с., м'яч на підлозі попереду. Стрибки на обох ногах біля м'яча: почергово 8 стрибків праворуч, 8 – ліворуч;		
є) в. п. – о. с. Ходьба на місці з високо піднятими стегнами.		
Основна частина (33 хв)		
1. Техніка пересування: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами:	5	
а) стрибки через набивні м'ячі, відштовхуючись однією ногою і приземляючись на іншу;		Під час відштовхування повністю випрямляти ногу, а стегно іншої ноги виносити вперед.
б) біг по «купинках» - колах, розташованих на 80-90 см одне від одного;		
в) біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами за сигналом;		
г) біг «змієюю» поміж фішками.		
2. Жонгливання м'ячем.	2	Фронтальний метод або в парах - залежно від кількості м'ячів.
3. Техніка гри воротаря та удар внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться:	10	Відстань між партнерами в парах - 8-10 м.
а) кидки м'яча знизу з ловінням м'яча знизу;		
б) кидки м'яча знизу ліворуч і праворуч на хід партнеру із зупинкою м'яча ногою;		
в) кидки м'яча знизу. Партнер без зупинки виконує удар внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, намагаючись спрямувати його в руки воротареві. Після 10 ударів партнери мінюються ролями.		Після удару м'яч повинен долетіти до партнера, а не стрибати чи котитися.

<p>4. Рухлива гра «М'яч – середньому». Опис гри: учні поділяються на команди, і кожна з них вишиковується в коло з одним середнім. За сигналом керівника середній передає м'яч першому в колі та отримує його назад, передає другому і т.д. – по чергово всім гравцям. Коли середній отримає м'яч від останнього гравця, він міняється місцями з першим. Гра закінчується, коли всі побувають в ролі середнього. Перемагає команда, яка першою закінчить передачі.</p>	<p>10</p>	<p>Спочатку під час передач використовується техніка гри воротаря: кидки м'яча знизу. Потім – удари внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться.</p>
<p>5. Навчальна гра в футбол у зменшених складах на обмеженому майданчику.</p>	<p>6</p>	<p>Для позначення команд використовуються футбольні жилетки. Звертати увагу на групові тактичні дії: використання передач у ноги, на удар партнеру та на вільне місце.</p>
<p>Заключна частина (2 хв)</p>		
<p>Шиккування; повільна ходьба; вправи на дихання; підсумки уроку; домашнє завдання.</p>	<p>2</p>	



Федерація футболу України

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України

VI. ЗМІСТ ТА ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ФУТБОЛУ, ПОЗАКЛАСНИХ І САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ



Футбол – більше ніж гра!

Навчальна програма «Фізична культура. 5–9 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 р.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і декількох варіативних модулів. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. У 5–6 класах учні мають опанувати 4–6 варіативних модулів, у 7–8 класах — 3–5, у 9 класі — 3–4 модулі. На опанування всіх модулів відводиться приблизно однакова кількість годин. Так, у 5-му класі з обраними шістьма модулями і 105 годинами фізичної культури на рік на один модуль відводиться близько 18 навчальних годин. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Програми варіативних модулів розроблено на п'ять років. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, необхідного для освоєння модуля.

Перед початком навчального року протоколом шкільного методичного об'єднання затверджується план-графік розподілу варіативних модулів вивчення фізичної культури у кожному класі. У плані-графіку зазначаються варіативні модулі, які опануватимуть учні, рік їх вивчення та кількість відведених на вивчення годин. Відлік року вивчення варіативного модуля за цією програмою розпочинається з 5-го класу.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим

опитуванням наприкінці навчального року. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об'єднання.

Варіативні модулі протягом навчання у різних класах можуть змінюватися. Наприклад, учні вивчають:

у 5 класі — футбол (1 рік вивчення), волейбол (1 рік вивчення), легку атлетику (1 рік вивчення), плавання (1 рік вивчення) та лижну підготовку (1 рік вивчення);

у 6 класі — футбол (2 рік вивчення), волейбол (2 рік вивчення), плавання (2 рік вивчення), легку атлетику (2 рік вивчення) та бадмінтон (1 рік вивчення);

у 7 класі — футбол (3 рік вивчення), легку атлетику (3 рік вивчення), плавання (3 рік вивчення) та бадмінтон (2 рік вивчення);

у 8 класі — футбол (4 рік вивчення), настільний теніс (1 рік вивчення), гімнастику (1 рік вивчення) та баскетбол (1 рік вивчення);

у 9 класі — футбол (5 рік вивчення), гімнастику (2 рік вивчення) та баскетбол (2 рік вивчення).

За потреби у 6–9 класах у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення.

У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли вивчення модуля розпочинається не з 5-го класу, учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

Організація навчального процесу з фізичної культури

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

— забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;

— забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;

— формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;

— забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;

— використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

— досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом

кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

За результатами медичного огляду учні тимчасово поділяються на медичні групи для занять фізичною культурою.

Учні, які за станом здоров'я не віднесені до основної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують коригувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель (а у 8-му і 9-му класах разом з учнем) складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Оцінювання навчальних досягнень

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.

4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) вико-на(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Варіативний модуль «Футбол» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання футболу стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі й захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

Окрім цього, навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів, матеріалу,

що вивчається, а також наявні матеріальні можливості школи. При вивченні модуля «Футбол» з дівчатами необхідно враховувати особливості будови їхнього організму, фізіологічні процеси, які у них відбуваються, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри — окремо з дівчатами та хлопцями.

У процесі навчання футболу в 5–9 класах застосовуються такі групи методів:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);
- практичні (метод вправ та його варіанти — початкове вивчення прийомів у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті в учнів формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- закріплення прийому в грі.

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Футбол»
(кількість обладнання розраховано на навчальний заклад,
який має один комплект класів)

№ п/п	Обладнання	Кількість
1	М'ячі футбольні	40 шт.
2	Фішки	20 шт.
3	Жилетки футбольні	2 20
4	Ворота футбольні (замість них можна використовувати фішки)	2 шт.
5	Сітки для футбольних воріт	2 шт.
6	Насос для надування м'ячів	1 шт.
7	Голки ніпельні	5 шт.
8	Рулетка	1 шт.
9	Секундомір	1 шт.
10	Свисток	1 шт.
11	Комп'ютер	1 шт.
12	Проектор	1 шт.
13	Екран	1 шт.
14	Макет футбольного поля	1 шт.

1. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 5 класу

1 рік вивчення (5 клас за умови відповідного вибору)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)</i>	
<p>Загальна характеристика здорового способу життя.</p> <p>Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою.</p> <p>Види порушень постави та їх профілактика. Фізичне виховання в Стародавній Греції.</p> <p>Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами. Правила безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять.</p>	<p>Учень, учениця: наводить приклади особливостей фізичного виховання в Стародавній Греції;</p> <p>пояснює правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою;</p> <p>характеризує здоровий спосіб життя, види порушень постави, поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості;</p> <p>дотримується правил гігієни та санітарії, техніки безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять;</p> <p>володіє методами самоконтролю за дотриманням правильного положення тіла; основними прийомами самоконтролю за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами.</p>
<i>Теоретичні відомості (варіативний модуль)</i>	
<p>Історія розвитку футболу.</p> <p>Правила гри у футбол.</p> <p>Техніка безпеки на уроках футболу.</p>	<p>Учень, учениця: характеризує історію розвитку футболу;</p> <p>дотримується правил гри у футбол, техніки безпеки під час уроків футболу;</p> <p>Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)</p>

<i>Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)</i>	
<p>Стройові прийоми; шиккування та перешикування; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами — м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, у парах); вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p>вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 10–30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотом на 90–180°; метання малого м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; рухливі ігри.</p>	<p>в и к о н у є організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки, загальнорозвивальні вправи, вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, танцювальні вправи, вправи для розвитку швидкості та спритності.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка (варіативний модуль)</i>	
<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.</p>	<p>в о л о д і є технікою виконання вправ; в и к о н у є вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей;</p>

<i>Техніко-тактична підготовка (варіативний модуль)</i>	
<p>Пересування: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем; удари по м'ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі; удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба; зупинки м'яча: зупинки м'яча підшовою та внутрішньою стороною стопи; ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому; відволікальні дії (фінти): фінти в умовах виконання ігрових вправ; відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; кидання м'яча: кидання м'яча вивченими способами на дальність; жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; елементи гри воротаря: ловіння м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів; індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника; групові дії в нападі: взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки; індивідуальні дії в захисті: вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання»;</p>	<p>в и к о н у є пересування: поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі; удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; зупинки м'яча: зупинки м'яча підшовою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, «вісімкою», а також поміж стійок (фішок); ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху; кидання м'яча: кидання м'яча вивченими способами на дальність; жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; в о л о д і є фінтами «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; з а с т о с о в у є відбирання м'яча, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника; взаємодію двох і більше гравців; взаємодію з партнерами під час організації атаки; вибір позиції стосовно суперника та протидію отриманню ним м'яча; «закривання».</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
6 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м	хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
	дівч.	жодного влучного удару	1	2	3-6
6 передач м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4-6
	дівч.	жодної правильно виконаної передачі	1	2	3-6

**2. Орієнтовний план-графік
розподілу навчального матеріалу з футболу в 5 класі
(при опануванні 4 варіативних модулів у 5 класі з розрахунку 26 год.)**

Уроки 1-13:

Розділ підготовки	Черговість уроків (позакласних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
I. Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	
II. Теоретичні відомості (варіативний модуль)	10												
III. Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	
Організовувальні вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи	10	7	7	7	7	7		7	7	7	7	7	
Вправи для формування постави та запобігання плоскостопості		3			3				3			3	
Вправи для розвитку швидкості			3			3				3			
Вправи для розвитку спритності				3				3			3		
IV. Спеціальна фізична підготовка		7	7	7	7	7		7	7	7	7	7	
V. Техніко-тактична підготовка	22	25	25	25	25	25		25	25	25	25	25	
Техніка пересування	5												
Удари по м'ячу ногою	7	7	7	7	7	7		7	7	7	7	7	
Удари головою по м'ячу зменшеної ваги		5				5					5		
Зупинки м'яча		5			5	5				5	5		
Ведення м'яча			5					5				5	
Відволікальні дії (фінти)				5					5				
Відбирання м'яча				5					5				
Вкидання м'яча					5					5			
Жонгливання м'ячем	5	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	
Елементи гри воротаря	5		5					5				5	
Індивідуальні дії в нападі		3		3		3			3		3		
Групові дії в нападі		3		3		3			3		3		
Індивідуальні дії в захисті			3		3			3		3		3	
Групові дії в захисті			3		3			3		3		3	
VI. Орієнтовні навчальні нормативи							45						45

Розділ підготовки	Черговість уроків (позакласних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
I. Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	
II. Теоретичні відомості (варіативний модуль)	10												
III. Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	
Організовувальні вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи	10	7	7	7	7	7		7	7	7	7	7	
Вправи для формування постави та запобігання плоскостопості				3				3			3		
Вправи для розвитку швидкості		3			3				3			3	
Вправи для розвитку спритності			3			3				3			
IV. Спеціальна фізична підготовка		7	7	7	7	7		7	7	7	7	7	
V. Техніко-тактична підготовка	22	25	25	25	25	25		25	25	25	25	25	
Техніка пересування	5												
Удари по м'ячу ногою	7	7	7	7	7	7		7	7	7	7	7	
Удари головою по м'ячу зменшеної ваги				5					5				
Зупинки м'яча			5	5				5	5			5	
Ведення м'яча					5					5			
Відволікальні дії (фінти)		5				5					5		
Відбирання м'яча		5				5					5		
Вкидання м'яча			5					5				5	
Жонгливання м'ячем	5	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	
Елементи гри воротаря	5				5					5			
Індивідуальні дії в нападі		3		3		3			3		3		
Групові дії в нападі		3		3		3			3		3		
Індивідуальні дії в захисті			3		3			3		3		3	
Групові дії в захисті			3		3			3		3		3	
VI. Орієнтовні навчальні нормативи							45						45

3. План-конспект заняття з футболу для учнів 5 класу

Завдання:

1. Навчити техніці фінта «відходом».
2. Навчити техніці відбирання м'яча, атакуючи суперника спереду.
3. Сприяти розвитку швидкості.

Інвентар:

футбольні м'ячі, фішки, футбольні жилетки.

Зміст	Дозування, хв	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (8 хв)		
1. Шикування; рапорт; повідомлення завдань.	1	
2. Загальнорозвивальні вправи:	4	Звертається увага на координацію рухів під час виконання вправ.
а) у стійці ноги нарізно ширше плечей — швидкі почергові пружні нахили із плесканням руками поза ногами;		
б) в. п. — упор лежачи на підлозі (землі), руки на ширині плечей — поштовхом руками перехід в упор руками ширше плечей і навпаки;		
в) те саме, але із плесканням долонями в момент безопорного положення;		
г) стрибки з підніманням стегон до грудей.		
3. Рівномірно-перемінний біг на 30 і 60 м.	3	
Основна частина (35 хв)		
1. Вправи для розвитку швидкості:	7	
а) повторне пробігання відрізків 10 — 30 м;		
б) прискорення та ривки з м'ячем		

2. Жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.	3	Фронтальний метод або в парах — залежно від кількості м'ячів
3. Фінт «відходом» та відбирання м'яча, атакуючи суперника спереду:	17	Рух виконується не лише ногами, але й тулубом
а) виконання руху з м'ячем з місця;		
б) те саме, але після повільного ведення м'яча;		
в) те саме, але після швидкого ведення м'яча;		
г) ведення м'яча та обведення «відходом» суперника, який рухається назустріч;		У парах. Суперник лише імітує відбирання. Звертати увагу на правильний вибір позиції для відбирання та своєчасне виконання руху для обведення.
д) передача м'яча назустріч партнеру, що рухається в бік воріт, і вихід на нього в ролі захисника з метою відібрати м'яч. Той приймає м'яч і виконує обведення з метою завершити атаку голом.		У парах. Місця передачі і прийому м'яча позначаються фішками. Двобій продовжується до сигналу вчителя.
4. Навчальна гра в футбол у зменшених складах на обмеженому майданчику.	8	Для позначення команд використовуються футбольні жилетки. Звертати увагу на індивідуальні та групові тактичні дії в нападі: маневрування на полі, взаємодію двох і більше гравців.
Заклучна частина (2 хв)		
Повільний біг 60 м; ходьба з рухами розслабленими руками і почерговим струшуванням ніг; підсумки уроку; домашнє завдання	2	

4. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 6 класу

2 рік вивчення (6 клас за умови відповідного вибору)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)</i>	
<p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в підлітковому періоді.</p> <p>Олімпійські ігри у Стародавній Греції.</p> <p>Засоби розвитку витривалості та методи контролю.</p> <p>Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймищах..</p>	<p>Учень, учениця: на в о д и т ь п р и к л а д и особливостей фізичного виховання в Стародавній Греції; п о я с н ю є правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою; х а р а к т е р и з у є здоровий спосіб життя, види порушень постави, поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості;</p> <p>Учень, учениця: в о л о д і є методами самоконтролю за дотриманням правильного положення тіла; основними прийомами самоконтролю за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами.</p>
<i>Теоретичні відомості (варіативний модуль)</i>	
<p>Витоки українського футболу.</p> <p>Видатні футболісти України.</p> <p>Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні.</p>	<p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є історію розвитку футболу; д о т р и м у є т ь с я правил гри у футбол, техніки безпеки під час уроків футболу;</p>

<i>Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)</i>	
<p>Стройові прийоми; шиккування та перешикування; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами — м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, у парах); вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p>вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 10–30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;</p> <p>вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотом на 90–180°; метання малого м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; рухливі ігри.</p>	<p>в и к о н у є організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки, загальнорозвивальні вправи, вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, танцювальні вправи, вправи для розвитку швидкості та спритності.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка (варіативний модуль)</i>	
<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.</p>	<p>в о л о д і є технікою виконання вправ; в и к о н у є вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей;</p>

Техніко-тактична підготовка (варіативний модуль)

Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність; удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба; зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; ведення м'яча: вивчені способи ведення м'яча; вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень; жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; відбирання м'яча: вивчені прийоми, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час двобою із суперником; елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння; вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході; індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми; групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки; індивідуальні дії в захисті: вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча; групові дії в захисті: вибір позиції; вміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником.

в и к о н у є:
пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться; удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; удари в русі; удари на точність; удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність; зупинки м'яча: зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; ведення м'яча: вивчені способи ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху; вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця й після розбігу на дальність; жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою;
з а с т о с о в у є фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; фінти «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підшвою; відбирання м'яча під час двобою із суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді; елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння;
з д і й с н ю є маневрування на полі: «відкриття» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху; «закривання»; взаємодію в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником;
в и з н а ч а є місце у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході (для воротарів).

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м	хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-5
	дівч.	жодного влучного удару	1	2	3-5
4 передачі м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4-5
	дівч.	жодної правильно виконаної передачі	1	2	3-5

**5. Орієнтовний план-графік
розподілу навчального матеріалу з футболу в 6 класі
(при опануванні 4 варіативних модулів у 6 класі з розрахунку 26 год.)**

Уроки 1-13:

Розділ підготовки	Черговість уроків (позакласних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
I. Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	
II. Теоретичні відомості (варіативний модуль)	10												
III. Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	
Організувальні вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрічкові вправи	10	7	7	7	7	7		7	7	7	7	7	
Вправи для формування постави та запобігання плоскостопості		3							3				
Вправи для розвитку швидкості			3			3				3			
Вправи для розвитку спритності				3				3			3		
Вправи для розвитку витривалості					3							3	
IV. Спеціальна фізична підготовка		7	7	7	7	7		7	7	7	7	7	
V. Техніко-тактична підготовка	22	25	25	25	25	25		25	25	25	25	25	
Техніка пересування	5												
Удари по м'ячу ногою	7	7	7	7	7	7		7	7	7	7	7	
Удари головою по м'ячу зменшеної ваги		5				5					5		
Зупинки м'яча		5			5	5				5	5		
Ведення м'яча			5					5				5	
Відволікальні дії (фінти)				5					5				
Відбирання м'яча				5					5				
Вкидання м'яча					5					5			
Жонглювання м'ячем	5	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	
Елементи гри воротаря	5		5					5				5	
Індивідуальні дії в нападі		3		3		3			3		3		
Групові дії в нападі		3		3		3			3		3		
Індивідуальні дії в захисті			3		3			3		3		3	
Групові дії в захисті			3		3			3		3		3	
VI. Орієнтовні навчальні нормативи							45						45

Уроки 14-26:

Розділ підготовки	Черговість уроків (позакласних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
I. Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	
II. Теоретичні відомості (варіативний модуль)	10												
III. Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	
Організовувальні вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи	10	7	7	7	7	7		7	7	7	7	7	
Вправи для формування постави та запобігання плоскостопості				3							3		
Вправи для розвитку швидкості		3			3				3			3	
Вправи для розвитку спритності			3			3				3			
Вправи для розвитку витривалості								3					
IV. Спеціальна фізична підготовка		7	7	7	7	7		7	7	7	7	7	
V. Техніко-тактична підготовка	22	25	25	25	25	25		25	25	25	25	25	
Техніка пересування	5												
Удари по м'ячу ногою	7	7	7	7	7	7		7	7	7	7	7	
Удари головою по м'ячу зменшеної ваги				5					5				
Зупинки м'яча			5	5				5	5			5	
Ведення м'яча					5					5			
Відволікальні дії (фінти)		5				5					5		
Відбирання м'яча		5				5					5		
Вкидання м'яча			5					5				5	
Жонгливання м'ячем	5	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	
Елементи гри воротаря	5				5					5			
Індивідуальні дії в нападі		3		3		3			3		3		
Групові дії в нападі		3		3		3			3		3		
Індивідуальні дії в захисті			3		3			3		3		3	
Групові дії в захисті			3		3			3		3		3	
VI. Орієнтовні навчальні нормативи							45						45

6. План-конспект заняття з футболу для учнів 6 класу

Завдання:

1. Навчити техніки удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить.
2. Навчити техніки зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить.
3. Сприяти розвитку координації рухів.

Інвентар:

футбольні м'ячі, футбольні жилетки.

Зміст	Дозування, хв	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (9 хв)		
1. Шикування; рапорт; повідомлення завдань.	1	
2. Рухлива гра «М'яч у команді». Участь беруть дві команди по 5 — 8 гравців на обмеженому майданчику. Кожна команда має передавати м'яч тільки своїм гравцям, не втрачаючи його певний час. Перемагає та команда, яка довше тримає в себе м'яч.	8	Для позначення команд використовуються футбольні жилетки. Передається м'яч в руки партнерові внутрішньою стороною стопи з рук.
Основна частина (34 хв)		
1. Зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить:	12	Відстань між партнерами в парах – 3-4 м.
а) м'яч накидається партнерові двома руками знизу. Він зупиняє м'яч, що летить, внутрішньою стороною стопи, обробляє його і накидає сам;		Звертається увага на правильний рух ногою, яка зупиняє м'яч. Той, хто зупиняє м'яч, має зробити рух назустріч м'ячу.
б) те ж саме, але в русі;		Обидва рухаються боком приставним кроком.
в) укидання м'яча з-за бічної лінії партнерові, який має зупинити його, не даючи впасти на землю (підлогу).		Звертається увага на рух назустріч м'ячу, що летить.

2. Удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить:	5	Звертається увага на правильний рух ногою, яка б'є: стопа розвертається назовні.
а) м'яч накидається партнерові двома руками знизу. Він виконує в один дотик удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить;		
б) те ж саме, але в русі.		Той, хто накидає м'яч, відступає назад, а той, хто б'є, рухається вперед на нього. Потім партнери міняються ролями.
3. Жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.	3	Фронтальний метод або в парах — залежно від кількості м'ячів.
4. Гра в гандбол з елементами футболу.	6	Усі передачі й атака воріт виконуються ударами внутрішньою стороною стопи з рук. Звертається увага на координацію рухів.
5. Навчальна гра в футбол у зменшених складах на обмеженому майданчику.	8	Для позначення команд використовуються футбольні жилетки. Звертати увагу на групові тактичні дії в захисті та тактику воротаря: вдосконалення правильного вибору позиції, вміння воротаря вибрати місце у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході.
Заключна частина (2 хв)		
Ходьба: на кожний третій рахунок — плескання в долоні; підсумки уроку; домашнє завдання.	2	

7. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 7 класу

3 рік вивчення (7 клас за умови відповідного вибору)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)</i>	
<p>Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року). Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. Відродження Олімпійських ігор сучасності. Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.</p>	<p>Учень, учениця: п о я с н ю є значення раціонального рухового режиму для здоров'я людини; н а з и в а є форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості; х а р а к т е р и з у є відродження Олімпійських ігор сучасності, засоби та методи розвитку сили, гнучкості, ознаки перевтоми; в о л о д і є методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за суб'єктивними відчуттями; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;</p>
<i>Теоретичні відомості (варіативний модуль)</i>	
<p>Історія українського футболу. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Профілактика травматизму під час занять футболом.</p>	<p>Учень, учениця: п о я с н ю є значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста; н а в о д и т ь п р и к л а д и профілактики травматизму під час занять футболом; х а р а к т е р и з у є історію українського футболу; д о т р и м у є т ь с я правил гри у футбол, техніки безпеки під час уроків футболу;</p>

Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)

Стройові прийоми; шиккування та перешикування; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи на місці та в русі, в парах, без предмета, з предметами — м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, набивними м'ячами — 1 кг, у парах); вправи для формування постави; вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 15–30 м; прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків із завданнями зі зміною напрямку; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання малого м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на рівновагу; подолання смуги перешкод; «човниковий» біг 4×9 м; рухливі ігри; вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг до 1000 м; перемінний біг 200–400 метрових відрізків зі швидкістю 2–3,5 м/с і 30–50 м прискореного бігу зі швидкістю 4–4,5 м/с; стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри; вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50°; кидання і ловіння набивного м'яча в парах; вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування.

в и к о н у є організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи, вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, танцювальні вправи, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили та гнучкості.
х а р а к т е р и з у є історію розвитку футболу;

Спеціальна фізична підготовка (варіативний модуль)

Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; діставання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.

в о л о д і є технікою виконання вправ; **в и к о н у є** стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу;

Техніко-тактична підготовка (варіативний модуль)

Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари середньою частиною підйому; удари різними способами; удари на точність і дальність; удари головою по м'ячу зменшеної ваги; удари по м'ячу середньою частиною лоба; зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшовою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому; ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча; відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ; жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; кидання м'яча: кидання м'яча з місця і після розбігу; елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається; індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів; групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки; індивідуальні дії у захисті: вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах; групові дії у захисті: вибір позиції; взаємодія в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника.

в и к о н у є пересування: пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари різними способами; удари на точність і дальність; удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність; зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшовою, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка з поворотом до 180° внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається; ведення м'яча: ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення; відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч; фінти «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнеру; фінти «зупинкою» після передачі м'яча партнером з пропусканням м'яча; відбирання м'яча: відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ; жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; кидання м'яча: кидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу; елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча у грі на виході; **з а с т о с о в у є** маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вивчені технічні прийоми (раціонально); взаємодію з партнерами під час організації атаки; взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання»; протидію передачам, веденню та удару по воротах; розіграш удару від своїх воріт, введення м'яча у гру партнеру, що відкривається, після ловіння (для воротарів); **в и з н а ч а є** раціональну позицію в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
	дівч.	жодного влучного удару	1	2	3-6
4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості	хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4-5
	дівч.	жодної правильно виконаної передачі	1	2	3-5



**8. Орієнтовний план-графік
розподілу навчального матеріалу з футболу в 7 класі
(при опануванні 3 варіативних модулів у 7 класі з розрахунку 35 год.)
(див. мал. 10-11)**

Розділ підготовки	Черговість уроків (показаних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.																	
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18
I. Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
II. Теоретичні відомості (варіативний модуль)	10																	
III. Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Організаційні вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи	10	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Вправи для формування постави		3												3				
Вправи для розвитку швидкості			3				3								3			
Вправи для розвитку спритності				3					3							3		
Вправи для розвитку витривалості					3					3							3	
Вправи для розвитку сили						3					3							
Вправи для розвитку гнучкості							3					3						

IV. Спеціальна фізична підготовка		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
V. Техніко-тактична підготовка	22	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Техніка пересування	5																					
Удари по м'ячу ногою	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Удари головою по м'ячу зменшеної ваги	5				5									5								5
Зупинки м'яча	5				5	5								5	5							5
Ведення м'яча			5						5										5			5
Відволікальні дії (фінти)						5					5											5
Відбирання м'яча									5													5
Вкидання м'яча										5												5
Жонглювання м'ячем	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Елементи гри воротаря	5										5											5
Індивідуальні дії в нападі			3			3						3										3
Групові дії в нападі									3													3
Індивідуальні дії в захисті								3														3
Групові дії в захисті																						3
VI. Орієнтовні навчальні нормативи													45									45

Мал. 10. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 7 класі (при опануванні 3 варіативних модулів у 7 класі з розрахунку 35 год.).
Уроки 1-18

Розділ підготовки	Черговість уроків (позакласних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.																
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
I. Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	
II. Теоретичні відомості (варіантний модуль)	10																
III. Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	
Організувальні вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи	10	7	7	7	7	7	7	7		7	7	7	7	7	7	7	
Вправи для формування постави																	
Вправи для розвитку швидкості				3							3						
Вправи для розвитку спритності					3							3					
Вправи для розвитку витривалості						3							3				
Вправи для розвитку сили		3					3								3		
Вправи для розвитку гнучкості								3								3	

IV. Спеціальна фізична підготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
V. Техніко-тактична підготовка	22	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Техніка пересування	5																						
Удари по м'ячу ногою	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Удари головою по м'ячу зменшеної ваги		5				5											5						5
Зупинки м'яча	5	5			5	5									5	5							5
Ведення м'яча				5					5													5	
Відволікальні дії (фінгги)				5										5								5	
Відбирання м'яча					5															5			
Вкидання м'яча		5					5																5
Жонглювання м'ячем	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Елементи гри ворогара	5					5												5					
Індивідуальні дії в нападі			3				3													3			3
Групові дії в нападі			3				3													3			3
Індивідуальні дії в захисті		3					3															3	
Групові дії в захисті		3					3															3	
VI. Орієнтовні навчальні нормативи														45									45

Мал. 11. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 7 класі (при опануванні 3 варіативних модулів у 7 класі з розрахунку 35 год.).
Уроки 19-35

9. План-конспект заняття з футболу для учнів 7 класу

Завдання:

1. Навчити техніці удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому правої та лівої ноги.
2. Навчити техніці удару по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка.
3. Сприяти розвитку швидкості.

Інвентар:

футбольні м'ячі, стояки (або фішки), футбольні жилетки.

Зміст	Дозування, хв	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (5 хв)		
1. Шиккування; рапорт; повідомлення завдань; перешикування з однієї шеренги у дві.	1	
2. Ходьба на місці (25-30 кроків). Поступово прискорюючи кроки, перейти на біг і пробігти 20-40 кроків. Уповільнюючи біг, перейти на швидку, а потім повільну ходьбу.	2	Під час ходьби для відновлення дихання декілька разів повільно підняти руки вгору, а потім розслаблено опустити вниз.
3. Загальнорозвивальні вправи з футбольними м'ячами:	2	
а) в. п. – ноги нарізно, м'яч справа. З положення «зігнувшись, ноги нарізно» передача м'яча «вісімкою» поміж ніг;		
б) в. п. – ноги на ширині плечей, м'яч внизу в руках. Кидки м'яча угору й ловля його, стоячи на місці;		
в) те ж саме, але з поворотом на 180 градусів.		

Основна частина (38 хв)		
1. Вправи для розвитку швидкості:	10	
а) повторне пробігання коротких відрізків (10-30 м) з різних вихідних положень, у різних напрямках;		
б) прискорення та ривки з м'ячем.		
2. Жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.	3	Фронтальний метод або в парах – залежно від кількості м'ячів.
3. Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому правої та лівої ноги:	12	Всі удари виконуються спочатку правою, а потім лівою ногою. Відстань до стінки 10-12 м.
а) удари по нерухомому м'ячу з розбігу в стінку;		
б) удари по м'ячу в стінку після ведення м'яча зовнішньою частиною підйому «змійкою» поміж стояками (або фішками) – правої та лівої ноги;		
в) удари у стінку по м'ячу, який накатує партнер збоку;		
г) те ж саме, але в ціль на стінці.		В коло діаметром 1 м.
4. Удар по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка:	5	
а) удари по м'ячу, який тримає партнер в руках на рівні грудей;		
б) удари по м'ячу, який накидає партнер двома руками знизу.		М'яч трохи не докидається до партнера. Звертається увага на правильний рух тулубом і головою. Очі не заплющуються.

5. Гра у знаходженні позиції для удару по воротах. Опис: атакує одна команда: передаючи м'яч або застосовуючи ведення, гравці намагаються знайти в суперника слабе місце, через яке можна пробити по воротах. Якщо команда забиває м'яч, вона знову починає атаку.	8	Для позначення команд використовуються футбольні жилетки. враховуючи підготовленість гравців, можна регулювати ширину воріт та обмежувати кількість торкань м'яча.
Заключна частина (2 хв)		
Біг у повільному темпі 40 м з поступовим його уповільненням і перехід на ходьбу в повільному темпі; підсумки уроку; домашнє завдання.	2	В колону по одному.

10. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 8 класу

4 рік вивчення (8 клас за умови відповідного вибору)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)</i>	
Правила загартування холоддовими та тепловими процедурами. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності. Основні цінності олімпізму. Визначні спортивні досягнення олімпійців. Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю. Допомога при обмороженнях та опіках.	Учень, учениця: на в о д и т ь п р и к л а д и визначних спортивних досягнень олімпійців; н а з и в а є ознаки обмороження, опіків та профілактику їх попередження; п о я с н ю є значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності, правила загартування холоддовими та тепловими процедурами; х а р а к т е р и з у є цінності олімпізму, засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять; в о л о д і є методами контролю за розвитком швидкісно-силових якостей;

<i>Теоретичні відомості (варіативний модуль)</i>	
Українські та зарубіжні футбольні клуби. Спортивний режим і харчування юного футболіста. Основні поняття арбітражу.	Учень, учениця: в о л о д іє знаннями спортивного режиму і харчуванням юного футболіста; знаннями про українські та зарубіжні футбольні клуби; х а р а к т е р и з ує основні поняття арбітражу; д о т р и м ує т ь с я правил гри у футбол, техніки безпеки під час уроків футболу;
<i>Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)</i>	
Ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, без предмета, з предметами — набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування постави; вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 15–30 м, прискорення до 20 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри; вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; естафети, що складаються із комбінованих вправ, рухливі та спортивні ігри; вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг до 1500 м; подолання дистанції до 2000 м у перемінному темпі, стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри; вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладах; присідання на одній та двох ногах; пересування в упорі на руках; вправи з гантелями, гумовими джгутами; вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: стрибки на одній та двох ногах у довжину та висоту; перестрибування через перешкоди, відштовхуючись однією та двома ногами; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах; кидки набивного м'яча (1 кг) різними способами.	в и к о н ує організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи, вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.

<i>Спеціальна фізична підготовка (варіативний модуль)</i>	
<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвищеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвишених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.</p>	<p>в о л о д і є техніку виконання вправ; в и к о н у є стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвишених на різній висоті; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу;</p>
<i>Техніко-тактична підготовка (варіативний модуль)</i>	
<p>Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою; удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить; удари головою по м'ячу зменшеної ваги; удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; зупинки м'яча: зупинки м'яча підшовою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки внутрішньою та зовнішньою частинами підйому; ведення м'яча: ведення м'яча вивченими способами; відволікальні дії (фінти): фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм; відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; кидання м'яча: кидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу; жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; елементи гри воротаря: вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні; індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів; групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки; суперника; гра в один дотик; індивідуальні дії в захисті: уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах; групові дії в захисті: вибір позиції та страхування під час організації протидії атакувальним діям.</p>	<p>в и к о н у є пересування: різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; удари головою по м'ячу зменшеної ваги; удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; зупинки м'яча: зупинки м'яча підшовою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки м'яча, що опускається, з поворотом до 180° внутрішньою та зовнішньою частинами підйому; ведення м'яча: ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення й контролюючи м'яч; відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм; відбирання м'яча: відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; кидання м'яча: кидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність; жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; елементи гри воротаря: вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність; з а с т о с о в у є маневрування на полі: «відкриття» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки; правильну взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; гру в один дотик; протидію передачі, веденню та удару по воротах; «закривання»; «перехоплення»; керування грою партнерів по обороні (для воротарів); в и з н а ч а є раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у даній ігровій ситуації; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакувальним діям; момент для виходу з воріт (для воротарів).</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-5
	дівч.	жодного влучного удару	1	2	3-5
5 спроб обведення стійок (фішок)	хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4-5
	дівч.	жодної правильно виконаної передачі	1	2	3-5

**11. Орієнтовний план-графік
розподілу навчального матеріалу з футболу в 8 класі
(при опануванні 3 варіативних модулів у 8 класі з розрахунку 35
год.) (див. мал. 12-13)**

Розділ підготовки	Черговість уроків (позакласних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.																	
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18
I. Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
II. Теоретичні відомості (варіативний модуль)	10																	
III. Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Організувальні вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи	10	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Вправи для формування постави		3																
Вправи для розвитку швидкості			3							3							3	
Вправи для розвитку спритності				3							3							
Вправи для розвитку витривалості					3							3						
Вправи для розвитку сили						3							3					
Вправи для розвитку гнучкості							3							3				
Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей								3							3			

Розділ підготовки	Черговість уроків (позакласних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.																
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
I. Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3		
II. Теоретичні відомості (варіантний модуль)	10																
III. Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Організувальні вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи	10	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Вправи для формування постави							3										
Вправи для розвитку швидкості							3							3			
Вправи для розвитку спритності		3													3		
Вправи для розвитку витривалості			3							3						3	
Вправи для розвитку сили				3							3						
Вправи для розвитку гнучкості				3							3						
Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей						3							3				
IV. Спеціальна фізична підготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	

12. План-конспект заняття з футболу для учнів 8 класу

Завдання:

1. Навчити техніці ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.
2. Навчити техніці ударів правою та лівою ногами по м'ячу, що котиться у різних напрямках.
3. Сприяти розвитку швидкості.

Інвентар:

футбольні м'ячі, стояки (або фішки), футбольні жилетки.

Зміст	Дозування, хв	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (13 хв)		
1. Шиккування; рапорт; повідомлення завдань; перешикування з однієї шеренги у дві.	1	
2. Загальнорозвивальні вправи:	4	
а) в. п. – ноги нарізно (на ширині плечей), руки вгору. Стати на носки, прогнутися, опустити руки, стати на всю ступню (5-6 разів);		
б) в. п. – ноги разом, руки вгору. Нахил праворуч – в. п., ліворуч – в. п. (по 5-6 разів у кожний бік);		
в) в. п. – ноги разом. Підняти руки вгору, прогнутися, нахилитися вперед, не згинаючи ніг (6-8 разів);		
г) в. п. – одна нога попереду іншої, руки в сторони. Напівприсісти та випрямитися (5-6 разів);		
д) в. п. – ліва рука витягнута вперед (на рівні плеча). Дістати її долоню носком правої ноги. Те ж саме правою рукою і лівою ногою (по 5-6 разів);		

е) в. п. – ноги нарізно, руки вперед (15-25 присідань);		
е) в. п. – одна нога попереду іншої. Передня зігнута і стоїть на повній ступні, задня витягнута і стоїть на носку. В такому положенні залишатися 20-30 сек., натискуючи на таз (3-4 рази);		
ж) в. п. – ноги нарізно. Нахилитися, взятися за ноги біля гомілковостопного суглоба і, не згинаючи ніг, пройти кілька кроків уперед, випрямитись (2-3 рази);		
з) біг на місці, що чергується з підскоками то на правій, то на лівій нозі (60-100 сек.).		
3. Вправи на снарядах: підйом переворотом в упор; підтягування на високій перекладині (хлопці); з вису стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню: спад у вис кутом, зіскок; підтягування на перекладині 95 см (дівчата).	3	
4. Біг з ударами по підвішених м'ячах середньою частиною лоба у стрибку.	5	М'ячі підвішуються на рівні обличчя.
Основна частина (30 хв)		
1. Вправи для розвитку швидкості:	7	
а) біг боком і спиною вперед;		
б) прискорення та ривки з м'ячем;		
в) ривки до м'яча з наступним ударом по воротах правою та лівою ногами.		
2. Жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.	3	Фронтальний метод або в парах – залежно від кількості м'ячів.
3. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому:	7	

а) ведення м'яча по колу;		Торкатися м'яча після кожного кроку.
б) ведення м'яча по «вісімці»;		
в) ведення м'яча в обмеженому квадраті між партнерами, які рухаються;		
г) естафета з веденням м'яча поміж стояками (або фішками).		
4. Удари правою та лівою ногами по м'ячу, що котиться у різних напрямках:	5	
а) удари в напрямку воріт по м'ячу, який накатує партнер назустріч руху;		
б) удари в напрямку воріт м'ячем, який накатує партнер збоку;		
в) удари в напрямку воріт м'ячем, який накатує партнер у напрямку руху.		
5. Ігрова вправа 8x8 з одним нейтральним.	8	Для позначення команд використовуються футбольні жилетки. Нейтральний грає за ту команду, яка володіє м'ячем. Звертати увагу на індивідуальні та групові тактичні дії в захисті: «закривання», «перехоплення», вміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах; правильний вибір позиції та страхування під час організації протидії атакувальним комбінаціям.
Заключна частина (2 хв)		
Ходьба в повільному темпі; ходьба із плесканнями над головою на кожний другий рахунок; повороти на місці і в русі; підсумки уроку; домашнє завдання.	2	

13. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 9 класу

5 рік вивчення (9 клас за умови відповідного вибору)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)</i>	
<p>Основи раціонального харчування. Олімпійська Україна. Правила самостійних занять та методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами, складання індивідуальних програм.</p> <p>Перша допомога при травмах (удар, вивих, перелом, розтягнення). Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю.</p> <p>Допомога при обмороженнях та опіках.</p>	<p>Учень, учениця: п о я с н ю є основи раціонального харчування; правила першої допомоги під час травм; н а з и в а є досягнення українських олімпійців на міжнародній арені, значення НОКУ для розвитку спорту; х а р а к т е р и з у є правила самостійних занять фізичними вправами; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять; в о л о д і є методикою складання індивідуальних програм занять фізичними вправами;</p>
<i>Теоретичні відомості (варіативний модуль)</i>	
<p>Основні засади арбітражу. Профілактика травматизму на уроках футболу. Міжнародні футбольні організації.</p>	<p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є міжнародні футбольні організації; в о л о д і є основними жестами арбітрів; н а з и в а є основні засоби профілактики травматизму на уроках футболу; д о т р и м у є т ь с я правил гри у футбол, техніки безпеки під час уроків футболу;</p>
<i>Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)</i>	

Ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами — набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави; вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 30–60 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри; вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; рухливі та спортивні ігри; вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; стрибки зі скалкою; рухливі та спортивні ігри; вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скалкою, складеною четверо; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштвом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах.

в и к о н у є організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.

<i>Спеціальна фізична підготовка (варіативний модуль)</i>	
<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); зустрічні й колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; дістання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу.</p>	<p>в о л о д і є технікою виконання вправ; в и к о н у є стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу;</p>

Техніко-тактична підготовка (варіативний модуль)

Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить; удари на точність і дальність; удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; зупинки м'яча: зупинки м'яча підшовою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча; відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»; відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів; вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу; жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів; організація атаки під час уведення м'яча в гру; індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; уміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми; групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій; індивідуальні дії в захисті: вдосконалення «закривання», «перехоплення» та відбору м'яча; групові дії в захисті: взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова «стінки».

виконує пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різними швидкостями; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; зупинки м'яча: зупинки м'яча підшовою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну позицію для подальших дій; ведення м'яча: ведення м'яча, вивченими способами збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8–10 м; відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор; відбирання м'яча: прийоми, вивчені раніше, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність; жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні; вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність; **з ді й с н ю** є маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вибір з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильнішого та раціональне використання вивчених технічних прийомів: різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча; взаємодія з партнерами під час організації атаки та на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання», «перехоплення» та відбір м'яча; чисельну перевагу в обороні; взаємодію в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організацію і побудову «стінки»; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт (для воротарів); організацію атаки під час уведення м'яча в гру (для воротарів).

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика)	хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
	дівч.	жодного влучного удару	1	2	3–5
5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після ведення м'яча	хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4–5
	дівч.	жодної правильно виконаної передачі	1	2	3–5
5 ударів по м'ячу серединою лоба на точність у руки партнерові	хл.	1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4–5
	дівч.	жодного правильно виконаного удару	1	2	3–5
Для воротарів: 5 ударів по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м	хл.	1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4–5
	дівч.	жодного правильно виконаного удару	1	2	3–5
Для воротарів: 5 кидків м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м	хл.	1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4–5
	дівч.	жодного правильно виконаного удару	1	2	3–5

14. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 9 класі (при опануванні 3 варіативних модулів у 9 класі з розрахунку 35 год.) (див. мал. 14-15)

Розділ підготовки	Черговість уроків (позакласних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.																	
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18
I. Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	
II. Теоретичні відомості (варіативний модуль)	10																	
III. Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	10	
Організувальні вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи	10	7	7	7	7	7	7	7		7	7	7	7	7	7	7	7	
Вправи для формування та корекції постави		3														3		
Вправи для розвитку швидкості			3							3								3
Вправи для розвитку спритності				3							3							
Вправи для розвитку витривалості					3							3						
Вправи для розвитку сили						3							3					
Вправи для розвитку гнучкості							3							3				
Вправи для розвитку швидко-силової якості								3							3			

Розділ підготовки	Черговість уроків (позакласних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.																
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
I. Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3		
II. Теоретичні відомості (варіативний модуль)	10																
III. Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Організувальні вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи	10	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Вправи для формування та корекції постави							3										
Вправи для розвитку швидкості							3							3			
Вправи для розвитку спритності		3													3		
Вправи для розвитку витривалості			3							3						3	
Вправи для розвитку сили				3							3						
Вправи для розвитку гнучкості					3							3					
Вправи для розвитку швидко-силової якості						3							3				
IV. Спеціальна фізична підготовка		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	

15. План-конспект заняття з футболу для учнів 9 класу

Завдання:

1. Навчити техніці зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи в русі.
2. Навчити техніці ударів по м'ячу правою та лівою ногами з льоту.
3. Сприяти розвитку координації рухів.

Інвентар:

футбольні м'ячі, фішки.

Зміст	Дозування, хв	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (8 хв)		
1. Шиккування; рапорт; повідомлення завдань; перешикування з колони по 1 в колону по 4.	1	
2. Зустрічна естафета з веденням м'яча та зупинкою внутрішньою стороною стопи. Опис: учні поділяються на однакові за кількістю команди та шикуються в колони. Кожна колона (команда) поділяється навпіл та відступає на встановлену відстань. За сигналом перший гравець кожної команди веде м'яч до протилежної половини та передає його партнеру, той веде м'яч у протилежному напрямку і т.д., поки всі гравці не поміняються місцями.	7	Змагальний метод. Кількість команд визначається кількістю учнів у класі. Відстань між партнерами 15-20 м.
Основна частина (35 хв)		
1. Гра у волейбол з елементами футболу.	7	Звертається увага на координацію рухів та техніку ударів правою та лівою ногами з льоту.

<p>Опис: на майданчику 12x16 м посередині встановлюють сітку висотою 1 м. Щоб виграти очко, гравці обох команд мають перебивати м'яч на половину суперника через сітку, не торкаючись при цьому м'яча більше одного разу. Подача виконується з-за своєї лінії ударом по м'ячу. На половині суперника м'яч повинен один раз підстрибнути, перш ніж його відіб'ють, але дозволяється і пряма гра ногою чи головою. Залежно від домовленості в рамках команди по м'ячу можна пробити 3 або 4 рази.</p>		
<p>2. Жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.</p>	3	Фронтальний метод або в парах – залежно від кількості м'ячів.
<p>3. Зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи в русі:</p>	7	У парах чи групах. Відстань між партнерами 15-20 м.
<p>а) зупинка м'яча після пробігання короткого відрізка;</p>		
<p>б) те ж саме, але після повороту на 360 градусів;</p>		
<p>в) те ж саме, що й у вправі а), але зупинка з пропусканням м'яча між ногами за спину та відходом на вихідну позицію.</p>		
<p>4. Удари по м'ячу правою та лівою ногами з льоту та вкидання м'яча: вкидання м'яча з-за бічної лінії на хід партнеру, який рухається в бік воріт. Удар виконується без зупинки по м'ячу, що стрибає.</p>	10	У парах. М'яч укидається спочатку з одного боку під праву ногу, потім з іншого – під ліву.

5. Виконання штрафних ударів з організацією та побудовою «стінки».	8	Звертати увагу на вміння взаємодіяти з воротарем під час виконання суперником штрафного удару та вміння воротаря займати правильну позицію.
Заключна частина (2 хв)		
Біг у повільному темпі; вправи на розслаблення та відновлення дихання; підсумки уроку; домашнє завдання.	2	У колону по одному.

Федерація футболу України

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України

VII. ЗМІСТ ТА ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ФУТБОЛУ, ПОЗАКЛАСНИХ І САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ



Футбол – більше ніж гра!

Навчальна програма «Фізична культура. 10-11 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 р.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і декількох варіативних модулів.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. У 10-11 класах учні мають опанувати 2-3 варіативних модулі. На їх опанування відводиться приблизно однакова кількість годин. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням наприкінці навчального року. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об'єднання.

За потреби, у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення.

У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли рік вивчення модуля не відповідає класу навчання (наприклад у 10-класі вивчається модуль баскетбол, третій рік вивчення), учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

Оцінювання навчальних досягнень

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).

3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.

4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вище за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Варіативний модуль «Футбол» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури для 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання футболу стійкий інтерес юнаків і дівчат до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість, і містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі і захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

Окрім цього, контрольні навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання та дозволяє врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості школи. При вивченні модуля «Футбол» з дівчатами необхідно враховувати особливості будови їхнього організму, фізіологічні процеси, які у них відбуваються, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри – окремо з дівчатами та хлопцями.

У процесі навчання футболу в 10-11 класах застосовуються такі групи методів:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);
- практичні (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення прийомів у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі і захисті в учнів формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- закріплення прийому у грі.

Орієнтовний перелік обладнання:

(кількість обладнання розраховано на навчальний заклад, який має один комплект класів)

М'ячі футбольні	40 шт.
Фішки	20 шт.
Жилетки футбольні	2х20 шт.
Ворота футбольні (замість них можна використовувати фішки)	2 шт.
Сітки для футбольних воріт	2 шт.
Насос для надування м'ячів	1 шт.
Голки нипельні	5 шт.
Рулетка	1 шт.
Секундомір	1 шт.
Свисток	1 шт.
Комп'ютер	1 шт.
Проектор	1 шт.
Екран	1 шт.
Макет футбольного поля	1 шт.

1. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 10 класу

6 рік вивчення (10 клас за умови відповідного вибору)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)</i>	
<p>Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці. Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи омріяної професії). Паралімпійський рух на сучасному етапі.</p>	<p>Учень, учениця: характеризує особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці; паралімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; називає поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості; в о л о д і є методиками визначення рівнів фізичної підготовленості; складає та виконує комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії.</p>
<i>Теоретичні відомості (варіативний модуль)</i>	
<p>Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Фізична підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж.</p>	<p>характеризує розвиток футболу в Україні та за кордоном, фізичну підготовку юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футболі, основні правила гри та основні засади арбітражу.</p>

Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)

Ходьба; біг; стрибки; загальноорозвивальні вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами — набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави; вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 30–100 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри; вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; вправи на координацію рухів, рухливі та спортивні ігри; вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв. (хлопці), 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри; вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах.

в и к о н у є організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальноорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.

Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей (варіативний модуль)

Зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.

в о л о д і є технікою виконання вправ;
в и к о н у є: стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.

Елементи техніки та дій у нападі і захисті (варіативний модуль)

<p>Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару; удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом; зупинки м'яча: вдосконалення зупинок м'яча різними способами; ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами; відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей; відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкаті; кидання м'яча: вдосконалення точності і дальності кидання м'яча; жонглювання м'ячем; елементи гри воротаря: вдосконалення техніки ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами, уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні; індивідуальні дії у нападі: вдосконалення здатностей та умінь діяти у нападі; групові дії у нападі: вдосконалення швидкості організації атак; командні дії у нападі: організація швидкого та поступового нападу. індивідуальні дії у захисті: вдосконалення здатностей та умінь діяти у захисті; групові дії у захисті: підсилення захисту; вдосконалення узгодженості дій в обороні; командні дії у захисті: організація оборони проти швидкого та поступового нападу.</p>	<p>в и к о н у є: пересування: різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: вдосконалення ударів на точність (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); удари по м'ячу головою: удари лобом, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок; зупинки м'яча: зупинки м'яча різними способами з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху; ведення м'яча: ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти); відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку власних рухових якостей, враховуючи ігрове місце у складі команди; відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкаті; визначення задуму суперника, що володіє м'ячем; кидання м'яча: кидання м'яча на точність і дальність, змінюючи відстань до цілі; жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою (правою, лівою), стегном (правим, лівим), головою; елементи гри воротаря: ловіння та відбивання різних м'ячів, знаходяться у воротах і на виході з воріт; кидки руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність; з а с т о с о в у є несподіване та своєчасне «відкривання», доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; повздовжні, діагональні, середні та довгі передачі; своєчасне «закривання», ефективну протидію веденню, обведенню, передачі, удару; з д і й с н ю є організацію швидкого та поступового нападу; підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; узгоджені дії в обороні; організацію оборони проти швидкого та поступового нападу; визначення напрямку можливого удару; гру на виходах, швидку організацію атаки, керування грою партнерів по обороні (для воротарів); д о т р и м у є т ь с я правил навчальних ігор; правил техніки безпеки під час занять футболіом.</p>
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
6 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
	дівч.	жодного влучного удару	1	2	3-6
6 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4-6
	дівч.	жодної правильно виконаної передачі	1	2	3-6
Для воротарів: 6 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером	хл.	1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4-6
	дівч.	жодного правильно виконаного удару	1	2	3-6



**2. Орієнтовний план-графік
розподілу навчального матеріалу з футболу в 10 класі
(при опануванні 2 варіативних модулів у 10 класі з розрахунку 35
год.) (див. мал. 16-17)**

Розділ підготовки	Черговість уроків (позакласних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.																	
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18
I. Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
II. Теоретичні відомості (варіативний модуль)	10																	
III. Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)	10	8	8	8	8	8	8		8	8	8	8	8	8	8	8		
Хольба, біг, стрибки, загальноорозвивальні вправи	10	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4		
Вправи для формування та корекції постави		4								4								
Вправи для розвитку швидкості			4								4							
Вправи для розвитку спритності				4								4						
Вправи для розвитку витривалості					4								4					
Вправи для розвитку сили						4									4			
Вправи для розвитку гнучкості							4									4		
Вправи для розвитку швидкено-силових якостей									4									
IV. Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей		9	9	9	9	9	9	17		9	9	9	9	9	9	9	17	

V. Елементи техніки та дії у нападі і захисті	22	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	
Техніка пересування	5																			
Удари по м'ячу ногою	7	8		8				8								8				8
Удари по м'ячу головою	7								7									7		
Зупинки м'яча	8			7					8									8		7
Ведення м'яча		7								7										
Відволікальні дії (фінгги)					8															8
Відбирання м'яча			7																	7
Вкидання м'яча						8														
Жонглювання м'ячем	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Елементи гри воротаря	5						7													7
Індивідуальні дії в нападі		4						4												4
Групові дії в нападі		4						4												4
Командні дії в нападі					8															8
Індивідуальні дії в захисті			4							4										4
Групові дії в захисті			4																	4
Командні дії в захисті						8														8
VI. Орієнтовні навчальні нормативи													45							45

Мал. 16. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 10 класі (при опануванні 2 варіативних модулів у 10 класі з розрахунку 35 год.).
Уроки 1-18

Розділ підготовки	Черговість уроків (позакласних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.																
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
I. Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	
II. Теоретичні відомості (варіативний модуль)	10																
III. Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)	10	8	8	8	8	8	8			8	8	8	8	8	8		
Хольба, біг, стрибки, загальнорозвивальні вправи	10	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4		
Вправи для формування та корекції постави			4									4					
Вправи для розвитку швидкості				4									4				
Вправи для розвитку спритності					4									4			
Вправи для розвитку витривалості						4									4		
Вправи для розвитку сили											4						
Вправи для розвитку гнучкості										4							
Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей		4										4					
IV. Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей	9	9	9	9	9	9	17			9	9	9	9	9	9	17	

V. Елементи техніки та дій у нападі і захисті	22	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Техніка пересування	5														
Удари по м'ячу ногою	7		8				8								
Удари по м'ячу головою		7						7							
Зупинки м'яча		8			7						8				7
Ведення м'яча			7						7						
Відволікальні дії (фінти)						8						8			
Відбирання м'яча						7									7
Вкидання м'яча															8
Жонглювання м'ячем	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Елементи гри воротаря	5						7								
Індивідуальні дії в нападі			4									4			4
Групові дії в нападі			4										4		4
Командні дії в нападі							8							8	
Індивідуальні дії в захисті				4						4					
Групові дії в захисті					4										
Командні дії в захисті		8											8		
VI. Орієнтовні навчальні нормативи									45						45

Мал. 17. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 10 класі (при опануванні 2 варіативних модулів у 10 класі з розрахунку 35 год.).
Уроки 19-35

3. План-конспект заняття з футболу для учнів 10 класу

Завдання:

1. Навчити техніці ударів по м'ячу ногою на точність.
2. Навчити техніці вкидання м'яча на точність.
3. Сприяти розвитку сили.

Інвентар:

футбольні м'ячі, фішки, футбольні жилетки.

Зміст	Дозування, хв	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (11 хв)		
1. Шиккування; рапорт; повідомлення завдань; перешикування та повороти в русі.	1	
2. Загальнорозвивальні вправи з гантелями 1-3 кг:	4	
а) в. п. – випад правою (лівою) ногою, гантелі в зігнутих руках біля плечей. Зробити три присіди у випаді, стрибком змінити положення ніг (7-9 разів);		
б) в. п. – о. с., гантелі вниз. Підняти гантелі в сторони, угору, опустити вперед, вниз; те ж саме, починаючи рух руками вперед (6-8 разів);		
в) в. п. – стійка ноги нарізно, гантелі вниз. Нахил праворуч, згинаючи ліву руку і піднімаючи до пахви; повернутися у в. п.; те ж саме в іншу сторону (по 6-8 разів у кожену сторону);		
г) в. п. – упор сидячи з опорою на передпліччя, гантелі закріплені на ступнях. Підняти праву ногу, повернутися у в. п.; те ж саме іншою ногою (по 5-7 разів кожною ногою);		

д) в. п. – лежачи на спині, гантелі вниз (руки вздовж тіла). Розвести гантелі в сторони; підняти гантелі угору і покласти на підлогу за головою; те ж саме у зворотному напрямку (6 разів);		
е) в. п. – стійка ноги нарізно, гантелі в зігнутих руках біля плечей. Присісти на всій ступні (видих), повернутися у в. п. (вдих) (8-10 разів);		
е) в. п. – нахил, ноги нарізно, гантелі в опущених руках. Розвести гантелі в сторони, повернутися у в. п. (5-7 разів);		
ж) в. п. – о. с., гантелі вниз. Підняти гантелі до плечей, повернутися у в. п. (6-8 разів).		
3. Стрибки – ноги разом – ліворуч і праворуч, стрибки на лівій і правій ногах, із підтягуванням стегна до грудей.	3	
4. Жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.	3	Фронтальний метод або в парах – залежно від кількості м'ячів.

Основна частина (32 хв)		
1. Удари по м'ячу ногою на точність і силу та вкидання м'яча на точність:	22	Навчання проводиться на 5 „станцій” у формі колового тренування. Учні поділяються на групи і виконують вправи у 2 кола на кожній „станції”. Після першого кола – відпочинок 5 хв (вправи на розслаблення), відпочинок між станціями – 1 хв. Звернути увагу на точність і силу ударів по м'ячу, на постановку опорної ноги, на жорстке закріплення гомілковостопного суглоба ноги, яка б'є, на нахил тулуба в момент удару та кут розбігу.
а) передачі м'яча в парах в один дотик заданим способом;		
б) удари на точність у ворота малих розмірів різними способами з різних дистанцій;		
в) укидання м'яча на точність із зупинками стопою, підйомом, стегном, грудьми;		
г) удар по рухомому м'ячу на силу;		
д) довільні удари по воротах з різних положень.		
2. Навчальна гра.	10	Для позначення команд використовуються футбольні жилетки. Звертати увагу на командні тактичні дії в нападі: організацію швидкого та поступового нападу.
Заключна частина (2 хв)		
Біг у повільному темпі з переходом на ходьбу; вправи на відновлення; підсумки уроку; домашнє завдання.	2	

4. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 11 класу

7 рік вивчення (11 клас за умови відповідного вибору)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)</i>	
<p>Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.</p> <p>Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності.</p> <p>Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.</p> <p>Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.</p>	<p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є фізичну культуру у сім'ї; олімпійську філософію та здоровий спосіб ж и т т я; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;</p> <p>в о л о д і є основами методик сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності;</p> <p>п о я с н ю є вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері;</p> <p>р о з р о б л я є програми з розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності (за вибором та допомогою вчителя);</p> <p>індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих тренувань відповідно до рівня фізичної підготовленості;</p> <p>с к л а д а є т а в и к о н у є: комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини.</p>
<i>Теоретичні відомості (варіативний модуль)</i>	
<p>Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Технічна підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж.</p>	<p>х а р а к т е р и з у є розвиток футболу в Україні та за кордоном, технічну підготовку юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футбол, основні правила гри та основні засади арбітражу;</p> <p>в и к о н у є елементи арбітражу під час навчальних ігор.</p>

Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)

Ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами — набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави; вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 30–100 м; прискорення до 40 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри; вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смути перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; вправи на координацію рухів; рухливі та спортивні ігри; вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв. (хлопці) 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, безперервний рівномірний біг; стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри; вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах.

в и к о н у є організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.

Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей (варіативний модуль)

Зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль; футбол у зменшених за чисельністю складах.

в о л о д і є технікою виконання вправ; **в и к о н у є**: стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.

Елементи техніки та дій у нападі і захисті (варіативний модуль)

Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару; удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом; зупинки м'яча: вдосконалення зупинок м'яча різними способами; ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами; відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням ігрового амплуа; відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкати; вкидання м'яча: вдосконалення точності й дальності вкидання м'яча; жонгливання м'ячем; елементи гри воротаря: вдосконалення техніки ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами; вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні; індивідуальні дії у нападі: вдосконалення здатностей та умінь діяти у нападі; групові дії у нападі: вдосконалення швидкості організації атак; командні дії у нападі: організація швидкого та поступового нападу; індивідуальні дії у захисті: вдосконалення здатностей та умінь діяти у захисті; групові дії у захисті: підсилення захисту; вдосконалення узгодженості дій в обороні; командні дії у захисті: організація оборони проти швидкого та поступового нападу.

в и к о н у є:

пересування: різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари на точність (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); удари по м'ячу з різною траєкторією польоту; удари по м'ячу головою: удари лобом у стрибку з активним опором; зупинки м'яча: зупинки м'яча різними способами (з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій); ведення м'яча: ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти), контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровою обстановкою; відволікальні дії (фінти): фінти, враховуючи ігрове місце у складі команди, в умовах ігрових вправ і навчальних ігор; відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкати (визначення моменту для здійснення відбирання м'яча); вкидання м'яча: вкидання м'яча партнеру для прийому його ногою й тулубом; вкидання м'яча на точність і дальність, жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; елементи гри воротаря: ловіння та відбивання різних м'ячів, перебуваючи у воротах і на виході з воріт; кидання руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність; з а с т о с о в у є несподіване та своєчасне «відкривання», доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; дії без м'яча і з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях; створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників та захисників; своєчасне «закривання», ефективну протидію веденню, обведенню, передачі, удару; з д і й с н ю є позовжні, діагональні, середні та довгі передачі; організацію швидкого та поступового нападу; взаємодії з партнерами при різній кількості нападників у лініях та між лініями; підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; узгоджені дії та взаємопідстрахування при чисельній меншості в обороні; організацію оборони проти швидкого та поступового нападу; перебудову від оборони до початку і розвитку атаки; визначення напрямку можливого удару, гри на виходах, швидку організацію атаки, керування грою партнерів по обороні (для воротарів); д о т р и м у є т ь с я правил навчальних ігор; правил техніки безпеки під час занять футболom.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-5
	дівч.	жодного влучного удару	1	2	3-5
5 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4-5
	дівч.	жодної правильно виконаної передачі	1	2	3-5
Для воротарів: 5 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером	хл.	1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4-5
	дівч.	жодного правильно виконаного удару	1	2	3-5

**5. Орієнтовний план-графік
розподілу навчального матеріалу з футболу в 11 класі
(при опануванні 2 варіативних модулів у 11 класі з розрахунку 35 год.)
(див. мал. 18-19)**

Розділ підготовки	Черговість уроків (показаних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.																	
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18
I. Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
II. Теоретичні відомості (варіативний модуль)	10																	
III. Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
Хольба, біг, стрибки, загальнорозвивальні вправи	10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
Вправи для формування та корекції постави		4								4								
Вправи для розвитку швидкості			4								4							
Вправи для розвитку спритності				4								4						
Вправи для розвитку витривалості					4								4					
Вправи для розвитку сили						4									4			
Вправи для розвитку гнучкості							4									4		
Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей								4										
IV. Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей	9	9	9	9	9	9	9	17	9	9	9	9	9	9	9	9	17	

Розділ підготовки	Черговість уроків (позакласних, самостійних занять) та розподіл матеріалу у хв.																
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
I. Теоретико-методичні знання (інваріантний модуль)	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	
II. Теоретичні відомості (варіативний модуль)	10																
III. Загальна фізична підготовка (інваріантний модуль)	10	8	8	8	8	8	8			8	8	8	8	8	8		
Хольба, біг, стрибки, загальнорозвивальні вправи	10	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4		
Вправи для формування та корекції постави			4									4					
Вправи для розвитку швидкості				4										4			
Вправи для розвитку спритності					4										4		
Вправи для розвитку витривалості						4											
Вправи для розвитку сили							4										
Вправи для розвитку гнучкості										4							
Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей		4									4						
IV. Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей		9	9	9	9	9	9	17		9	9	9	9	9	9	17	

V. Елементи техніки та дії у нападі і захисті	22	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Техніка пересування	5																	
Удари по м'ячу ногою	7	8			8						8							8
Удари по м'ячу головою		7				7									7			
Зупинки м'яча		8			7						8							7
Ведення м'яча			7					7										7
Відволкальні дії (фінгги)						8						8						8
Відбирання м'яча					7							7						7
Вкидання м'яча							8										8	
Жонглювання м'ячем	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Елементи гри воротаря	5							7						7				
Індивідуальні дії в нападі			4						4						4			4
Групові дії в нападі			4							4						4		4
Командні дії в нападі							8										8	
Індивідуальні дії в захисті					4										4			
Групові дії в захисті					4										4			
Командні дії в захисті		8							8							8		8
VI. Орієнтовні навчальні нормативи											45							45

Мал. 19. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 11 класі (при опануванні 2 варіативних модулів в 11 класі з розрахунку 35 год.).
Уроки 19-35

6. План-конспект заняття з футболу для учнів 11 класу

Завдання:

1. Навчити техніці відбирання м'яча в підкаті.
2. Навчити техніці удару ногою по м'ячу, що летить.
3. Сприяти розвитку спритності.

Інвентар:

футбольні м'ячі, фішки, футбольні жилетки.

Зміст	Дозування, хв	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (14 хв)		
1. Шиккування; рапорт; повідомлення завдань; перешикування та повороти в русі в шерензі.	1	
2. Загальнорозвивальні вправи:	4	
а) в.п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахили тулуба до горизонтального положення;		Коліна не згинати. Вдих під час випрямлення тулуба, видих – під час згинання.
б) те ж саме, але з руками за головою;		Під час нахилу дивитись уперед.
в) в.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Нахили тулуба в сторони;		Коліна не згинати.
г) те ж саме, але руки за головою;		
д) в.п. – ноги на ширині плечей, руки горизонтально; нахили назад, згинаючи коліна і торкаючись кистями п'ят;		Вдих – на початку нахилу назад, видих – під час випрямлення.
е) в.п. – стійка ноги нарізно, руки за головою. Перенесення центру ваги тіла з однієї ноги на іншу, почергово змінюючи положення опори;		Голову і спину тримати прямо, лікті відведені якомога далі назад.

є) в.п. – упор присівши. Перехід у рівновагу почергово на лівій і правій ногах, руки вгору, в сторони з подальшим поверненням у в.п.		
3. Біг із поворотами на 90 і 180 градусів з одночасним ривком.	1	
4. Спеціально-підготовчі вправи з футбольними м'ячами для розвитку спритності:	8	В парах чи групах.
а) гравці А і Б на відстані 8-10 м рухаються по колу. Гравець А знизу двома руками кидає м'яч гравцеві Б, який з льоту почергово лівою і правою ногами відбиває його в руки гравцю А;		
б) те ж саме, але гравець Б спрямовує м'яч у руки гравцеві А ударом головою;		
в) те ж саме, але гравець Б приймає м'яч на груди (або стегно) і, не опускаючи його на землю, почергово лівою і правою ногами спрямовує в руки гравцеві А;		
г) боротьба за м'яч у парах;		
д) гравець А виконує передачу гравцеві Б на відстані 10-12 м; гравець Б в один дотик почергово лівою і правою ногами дає передачу у відповідь гравцеві А. Обробивши м'яч, гравець А знову робить передачу і т.д.;		
є) передачі м'яча в парах у русі на хід партнерові.		

Основна частина (29 хв)		
1. Відбирання м'яча у підкаті:	12	В парах. Партнер діє пасивно. Звернути увагу на швидке вставання на ноги після виконання підкату. Акцентувати увагу на спритність під час виконання вправ.
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.		
2. Жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою, без повторення однією ногою чи частиною тулуба.	3	Фронтальний метод або в парах – залежно від кількості м'ячів.
3. Удар ногою по м'ячу, що летить:	5	Акцентувати увагу на спритність під час виконання вправ.
а) підкинути м'яч уперед-угору собі на хід і виконати удар по воротах з льоту;		Поточний метод. Звернути увагу на своєчасний вибір моменту удару.
б) партнер накидає м'яч руками назустріч; виконати удар в напрямку воріт м'ячем, що летить;		В парах. Звернути увагу на правильну траєкторію польоту м'яча під час накидання та на правильний рух тулуба під час удару.
в) партнер накидає м'яч назустріч збоку; виконати удар в напрямку воріт м'ячем, що летить, з обов'язковим поворотом тулуба.		

4. Навчальна гра.	9	Для позначення команд використовуються футбольні жилетки. Звертати увагу на індивідуальні та групові тактичні дії в нападі: вміння діяти без м'яча та з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях; створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників та захисників.
Заключна частина (2 хв)		
Біг із чергуванням з ходьбою – 150 м; підсумки уроку; домашнє завдання.	2	



Федерація футболу України
Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України

VIII. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ З УЧНЯМИ 1-11 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, У ПОЗАКЛАСНІЙ І САМОСТІЙНІЙ РОБОТІ



Футбол – більше ніж гра!

1. ТЕХНІКА ФУТБОЛУ

Техніка футболу являє собою сукупність спеціальних прийомів, які використовуються у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети.

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

У сучасному футболі технічні прийоми характеризуються доцільною з точки зору біомеханіки системою рухів, що дозволяє досить економно використовувати робочі зусилля для підвищення швидкості й точності ігрових дій. Швидкість і надійність, простота й ефективність - ось вимоги сьогодення до застосування техніки футболу.

Класифікація техніки

Класифікація техніки футболу - це розподіл технічних прийомів на групи за загальними (або подібними) специфічними ознаками.

За характером ігрової діяльності в техніці футболу виділяються два великих розділи: **техніка польового гравця й техніка воротаря**. Кожний розділ містить у собі підрозділи: техніка пересування й техніка володіння м'ячем. Підрозділи складаються з конкретних технічних прийомів, які виконуються різними способами. Прийоми й способи техніки пересування використовуються як польовими гравцями, так і воротарем. Окремі прийоми й способи мають свої різновиди. Зберігаючи загальним основний механізм дії, способи й різновиди відрізняються деталями. Умови виконання різних прийомів, способів і різновидів роблять техніку футболу ще більш різноманітною.

Класифікація техніки футболу представлена на мал. 20. Систематизація матеріалу допомагає краще орієнтуватися у прийомах, способах, різновидах, правильно аналізувати їх, успішно вирішувати завдання навчання й удосконалювання.

Характеристика техніки футболу починається з техніки пересування, що є загальним підрозділом для польового гравця й воротаря.

Техніка пересування

Техніка пересування містить у собі таку групу прийомів: біг, стрибки, зупинки, повороти. Класифікація техніки пересування представлена на мал. 21.

У процесі ігрової діяльності прийоми техніки пересування використовуються в різноманітних поєднаннях. Так, наприклад, у грі широко варіюється швидкість пересування футболістів: від повільної ходьби до стартових прискорень і ривків з максимальною швидкістю, зненацька змінюється ритм бігу і його напрямок. Особливістю пересувань футболіста є поєднання різних прийомів бігу зі стрибками, зупинками, поворотами.

Прийоми й способи техніки пересування перебувають у тісному взаємозв'язку з майстерністю володіння м'ячем польовими гравцями й воротарем. Доцільне й комплексне застосування прийомів техніки пересування дозволяє ефективно вирішувати багато тактичних завдань (відкриття для одержання м'яча й відволікання суперника, вибір позиції, закривання гравця і т.д.).

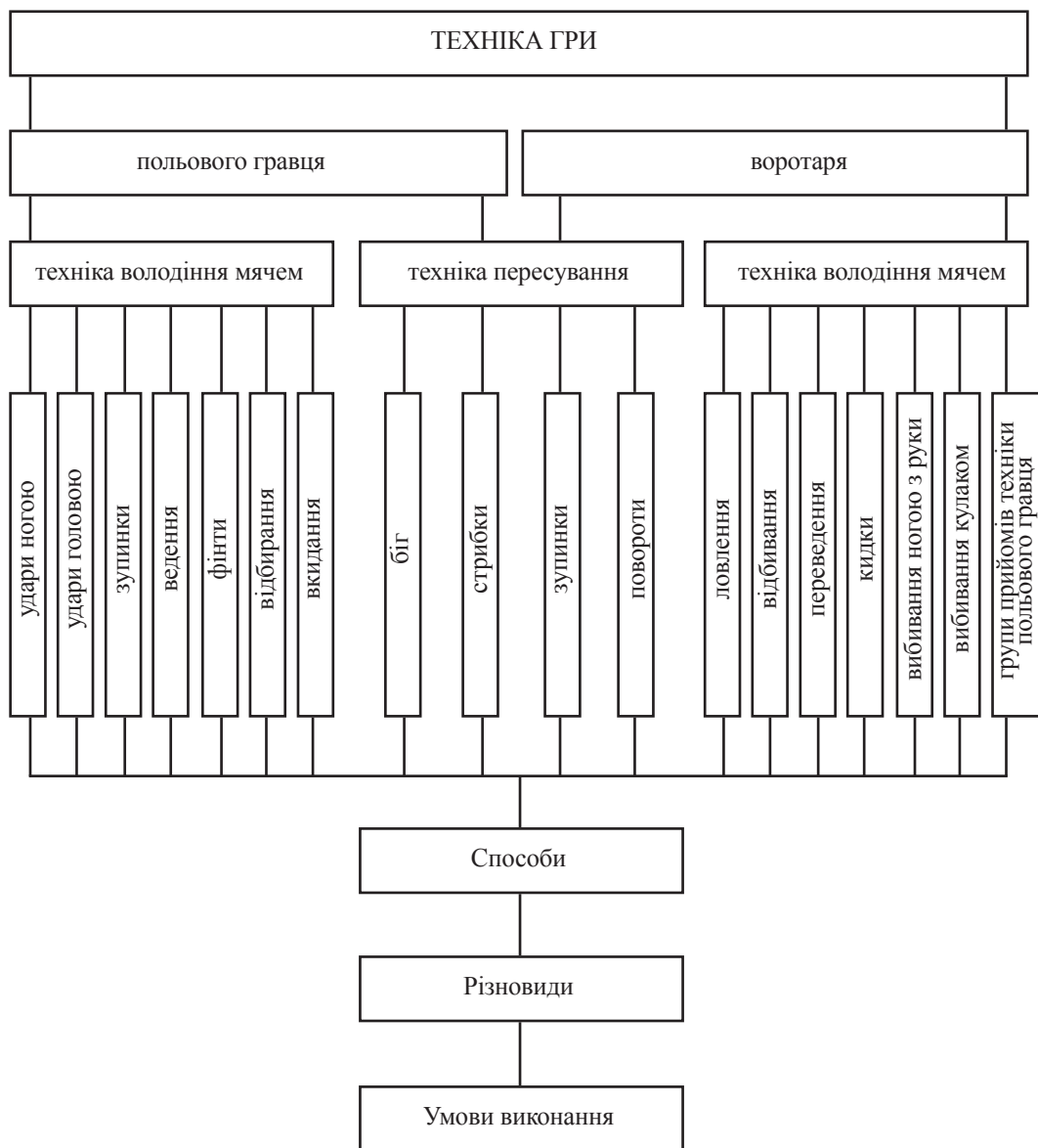
Біг. Біг - основний засіб пересувань у футболі. За допомогою бігу здійснюються різні переміщення футболістів, що не володіють м'ячем. Крім того, біг входить складовою частиною до техніки володіння м'ячем.

У футболі використовуються такі прийоми бігу: звичайний біг, біг спиною вперед, схресним кроком, приставним кроком.

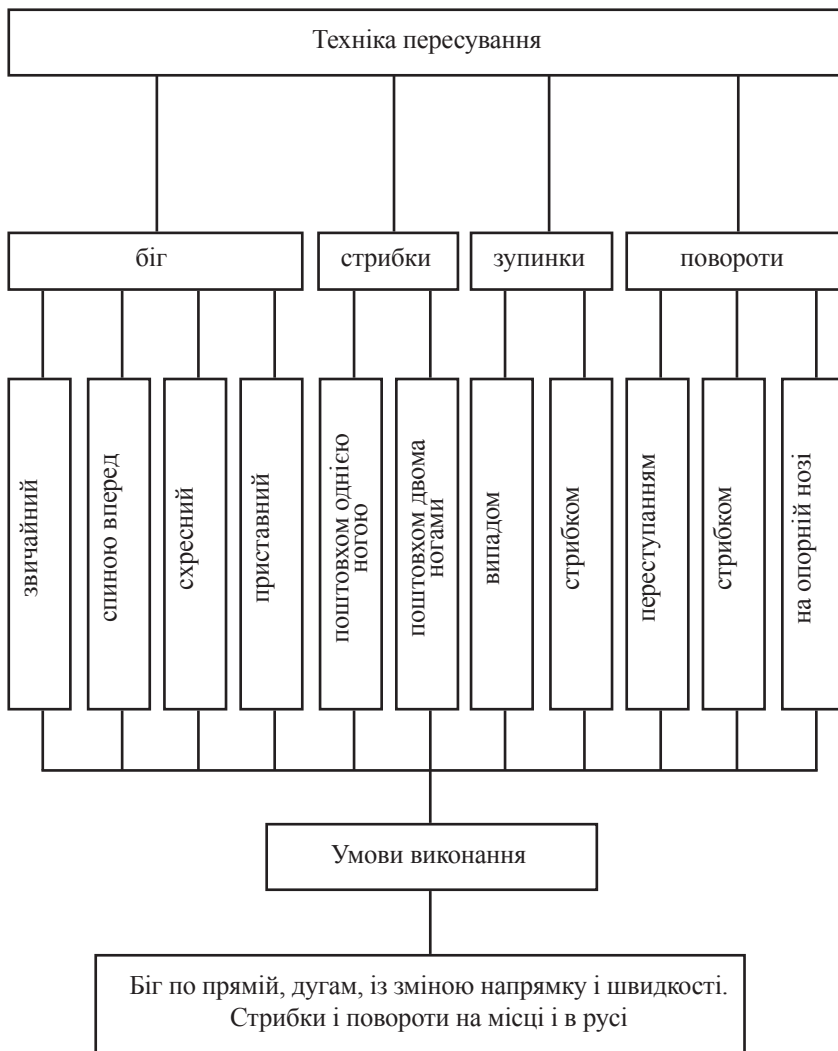
Звичайний біг застосовується гравцями, що просуваються в основному по прямій для виходу на вільне місце, переслідування суперника і т.д. У футболістів частота кроків трохи вище, ніж у спринтера, і менший період фази польоту, що сприяє виконанню швидких зупинок і поворотів, різких змін напрямку бігу.

Біг спиною вперед використовується головним чином гравцями, що захищаються і беруть участь у відбиранні м'яча і закриванні. Цей вид бігу також характеризується циклічністю (подвійний крок). Умови гри нерідко вимагають максимальної швидкості пересування спиною вперед. Причому швидкість зростає за рахунок збільшення частоти кроків. У момент бігу спиною вперед гравець іноді втрачає рівновагу і падає. Одна з умов стійкості положення - розташування загального центру ваги тіла в момент вертикалі опорної ноги над площею опори.

Біг схресним кроком застосовується для зміни напрямку руху, при ривках з місця вправо або вліво, після поворотів. Він є специфічним засобом пересування й використовується в поєднанні з іншими видами бігу. Біг схресним кроком характеризується біговими кроками, що виконуються убік. В одному із кроків циклу (подвійний крок) махова нога проноситься схресно попереду опорної ноги.



Мал. 20. Класифікація техніки футболу



Мал. 21. Техніка пересування

Біг приставним кроком використовується, щоб прийняти тактично доцільне положення (наприклад, при закриванні гравця). Його застосовують як попередню фазу пересування, після якої, залежно від ігрової ситуації, виконують різні прийоми техніки пересування.

Біг приставним кроком виконується на трохі зігнутих ногах. Перший крок робиться убік ногою, найближчою до напрямку руху. Другий крок - приставний. Акцент зусиль при поштовхових і махових рухах повинен бути спрямований убік, а не нагору.

Стрибки. Використовуючи стрибки, виконують деякі прийоми зупинок і поворотів. Стрибки входять складовою частиною до техніки окремих способів ударів, зупинок м'яча ногою, грудьми, головою й деяких фінтів. У грі використовуються стрибки вперед, у сторони, нагору й у суміжні з ними напрямки. Часто ігрова ситуація не пред'являє максимальних вимог до висоти або довжини стрибка. У цьому випадку його ефективність визначається координаційними здатностями футболіста, що повинен виконати з різних в. п. оптимальні за просторовими, часовими і силовими характеристиками руху.

Всім стрибкам властиві фази відштовхування, польоту й приземлення.

Розрізняють два прийоми стрибків - поштовхом однієї й двома ногами.

Стрибки поштовхом однієї ноги здійснюють уперед, у сторони, нагору. Вони характеризуються активним відштовхуванням, що супроводжується маховим рухом ноги й перенесенням загального центру ваги тіла у бік стрибка. Траєкторія й величина стрибка залежать від ігрової ситуації. Жорстка, на короткому шляху амортизація при приземленні дозволяє швидше й ефективніше переключитися на наступні дії.

При виконанні удару по м'ячу головою в стрибку часто необхідна максимальна висота зльоту. Цьому сприяє постановка поштовхової ноги, що стопорить, після розбігу. Після підсідання слідує активне відштовхування нагору або нагору-вперед, яке супроводжується маховим рухом рук до рівня грудей, що підвищує ефективність відштовхування.

Стрибки поштовхом двох ніг виконують нагору, вперед-у сторони й у суміжні напрямки. При стрибку з розбігу в останньому кроці робиться постановка, що стопорить, однієї ноги. У момент підсідання до неї швидко приставляється друга нога.

Зупинки. Зупинки розглядаються в техніці пересування у зв'язку з тим, що вони є ефективним засобом зміни напрямку руху. Залежно від розташування суперника після раптової зупинки слідує ривки в тому або протилежному напрямку, відходи вправо або вліво, як з м'ячем, так і без м'яча.

Застосовуються два прийоми зупинки: стрибком і випадом.

При зупинці стрибком виконують невисокий, короткий стрибок із приземленням на махову ногу, яка для стійкості трохі згинається. Часто

приземлення виконується на обидві ноги.

Зупинку випадом здійснюють за рахунок останнього бігового кроку. Зупинка випадом характеризується двохопорним положенням зі значним згинанням ніг.

Після зупинок зазвичай слідує швидкі переміщення в різних напрямках. Тому кінцеве положення в зупинці повинне бути стартовою позою для наступних рухів.

Повороти. За допомогою поворотів футболісти з мінімальною втратою швидкості змінюють напрямок бігу. Після поворотів на місці зазвичай слідує стартові дії. Повороти входять також складовою частиною до техніки виконання деяких способів ударів, зупинок, ведення й фінтів.

Використовують такі прийоми поворотів: переступанням, стрибком, поворот на опорній нозі. Залежно від ігрових умов застосовують повороти в сторони й назад. Виконують їх як на місці, так і в русі.

Поворот переступанням здійснюється за рахунок 2-3 коротких кроків до необхідного напрямку.

При швидкому й несподіваному варіюванні напрямку руху найефективнішим є *поворот стрибком*. Його виконують активним поштовхом убік повороту.

Поворот на опорній нозі має два різновиди – він виконується на дальній або на ближній до напрямку руху нозі. У другому випадку крок переносної ноги робиться схресно попереду опорної в цьому ж напрямку. Поворот виконується на носку дещо зігнутої опорної ноги.

Навчання техніці пересування

При підборі й використанні вправ необхідно враховувати такі вимоги:

- вправи мають складатися з основних прийомів і способів техніки пересування і їх поєднань;
- вправи необхідно виконувати у перемінному темпі;
- вправи повинні переважно відображати специфіку ігрових пересувань.

Простежується чіткий взаємозв'язок між розвитком таких рухових якостей, як швидкість, сила, координаційні здібності, швидкісно-силові якості, швидкісна витривалість, і процесом навчання і вдосконалення в техніці пересування. Тому для засвоєння техніки пересування необхідно використовувати методичні прийоми й засоби, які застосовують для розвитку перелічених вище якостей.

Під час навчання техніці пересування можуть бути використані багато засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки (в основному, з легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор). Представляємо комплекси спеціальних

вправ, спрямованих на засвоєння як окремих прийомів і способів техніки пересування, так і їх поєднань.

Вправи для навчання бігу, поворотам і зупинкам

1. Швидка ходьба, що переходить у біг.
2. Біг по прямій у повільному, швидкому і середньому темпі.
3. Біг по прямій із прискоренням.
4. Біг по прямій зі зміною швидкості: швидко - повільно - швидко.
5. Стартові прискорення звичайним бігом і зупинки.
6. Стартові прискорення бігом спиною вперед і зупинки.
7. Стартові прискорення схресним кроком і зупинки.
8. Стартові прискорення приставним кроком і зупинки.
9. Стартові прискорення у бігу різними прийомами по дузі (колу), по віражу, у гору, під гору і зупинки.
10. Стартові прискорення у бігу різними прийомами по прямій, дугам і віражу після поворотів.
11. Стартові прискорення у бігу різними прийомами з різних положень (високий. і низький старт, напівприсід, сід, положення лежачи, із закритими очима тощо).
12. Біг різними способами між предметів, розташованих на відстані 1,5-2 м.
13. Човниковий біг: обличчям вперед, спиною вперед.
14. Естафети з використанням різновидів бігу.
15. Рухливі ігри: «Невід», «Виклик номерів», «Порожнє місце», «Квач» тощо.

Вправи для навчання стрибкам

1. На одній нозі вправо і вліво із просуванням уперед і назад.
2. На одній нозі вперед і назад із просуванням вправо і вліво.
3. На одній нозі вперед і назад, вправо і вліво з різною послідовністю.
4. Поперемінно на правій і лівій нозі із просуванням уперед і назад.
5. Поперемінно на правій і лівій нозі із просуванням вправо і вліво.
6. Поперемінно поштовхом правої і лівої ноги в різних напрямках і послідовності.
7. На правій нозі вправо із приземленням на ліву і навпаки.
8. Поштовхом двох ніг із просуванням у різних напрямках.

При виконанні цих вправ слід звертати увагу на довжину й висоту стрибка, а також на швидкість його виконання.

Техніка польового гравця

Техніка польового гравця складається із двох підрозділів: техніки пересування і техніки володіння м'ячем.

Польові гравці використовують все різноманіття прийомів, способів і різновидів техніки пересування, аналіз якої подано раніше.

Техніка володіння м'ячем включає наступну групу прийомів: удари по м'ячу ногою, удари по м'ячу головою, зупинки, ведення, фінти, відбирання і вкидання м'яча.

Залежно від ігрової функції футболісти виконують різну кількість тих або інших прийомів у процесі гри, але якість виконання прийому повинна бути високою в усіх польових гравців.

Удари по м'ячу ногою

У футболі удари по м'ячу є основним засобом ведення гри. Вони виконуються різними способами. Всі способи ударів мають певну цільову спрямованість, що характеризується необхідною траєкторією руху м'яча і його оптимальною (а часто і максимальною) швидкістю. Швидкість польоту м'яча залежить від початкової швидкості ударної ланки (тобто ноги) і м'яча в момент дотику.

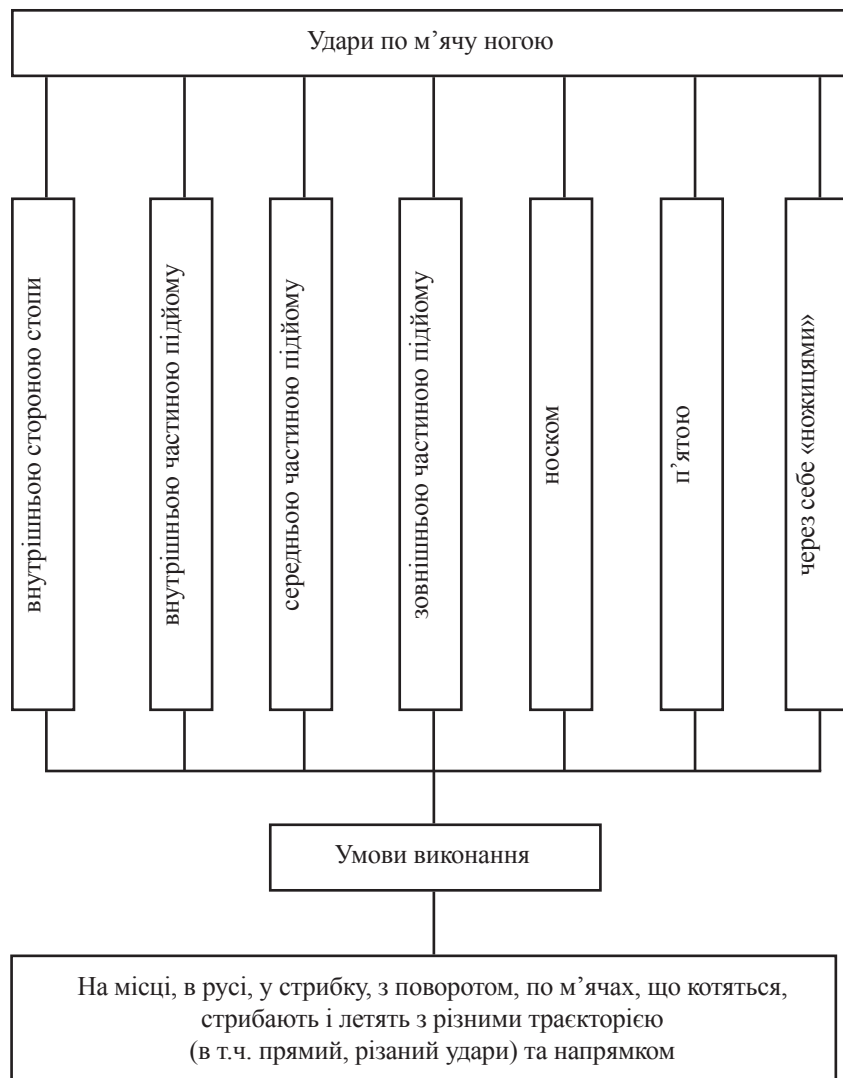
Удари по м'ячу ногою виконуються внутрішньою стороною стопи, внутрішньою, середньою та зовнішньою частинами підйому, носком, п'ятою. Класифікація ударів подана на мал. 22. Виконуються удари по нерухливому м'ячі, по м'ячах, що котяться, стрибучим і летящим у різному напрямку; з місця, у русі, у стрибку, з поворотом, у падінні.

Незважаючи на все різноманіття ударів по м'ячу ногою, можна виділити основні фази рухів, які є загальними для багатьох способів.

Попередня фаза – розбіг. Величина розбігу, його швидкість визначаються тактичними завданнями. Однак у всіх випадках, виконуючи розбіг, варто розрахувати, щоб удар по м'ячу робився заздалегідь наміченою ногою. Для цього можна зменшувати або збільшувати передостанній крок. Розбіг сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударних ланок.

Підготовча фаза – замахи ударної й постановка опорної ноги. Замах виконується під час останнього кроку. Значне згинання гомілки дозволяє виконати удар необхідної сили. Щоб правильно виконати замахи, потрібно трохи подовжити останній крок розбігу. Опорна нога ставиться праворуч або ліворуч від м'яча.

Робоча фаза – ударний рух і проводка. Ударний рух починається в момент постановки опорної ноги з активного згинання стегна. Різким рухом, що



Мал. 22. Удари по м'ячу ногою

захльостує, гомілки й стопи виконується удар по м'ячу. В момент удару нога закріплена в гомілковостопному й колінному суглобах. Перетворення ударної ноги в «жорсткий важіль» дозволяє збільшити масу ланки, що ударає.

Робоча фаза закінчується виконанням так званої проводки. Ударна нога рухається разом з м'ячем. Проводка дозволяє створити більший імпульс і тим самим збільшити швидкість м'яча. Крім того, проводкою багато в чому визначається напрямку руху м'яча.

Завершальна фаза - прийняття вихідного положення для наступного руху.

Подібна структура дій характерна для багатьох способів ударів по м'ячу ногою. Чітке дотримання викладених вимог дозволяє виконати удар по м'ячу різними способами зі значною силою. Однак нерідко тактичні міркування викликають необхідність скоротити час виконання фаз руху, зменшити амплітуду й м'язові зусилля. Наприклад, якщо мова йде про удар на точність із маленької відстані. Іноді в ігровій ситуації немає можливості виконати розбіг або навіть замах. Як правило, без розбігу виконується удар п'ятою, без замаху - удар носком.

Особливості траєкторії м'яча

Залежно від напрямку ударного імпульсу можна виділити прямий або різаний удари.

При прямому ударі напрямок удару проходить через загальний центр ваги м'яча.

Для виконання різаного удару необхідно, щоб напрямок удару значно відстояв від загального центру ваги м'яча. Різаний удар найефективніше виконується внутрішньою й зовнішньою частинами підйому.

Траєкторія польоту м'яча залежить від місця прикладання сили. М'яч полетить прямо й низом, якщо місце прикладання удару прийдеться на середню частину м'яча. Відповідно якщо ударити в праву частину м'яча, він буде рухатися вліво й навпаки.

Якщо вдарити під м'яч, то він полетить нагору, під м'яч у праву його частину - полетить уліво-нагору й навпаки.

Удар внутрішньою стороною стопи (див. мал. 23) застосовується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах із близької відстані. Місце початку розбігу, м'яч і ціль перебувають приблизно на одній лінії. У момент удару напружена нога розгорнута носком назовні, а її стопа перебуває під прямим кутом щодо напрямку польоту м'яча. Носок стопи трохи піднятий. Положення ноги під час удару зберігається й під час проводки.

Удар внутрішньою стороною стопи відрізняється значною точністю, тому що при ударі з м'ячем стикається велика площа стопи. Однак сила удару цим способом менше в порівнянні з іншими у зв'язку зі слабким замахом.



Мал. 23. Удар внутрішньою стороною стопи

Вправи для навчання удару внутрішньою стороною стопи

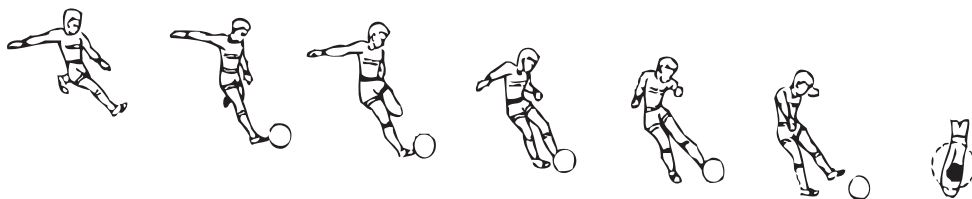
1. Імітаційні вправи без м'яча.
2. Удари по нерухомому м'ячу з місця.
3. Удари по нерухомому м'ячу з одного кроку і після постановки опорної ноги.
4. Удари по нерухомому м'ячу після ходьби, бігу із середньою швидкістю і швидкого бігу.
5. Удари по м'ячу, що котиться вперед і назустріч гравцеві.
6. Удари по м'ячу після відскоку від землі (гравець сам підкидає м'яч), з місця і з розбігу.
7. Удари з льоту по м'ячу, який підкидає партнер, знаходячись на відстані 2-3 м.
8. Удари по м'ячу з напівльоту (спочатку гравець сам підкидає собі м'яч, потім - партнер).
9. Удари по воротах внутрішньою стороною стопи з різних дистанцій і під різними кутами (завдання: вразити ворота; потрапити у ворота так, щоб м'яч перетнув лінію воріт у повітрі; потрапити в задану частину воріт; те ж, але потрапити після верхового удару).
10. Передача партнерові після накату рукою.
11. Передачі м'яча, що котиться збоку.
12. Передачі в парах, зменшуючи кількість дотиків до м'яча. Відстань між гравцями то збільшується, то зменшується.
13. Удари в ціль після ведення, обведення стійок, розвороту, перекиду тощо.
14. Передачі в парах у русі (один відступає, інший наступає) - низом, з льоту, з напівльоту.

Типові помилки:

1. Кут між стопами і під час виконання удару, і після нього складає менш ніж 90 градусів.
2. Вісь стопи опорної ноги спрямована не в бік удару.
3. Вага тіла футболіста під час удару сконцентрована на бічній частині підошви опорної ноги, на пальцях, а не рівномірно розподілена по всій поверхні стопи.
4. Пальці ноги, що б'є, відтягнуті донизу - м'яч спрямовується нагору.
5. Немає замаху ногою – відбувається не удар по м'ячу, а поштовх м'яча.
6. Опорна нога віддалена від м'яча.

Удар внутрішньою частиною підйому (див. мал. 24) використовується при «середніх» і «довгих» передачах, «прострілах» уздовж воріт і ударах по цілі з усіх дистанцій.

Розбіг при цьому ударі виконується під кутом щодо м'яча і цілі. Замах близький до максимального. Трохи зігнута опорна нога ставиться на зовнішню частину підошви. При цьому ударі опорна нога може трохи «не доходити» до м'яча. Тулуб дещо нахилений убік опорної ноги. При ударі носок стопи відтягнутий донизу і трохи розгорнутий назовні, нога напружена.



Мал. 24. Удар внутрішньою частиною підйому.

Вправи для навчання удару внутрішньою частиною підйому

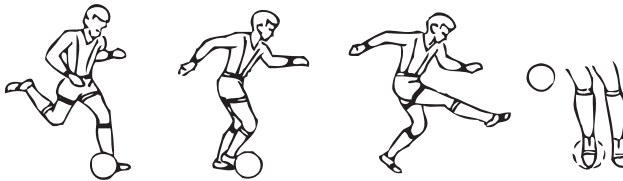
1. Удари по нерухомому м'ячу (увага на кут між траєкторією розбігу і напрямком удару: 30-60 градусів).
2. Удари після ходьби й бігу з невисокою швидкістю.
3. Удари по м'ячу, випущеному з рук.
4. Удари по м'ячу, що котиться від гравця.
5. Удари по м'ячу, що котиться назустріч гравцеві, збоку-назустріч.

6. Удари по воротах з різних дистанцій і положень (завдання: потрапити у ствір воріт, потрапити у ствір верхи, вразити задану частину воріт).
7. Подачі м'яча з флангу у штрафний майданчик.
8. Подачі м'яча з флангу в штрафний майданчик після ведення по флангу, те ж саме з обведенням стійок, після прийому передачі тощо.
9. Удари з льоту, з напівльоту.

Типові помилки:

1. Удар робиться областю великого пальця ноги або внутрішньою стороною стопи, а не внутрішньою частиною підйому - гравець не відтягує носок і не опускає стопу.
2. Не витримується кут між траєкторією розбігу і напрямком удару – неправильно виконується розбіг.
3. Занадто великий нахил тулуба в бік напрямку руху м'яча.

Удар середньою частиною підйому (див. мал. 25). Лінія розбігу, м'яч і ціль перебувають приблизно на одній лінії. При ударі тулуб не відхиляється убік. Під час ударного руху можливий переكات опорної ноги з п'яти на носок (для того, щоб не було зачіпання носком ґрунту). Значна площа дотику стопи й м'яча дозволяє виконати удар досить точно. Розбіг, замах і ударний рух виконуються в одній площині, завдяки чому удари наносяться з більшою силою в порівнянні з іншими способами. Важливо, що цей удар виконується з максимально відтягнутим донизу носком.



Мал. 25. Удар середньою частиною підйому.

Вправи для навчання удару середньою частиною підйому

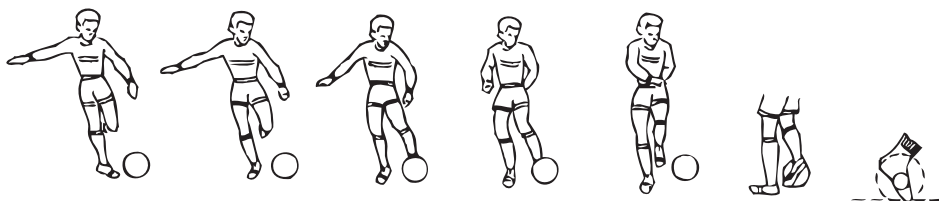
1. Жонглювання як підвідна вправа.
2. Імітація удару без м'яча.
3. Удари по випущеному з рук м'ячу після його відскоку (увага на замах).
4. Удари по нерухомому м'ячу.
5. Удари по м'ячу, що котиться від гравця.

6. Удари по м'ячу, що котиться назустріч гравцеві, збоку-назустріч.
7. Удари по воротах з різних дистанцій і положень (завдання: потрапити у ствір воріт, потрапити у ствір верхи, вразити задану частину воріт).
8. Удари з напівльоту.
9. Удари з льоту.
10. Удари правою і лівою ногою після ведення, обведення стійок, розвороту, перекиду тощо.

Типові помилки:

1. Удар робиться не підйомом, а пальцями, або «зрізка» внутрішньою або зовнішньою частиною підйому.
2. Опорна нога не дійшла або навпаки заступила за м'яч.
3. Під час удару стопа не напружена, а розслаблена.

Удар зовнішньою частиною підйому (див. мал. 26) найчастіше вживається при виконанні різаних ударів. Відмінність від попередніх способів у тому, що носок при ударі відтягнутий і трохи розгорнутий усередину.



Мал. 26. Удар зовнішньою частиною підйому

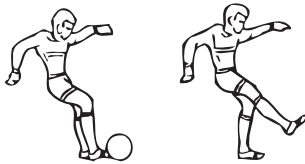
Вправи для навчання удару зовнішньою частиною підйому

1. Удари по нерухомому м'ячу з місця.
2. Удари по нерухомому м'ячу із кроку, після розбігу.
3. Удари по м'ячу, що котиться назустріч гравцеві, збоку-назустріч.
4. Удари по воротах з різних дистанцій і положень (завдання: потрапити у ствір воріт, потрапити у ствір верхи, вразити задану частину воріт).
5. Удари з напівльоту.
6. Удари з льоту.
7. Удари правою і лівою ногою після ведення, обведення стійок, розвороту, перекиду тощо.

Типові помилки:

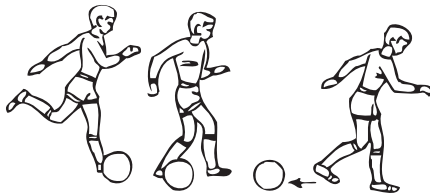
1. Недостатньо розгорнуто усередину носок.
2. Удар зовнішньою стороною стопи, а не зовнішньою частиною підйому.
3. Неправильна постановка опорної ноги.
4. Під час удару стопа не напружена, а розслаблена.

Удар носком (див. мал. 27) виконується, коли необхідно зробити несподіваний, без підготовки, удар по цілі. Крім того, цей удар ефективний при вибиванні м'яча у суперника у випаді. При ударі розбіг, м'яч і ціль знаходяться на одній лінії. У момент удару носок напружений і трохи припіднятий. Ударна площа носка незначна, тому зазначений спосіб має меншу точність, особливо при ударах по м'ячу, що котиться.



Мал. 27. Удар носком

Удар п'ятою (див. мал. 28) рідше використовується у грі.



Мал. 28. Удар п'ятою.

Достоїнством удару є несподіваність його виконання для суперників. Для замаху нога проноситься над м'ячем і виноситься вперед. Удар виконується різким рухом ноги назад. У момент удару нога напружена, стопа розташована паралельно землі.

Одним із варіантів цього удару є *удар п'ятою схресно*. При виконанні удару правою ногою опорна ставиться праворуч від м'яча. Ударна нога для замаху виноситься вперед. Удар робиться різким рухом назад, причому ударна нога проноситься схресно відносно опорної.

Удар через себе «ножицями» робиться гравцем, що стоїть спиною до воріт суперника. Поштовхом однієї ноги виконується стрибок у бік м'яча, що опускається. Махова нога рухається нагору. Тулуб починає відхилитися назад. Потім поштовхова нога, що є ударною, спрямовується нагору і робить удар у момент горизонтального положення тулуба. Махова нога при цьому опускається донизу. Приземлення відбувається на руки, а потім на спину.

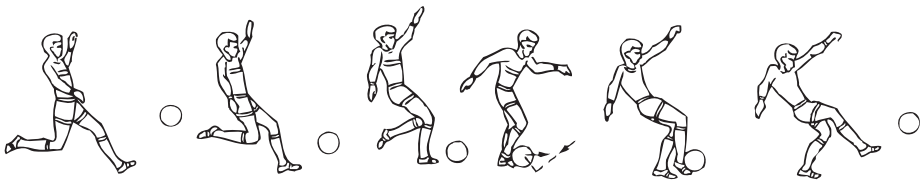
Залежно від умов виконання, можна виділити удари по нерухомому м'ячу, по м'ячу, що котиться, стрибає, летить. При цьому виділяються такі основні напрямки руху м'яча: назустріч, від гравця, збоку (праворуч і ліворуч), а також суміжні з ними.

Удари по нерухомому м'ячу. При виконанні початкових, штрафних, вільних, кутових ударів, ударів від воріт гравець пробиває по нерухомому м'ячу. Відзначені вище особливості техніки виконання всіх способів ударів повністю відносяться до ударів по нерухомому м'ячу. Варіюється величина і швидкість розбігу, що обумовлено тактичними завданнями.

Удари по м'ячу, що котиться. Технічні характеристики рухи не відрізняються. Головне завдання полягає в тому, щоб скоординувати швидкість власного руху з напрямком і швидкістю руху м'яча.

Напрямки руху м'яча визначають особливості постановки опорної ноги. При ударі по м'ячу, що котиться від гравця, опорна нога ставиться трохи за м'яч; при ударі по зустрічному - трохи не доходить.

Удари по м'ячу, що стрибає (удари з напівльоту) (див. мал. 29) зазвичай робляться відразу ж після відскоку м'яча від землі. Виконувати їх доцільно середньою й зовнішньою частиною підйому. Ударний рух починається до моменту приземлення м'яча. Безпосередньо після відскоку м'яча робиться удар. Носок у момент удару максимально відтягнутий донизу. Під час провідки це положення варто зберегти, що дозволить виконати удар з низькою траєкторією.



Мал. 29. Удари по м'ячу, що стрибає (удари з напівльоту)

Якщо не було можливості ударити по м'ячу безпосередньо після відскоку і необхідно пробити по м'ячу, що підскочив вище, використовується *удар з поворотом* (див. мал. 30). Опорна нога розгортається в бік передбачуваного

польоту м'яча і ставиться на зовнішній звід стопи. Тулуб відхиляється убік опорної ноги. З поворотом тулуба починається ударний рух ноги.



Мал. 30. Удар з поворотом

Вправи для навчання ударам з поворотом

1. Удари з поворотом після відскоку м'яча від землі (після накидання собі).
2. Те ж саме, але удар з льоту.
3. Удари з поворотом по м'ячу, що стрибає, після накидання партнера.
4. Удари з поворотом з льоту після накидання партнера.
5. Те ж саме, але після верхової передачі партнера, подачі із флангу тощо.

Коли немає можливості зробити звичайний замах, і м'яч перебуває збоку, іноді робиться удар *зовнішньою стороною стопи* – ближньою до м'яча. Замах робиться за рахунок руху гомілки. М'яч спрямовується або через себе, або прямо-нагору.

Удари по м'ячу, що летить (див. мал. 31). Траєкторія руху м'яча визначає особливості техніки виконання ударів по м'ячу, що летить. Структура руху така ж сама, як і при ударах по м'ячу, що котиться. Оскільки швидкість м'яча, що летить, зазвичай вище, ніж м'яча, що котиться, головні труднощі полягають у пошуку і знаходженні місця зустрічей з м'ячем, що летить.

Якщо м'яч летить високо, то також застосовується *удар з поворотом*.



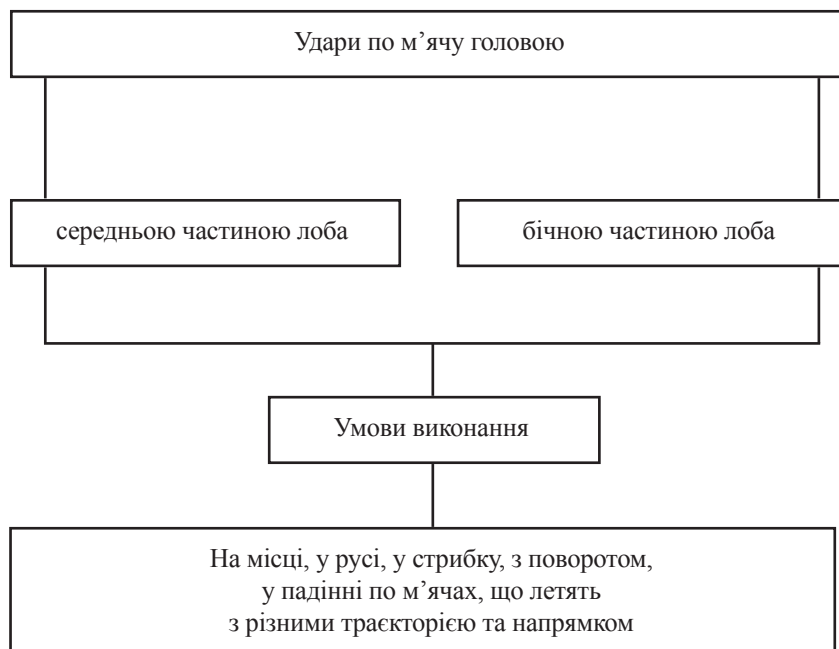
Мал. 31. Удари по м'ячу, що летить

Також рідко застосовується *удар через себе* – це удар середньою частиною підйому по м'ячу, що летить і стрибає, коли необхідно зробити несподівану передачу через голову назад, або вибити м'яч, або в такий спосіб зробити

удар по воротах. Тулуб відхиляється назад. Ударний рух виконується вперед, нагору, назад. У цей час відбувається переكات опорної ноги з п'яти на носок. Чим нижче місце зустрічі ноги й м'яча, тим вище траєкторія польоту м'яча. Щоб послати м'яч із нижчою траєкторією, треба виконати удар по м'ячу, що знаходиться на рівні голови й над місцем опори. Цьому сприяє також використання *удару через себе в падінні*. При відхиленні тулуба назад гравець падає на руки, а потім на спину, як і при ударі «ножицями». Під час падіння виконується більш виражений ударний рух назад.

По м'ячу, що летить, як і по м'ячу, що стрибає, також можливо пробити *зовнішньою стороною стопи*.

Удари по м'ячу головою (див. мал. 32)



Мал. 32. Удари по м'ячу головою

Удар по м'ячу головою є важливим засобом ведення гри. Удари по м'ячу головою використовуються у процесі гри як при завершальних ударах, так і для передач м'яча партнерові.

Найчастіше застосовують удар середньою частиною чола і його варіанти. Однак ігрові ситуації настільки різноманітні, а напрямок, траєкторія й швидкість м'яча настільки варіативні, що у процесі гри зустрічаються моменти, коли немає можливості використовувати основний спосіб. Іноді більш ефективні удари бічною частиною лоба.

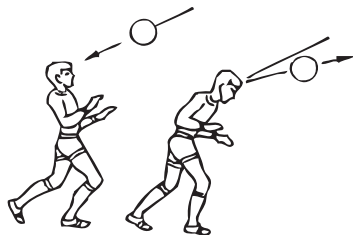
Техніка ударів по м'ячу головою включає підготовчу, робочу і завершальну фази.

Підготовча фаза – замах. Для виконання замаху тулуб і голова відхиляються назад. М'яч повинен бути в полі зору гравця, голову закидати не слід.

Робоча фаза – ударний рух і проводка. Виконання ударного руху починається з різкого випрямлення тулуба.

Завершальна фаза – прийняття вихідного положення для наступних дій.

При **ударі середньою частиною лоба** (див. мал. 33) значний замах у передньозадній площині дозволяє виконати удар великої сили. При цьому є можливість зорового контролю польоту м'яча і передбачуваної цілі, що певним чином обумовлює точність удару.



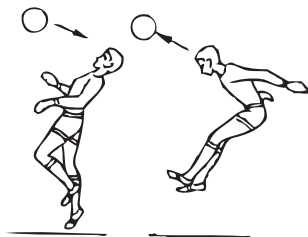
Мал. 33. Удар середньою частиною лоба

В. п. при **ударі серединою лоба без стрибка** – стійка, при якій ноги розташовані в невеликому кроці. Роблячи замах, гравець відхиляє тулуб назад, згинає ногу, що стоїть позаду, і переносить на неї вагу тіла. Руки трохи зігнуті в ліктьовому суглобі. Ударний рух починається з розгинання ноги, що стоїть позаду, і випрямлення тулуба, а закінчується різким рухом голови вперед. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть спереду.

Вправи для навчання ударам по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка

1. Імітація рухів без м'яча, спочатку повільно, потім швидко.
2. Удари по нерухомому м'ячу, що утримується партнером на витягнутих руках на рівні голови (увага на правильний рух, голова робить замах і б'є по м'ячу зверху вниз-уперед).
3. Удари по підвішеному м'ячу.
4. Удари по м'ячу, що накидається самому собі.
5. Удари по м'ячу, що накидається партнером.
6. Те ж саме, але партнер накидає м'яч на хід.
7. Удари по воротах з різних дистанцій і положень (завдання: потрапити у ствір воріт, вразити задану частину воріт).

При *ударі серединою лоба у стрибку* (див. мал. 34) стрибок є попередньою фазою удару. Він виконується нагору поштовхом однієї або двома ногами. Руки трохи зігнуті в ліктях, енергійно рухаються нагору до рівня грудей, що сприяє збільшенню висоти стрибка. Безпосередньо після відштовхування виконується замах (тулуб відхиляється назад). Ударний рух починається в момент (або трохи раніше) досягнення найвищої точки стрибка. Необхідний точний розрахунок траєкторії польоту м'яча і стрибка. Удар по м'ячу варто виконати в найвищій точці стрибка. Приземлення відбувається на носки, ноги для амортизації трохи згинаються.



Мал. 34. Удар серединою лоба у стрибку

Вправи для навчання ударам по м'ячу середньою частиною лоба у стрибку

1. Імітаційні вправи з вистрибуваннями вперед-нагору без м'яча.
2. Удари по підвішеному м'ячу (увага на правильний рух, голова робить замах і б'є по м'ячу зверху вниз-уперед).
3. Удари по м'ячу, що накидається самому собі.

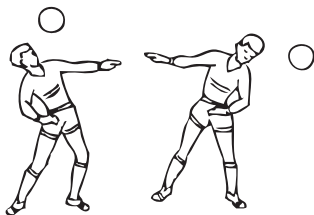
4. Удари по м'ячу, що накидається партнером.
5. Те ж саме, але партнер накидає м'яч на хід.
6. Те ж саме, але партнер накидає м'яч за голову (завдання: вибір оптимального моменту для дотику голови з м'ячем).
7. Удари по воротах з різних дистанцій і положень (завдання: потрапити у ствір воріт, вразити задану частину воріт).
8. Накидання партнера, удар з-за спини пасивного суперника або після випередження його.
9. Накидання партнера, удар у двобої з суперником.

Удар серединою лоба з поворотом застосовується, коли потрібно змінити траєкторію польоту м'яча.

При ударі з поворотом без стрибка для замаху тулуб відхиляється назад і одночасно повертається у бік удару. Разом з тулубом розвертаються й ноги.

При ударі з поворотом у стрибку відразу ж після відштовхування тіло повертається у бік удару, а тулуб одночасно відхиляється назад.

Удар бічною частиною лоба (див. мал. 35) використовується, коли м'яч летить збоку від гравця і немає можливості виконати удар серединою лоба з поворотом. Якщо м'яч наближається ліворуч, то для замаху тулуб нахиляється вправо. Права нога згинається в гомілковостопному і колінному суглобах. На неї переноситься вага тіла. Голова повертається у бік м'яча. Ударний рух починається з розгинання ноги й випрямлення тулуба. Вага тіла переноситься на ліву ногу. Місце удару припадає на область лобових бугрів. Застосовується також удар бічною частиною лоба у стрибку.



Мал. 35. Удар бічною частиною лоба

Вправи для навчання ударам серединою лоба з поворотом і бічною частиною лоба

1. Виконання вправ без м'яча з точним розподілом рухів по фазах.
2. Різні вправи у трійках.

Типові помилки при ударах головою:

1. Удар із закритими очима.
2. Удар робиться не тією частиною голови, якою необхідно.
3. Удар без замаху.
4. Удар не в ту частину м'яча, в яку необхідно.
5. Немає різкості руху в момент удару.

Рухи при *ударі по м'ячу головою в падінні* істотно відрізняються від описаних вище.

Підготовчою фазою удару є поштовх і політ. Тулуб нахилиється трохи вперед, поштовх виконується однією ногою у бік зустрічі з м'ячем. Політ відбувається паралельно землі. Руки зігнуті в ліктьовому суглобі. Рух м'яча перебуває в полі зору гравця. Маса і швидкість польоту футболіста передаються при ударі м'ячу.

Удар виконується середньою або бічною частиною лоба. У першому випадку напрямок польоту і ціль удару розташовані на одній лінії. При ударі бічною частиною лоба м'яч часто зрізається і траєкторія м'яча істотно змінюється.

Заключна фаза - приземлення - відбувається на трохи зігнуті напружені руки. Амортизуючи падіння, руки згинаються.

Удар головою в падінні виконується по м'ячу, що летить на висоті 60-100 см. Цей спосіб дозволяє завдати ефективного удару по важкодоступному м'ячу, коли інші технічні прийоми і способи використовувати неможливо.

Зупинки м'яча

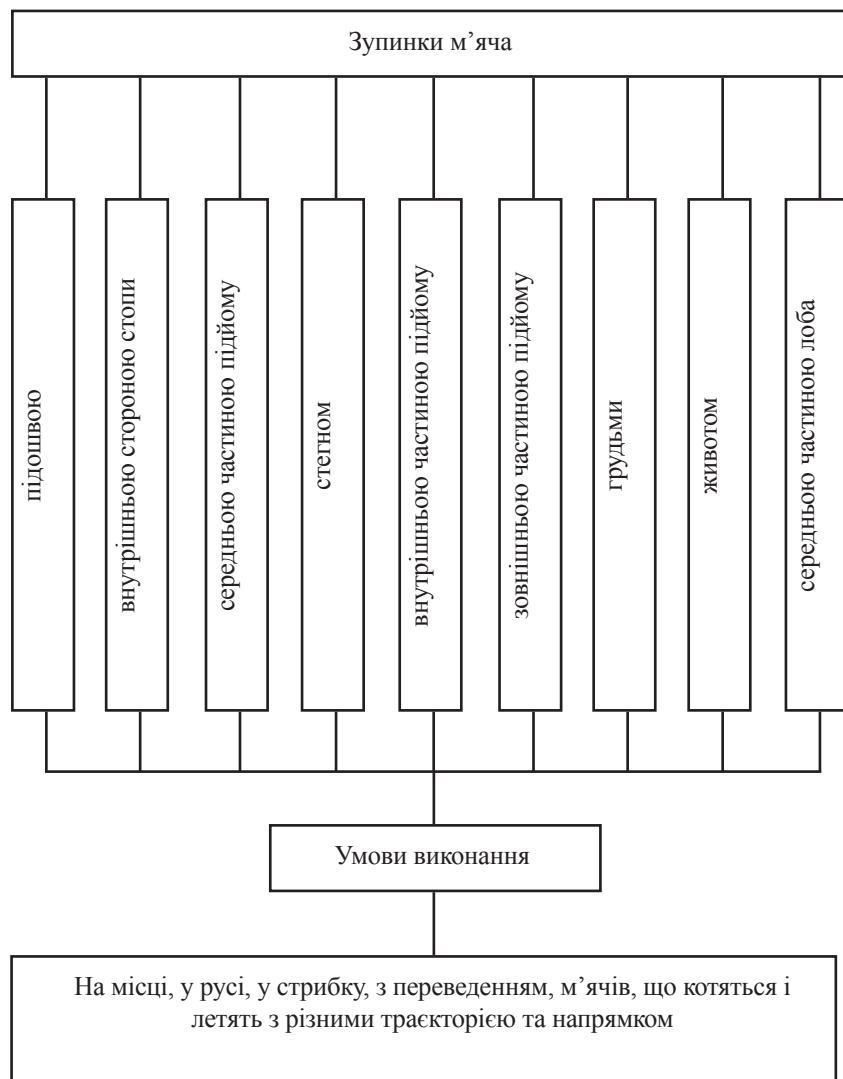
Зупинки служать засобом прийому й оволодіння м'ячем. Мета зупинки - погасити швидкість м'яча, що котиться або летить, для здійснення подальших дій. Термін "зупинка м'яча" - те ж саме, що й "обробка м'яча", "прийом м'яча". Тому, розглядаючи способи зупинок м'яча, ми будемо мати на увазі, що футболіст повністю не зупиняє м'яч, а пристосовує (переводить) його для виконання наступних дій.

Зупинки виконуються підошвою, внутрішньою стороною стопи, серединою підйому, стегном, внутрішньою й зовнішньою частиною підйому, грудьми, животом і середньою частиною лоба. Класифікація зупинок представлена на мал. 36.

Найчастіше застосовується зупинка м'яча ногою. Основні фази руху є загальними для всіх способів.

Підготовча фаза – прийняття в. п. Вона характеризується одноопорною

позою. Вага тіла на опорній нозі, що трохи зігнута для стійкості. Нога, що зупиняє, посилається назустріч м'ячу й розгортається до нього поверхнею, що зупиняє.



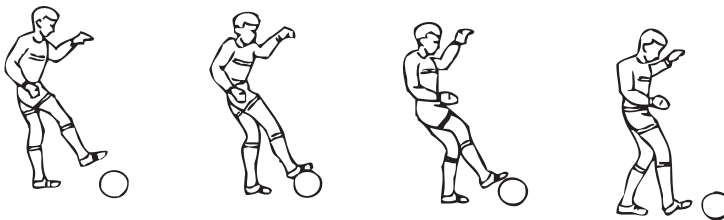
Мал. 36. Зупинки м'яча

Робоча фаза – рух, що уступає (амортизує), дещо розслабленою ногою, що зупиняє. Шлях амортизації залежить від швидкості руху м'яча. Якщо швидкість руху невелика, то зупинка здійснюється розслабленою ногою без руху, що уступає.

У момент дотику м'яча і поверхні, що зупиняє (або дещо раніше), починається рух назад, який поступово вповільнюється, і швидкість м'яча гаситься.

Завершальна фаза – прийняття в. п. для наступних дій.

Зупинка підошвою (див. мал. 37) використовується при зупинці м'ячів, що котяться й опускаються. При зупинці м'ячів, що котяться, в. п. - обличчям до м'яча, вага тіла на опорній нозі. При наближенні м'яча трохи зігнута в колінному суглобі нога, що зупиняє, вноситься назустріч м'ячу. Носок стопи піднятий нагору.



Мал. 37. Зупинка підошвою

Щоб зупинити підошвою м'яч, що опускається, необхідно точно розрахувати місце його приземлення. У момент торкання м'яча землі підошвою м'яч притискається (але не давиться) до землі.

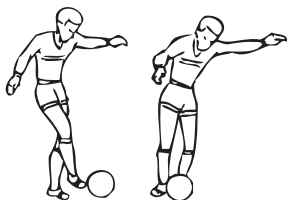
Вправи для навчання зупинці підошвою

1. Зупинка м'яча, випущеного з рук, після другого відскоку від землі.
2. Те ж саме після першого відскоку.
3. Зупинка після накидання партнера (накидання знизу нагору).
4. Те ж саме у русі.

Типові помилки:

1. М'яч проходить під ногою.
2. М'яч давиться ногою в землю.
3. Неправильна постановка опорної ноги.

Зупинка внутрішньою стороною стопи (див. мал. 38). Завдяки значній поверхні, що зупиняє, і великому амортизаційному шляху цей спосіб зупинки м'яча має високий ступінь надійності.



Мал. 38. Зупинка внутрішньою стороною стопи

Стопа ноги, що зупиняє, розгорнута назовні на 90 градусів. У момент дотику м'яча і стопи нога відводиться назад до рівня опорної ноги.

При зупинці м'ячів, що летять, нога, яка зупиняє, в підготовчій фазі згинається в колінному суглобі й піднімається до рівня м'яча.

Вправи для навчання зупинці внутрішньою стороною стопи

1. Імітаційні вправи без м'яча.
2. Зупинка м'яча, що котиться назустріч, після передачі партнера.
3. Те ж саме, але у русі.
4. Зупинки м'ячів, що котяться з різними швидкостями і з різних напрямків.
5. Зупинки м'ячів, що стрибають з різними швидкостями і з різних напрямків.
6. Зупинки м'ячів, що летять з різними швидкостями і з різних напрямків.

Типові помилки:

1. Нога сильно напружена.
2. Передчасний або запізнілий контакт стопи з м'ячем.
3. З м'ячем контактує не вся поверхня внутрішньої сторони стопи, а лише її частина.
4. Неправильна постановка опорної ноги.

При зупинці м'яча підйомом поверхня, що зупиняє, тобто підйом стопи, досить тверда та за розміром невелика, і незначне відхилення у структурі руху або неточний розрахунок траєкторії й швидкості м'яча призводять до істотних помилок у зупинці.

Підйомом зупиняють переважно м'ячі, що опускаються перед гравцем. При зупинці м'ячів, що опускаються з високою траєкторією, стопа ноги, яка зупиняє, розташована паралельно землі. М'яч приймається на нижню частину підйому (ближче до пальців). Рух, що уступає, виконується донизу-назад.

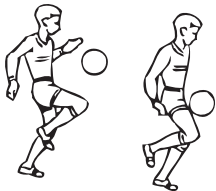
Вправи для навчання зупинці підйомом

1. Імітація зупинки без м'яча.
2. Поклавши м'яч на підйом стопи (виключити контакт із гомілкою), виконати махи ногою невеликої амплітуди.
3. Зупинки кинутих партнером з невеликої відстані м'ячів різних розмірів і ваги.
4. Зупиник в русі.

Типові помилки:

1. Низьке або занадто високе винесення ноги, що зупиняє м'яч.
2. Нога закріпачена, прийом не виходить м'яким.
3. Занадто повільне опускання стопи ноги, що зупиняє.

Зупинка м'яча стегном (див. мал. 39) використовується часто, тому що стегном можна зупиняти м'ячі, що опускаються з різною траєкторією. Крім того, спосіб дуже надійний, оскільки поверхня, що зупиняє, дуже велика й амортизаційний шлях значний. У підготовчій фазі стегно виноситься вперед. Кут його згинання залежить від траєкторії польоту м'яча, стегно має бути під прямим кутом до м'яча, що опускається. М'яч стикається із середньою частиною стегна. Рух, що уступає, виконується донизу-назад.



Мал. 39. Зупинка стегном

Вправи для навчання зупинці стегном

1. Імітація рухів без м'яча.
2. Зупинка після підкидання собі.
3. Зупинка після підкидання партнера.
4. Вправи у русі.

Типові помилки:

1. Зупинка не стегном, а коліном.

2. Занадто повільне або швидке опускання ноги.
3. Занадто сильне згинання ноги в колінному суглобі.

Зупинки м'яча з переведенням. У сучасному футболі усе рідше користуються зупинками без переведення, тому що вони сповільнюють темп гри. Футболісти ще до зупинки м'яча повинні прийняти рішення щодо подальших дій. Зупинки з переведенням саме і дозволяють не тільки погасити швидкість м'яча, що летить, але й цілеспрямовано змінити його напрямок, зручно підготуватися для подальших дій. Переведення переважно виконуються у бік (вправо-вліво) або назад (за спину).

Найчастіше використовують **зупинки м'яча з переведенням внутрішньою й зовнішньою частиною підйому.**

При переведенні м'яча внутрішньою частиною підйому нога, що зупиняє, трохи зігнута в колінному суглобі, відводиться у бік, назустріч м'ячу. При наближенні м'яча нога рухається за ним. Необхідно наздогнати м'яч у момент відскоку і накрити його стопою. Зустрічаючи на своєму шляху розслаблену ногу, рух м'яча істотно вповільнюється. Нога, що зупиняє, продовжує рух за м'ячем, тулуб повертається у бік м'яча.

При переведенні м'яча зовнішньою частиною підйому стопа ноги, що зупиняє, розгортається назовні. Рух ноги назад за м'ячем робиться з таким розрахунком, щоб накрити його зовнішньою частиною підйому в момент відскоку. Тулуб повертається навколо носка опорної ноги убік подальшого руху м'яча, швидкість якого значно зменшилася.

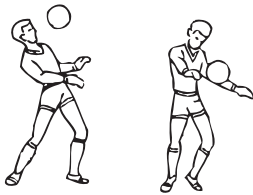
Вправи для навчання зупинкам з переведенням

1. Імітація рухів без м'яча.
2. Імітація рухів з м'ячем, що лежить на землі.
3. Зупинка після другого відскоку (після підкидання собі).
4. Зупинка після першого відскоку (після підкидання собі).
5. Зупинки після підкидання партнера.
6. Зупинки з відходами в різних напрямках.
7. Зупинки в поєднанні з відволікальними рухами.

Типові помилки:

1. Нога підставляється під м'яч, що опускається, до його дотику до землі.
2. М'яч не контролюється після зупинки, не виконується відхід з м'ячем.

Зупинка м'яча грудьми (див. мал. 40). У підготовчій фазі груди подаються вперед, руки трохи зігнуті в ліктьовому суглобі, опущені донизу. Робоча фаза характеризується рухом, що уступає. При наближенні м'яча тулуб відводиться назад, плечі та руки висуваються вперед. У завершальній фазі загальний центр ваги переноситься у бік передбачуваних дій з м'ячем.



Мал. 40. Зупинка м'яча грудьми

При зупинці м'ячів, які летять на рівні грудей, при виконанні руху, що уступає, вага тіла переноситься на ногу, яка стоїть позаду.

При зупинці м'ячів, що опускаються, тулуб відхиляється назад. Кут нахилу залежить від траєкторії польоту м'яча (груди мають бути під прямим кутом до м'яча, що опускається).

Оскільки амортизаційний шлях невеликий при зупинці грудьми, необхідні точний розрахунок швидкості і траєкторії м'яча та своєчасне виконання руху, що уступає.

При зупинці грудьми з переведенням руху, що уступає, виконується за рахунок повороту тулуба відповідно вправо або вліво. Частина, що зупиняє, припадає на грудні м'язи, які розслаблені. Повертаючись, гравець контролює м'яч, швидкість якого помітно зменшена.

Вправи для навчання зупинкам грудьми

1. Імітаційні рухи без м'яча.
2. Зупинки після підкидання партнера.
3. Вправи в русі.
4. Зупинки грудьми з переведенням м'яча і відходом.

Типові помилки:

1. Немає м'якості прийому, тому що немає амортизаційного руху.
2. М'яч потрапляє нижче або вище грудей або у плече.

Зупинка м'яча животом застосовується, коли швидкість і висота м'яча, що відскочив, не дозволяють футболістові використовувати інший вид зупинки, а також у випадку дефіциту часу. Оскільки живіт - м'яка частина тіла, то він істотно гасить силу відскоку м'яча від землі, що робить зупинку

досить надійною. При зупинці ноги трохи зігнуті в колінах, руки розслаблені й відведені в сторони-донизу. Коли м'яч торкається живота, верхня частина тулуба нахилиється вперед. Після дотику до живота м'яч відскакує донизу, тому що сила його руху різко зменшилася.

Зупинку животом також здійснюють стрибком назустріч м'ячу, що відскочив, або під час бігу на випередження суперника (особливо, якщо суперник очікує м'яч стоячи).

Вправи для навчання зупинці животом

1. Імітаційні рухи без м'яча.
2. Зупинка м'яча після його другого відскоку від землі.
3. Зупинка м'яча після його першого відскоку від землі.
4. Вправи в русі.
5. Вправи з випередженням пасивного суперника.

Типові помилки:

1. М'яч проскакує збоку від гравця або нижче живота.
2. М'яч, що відскочив, потрапляє в руку.

Зупинка м'яча середньою частиною лоба застосовується, коли м'яч летить на висоті, що перевершує зріст гравця. Даний прийом досить важкий і має меншу, в порівнянні з іншими способами зупинки, надійність. При цьому амортизація здійснюється тільки завдяки руху, що уступає.

У момент наближення м'яча, що летить на рівні голови, тулуб і голова відводяться назад, вага тіла переноситься на відставлену назад ногу.

При зупинці м'ячів, що опускаються, голова відхиляється назад, лобовою частиною направлена у бік м'яча, що опускається. Завдяки згинанню ніг і "втягуванню" голови в плечі робиться рух, що уступає.

У ході матчу виникають ситуації, коли м'ячі потрібно зупинити головою у стрибку. Стрибок необхідно розраховувати так, щоб зустріч із м'ячем відбулася в найвищій ("мертвій") точці польоту. У момент дотику м'яча до голови (середини лоба) виконується рух, що уступає, за рахунок "втягування" голови в плечі. Подальша амортизація відбувається під час опускання гравця донизу і приземлення.

Ведення м'яча

У сучасному швидкісному футболі такий прийом як ведення м'яча помітно втратив свою значимість. Хід гри прискорюється при виконанні точних передач партнерам. Однак іноді виникають ситуації, коли без застосування ведення

м'яча просто неможливо обійтися (наприклад, якщо партнери по команді виявляються “щільно прикритими” гравцями суперника). За допомогою ведення м'яча виконуються всілякі переміщення гравців. При цьому м'яч перебуває під їхнім постійним контролем. При веденні використовується поєднання бігу (іноді ходьби) і ударів по м'ячу ногою, які робляться в різній послідовності і різному ритмі.

У футболі використовують ведення м'яча зовнішньою, середньою, внутрішньою частиною підйому, носком і внутрішньою стороною стопи (класифікація ведень м'яча представлена на мал. 41).

Відповідно до тактичних завдань під час виконання ведення удари по м'ячу роблять з різною силою. Якщо необхідно швидко подолати значну відстань, то м'яч відпускають від себе на дистанцію до 10-12 м. Якщо виникає протидія суперника і з'являється можливість втрати м'яча, необхідно тримати м'яч під постійним контролем, не відпускаючи його від себе далі 1-2 м. У той же час часті удари знижують швидкість ведення м'яча.

При веденні немає необхідності використовувати спеціальні махові рухи для виконання ударів. Задній поштовх є підготовчою фазою для удару. Опорна нога ставиться збоку від м'яча. Махова нога рухається до м'яча й виконується удар.

Використовуючи **ведення м'яча зовнішньою частиною підйому**, футболісти переміщуються по прямій, дугах і зі зміною напрямку руху.

При виконанні прийому стопу ноги, що веде м'яч, необхідно розгорнути носком у середину.

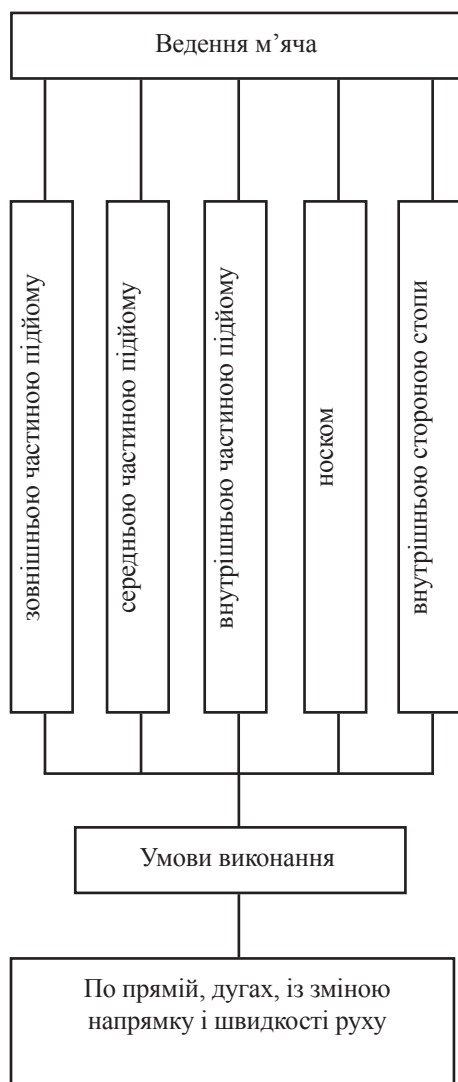
За допомогою **ведення м'яча середньою частиною підйому й носком** здійснюється, в основному, прямолінійний рух футболіста. Тулуб прямий або дещо нахилений уперед. Коліно махової ноги в момент дотику стопи до м'яча перебуває над м'ячем.

Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому дозволяє здійснювати переміщення по дузі.

Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи застосовується, якщо гравцеві необхідно змінити напрямок руху. Футболіст штовхає м'яч розгорнутою назовні (від себе) стопою. Коліно ноги, що виконує ведення, теж розгорнуте назовні, тулуб дещо нахилений у бік опорної ноги. Під час ведення кроки гравця ширше звичайного.

Вправи для навчання веденню м'яча

1. Ведення м'яча правою, лівою ногою в ритмі кроку, торкаючись м'яча на кожному кроці.



Мал. 41. Ведення м'яча

2. Те ж саме у повільному бігу.
3. Ведення м'яча по дузі, змійкою, з обведенням стійок і партнерів, з різними швидкостями і напрямками.
4. Ведення із прискореннями за сигналом.
5. Ведення м'яча в ускладнених умовах (обмежений простір, обмеження зорового контролю тощо).
6. Ведення в поєднанні з фінтами, ударами та іншими технічними прийомами.

Типові помилки:

1. Гравець занадто далеко відпускає м'яч.
2. Усю увагу концентрує лише на м'ячі.
3. Виконує ведення тільки однією ногою.
4. Не вміє прикривати м'яч тулубом і опорною ногою при протидії суперника.

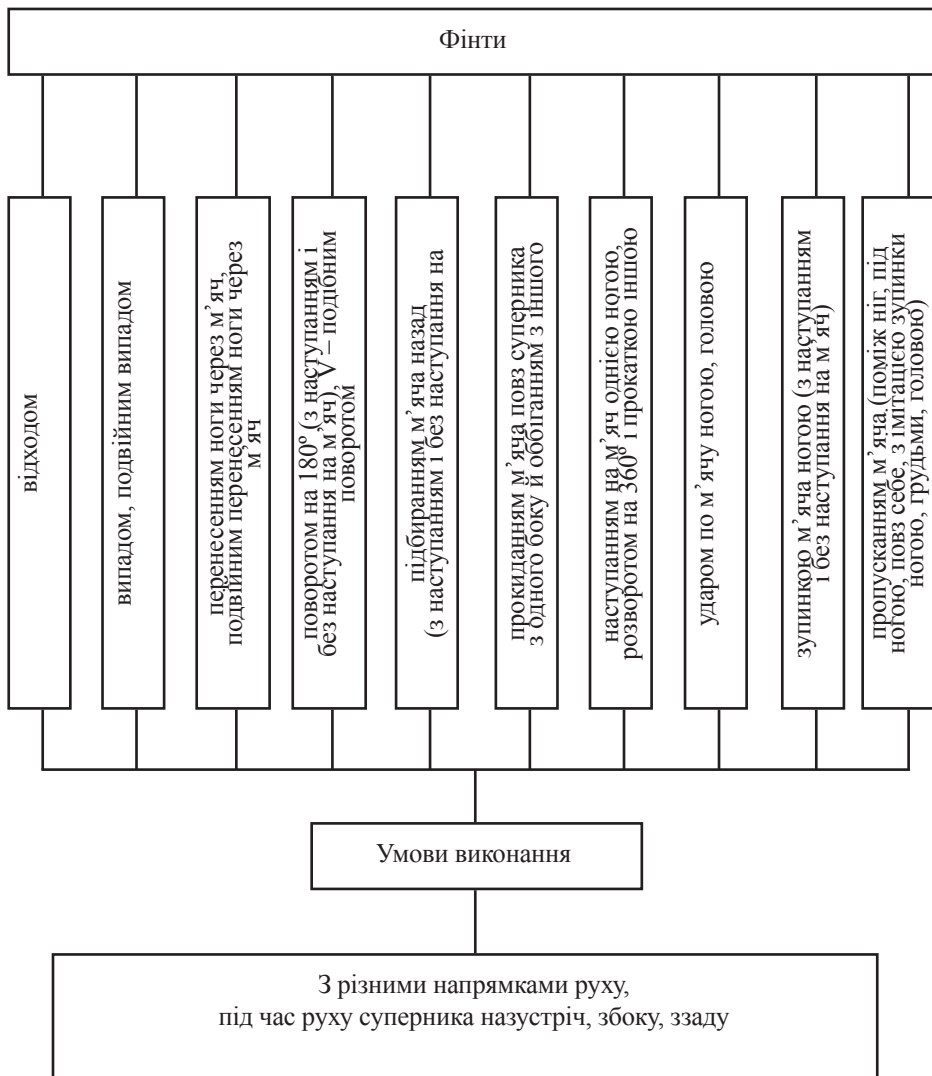
Фінти

Фінти застосовують із метою подолання опору суперника і створення сприятливих умов для подальшого ведення гри. Фінти відносяться до тих прийомів техніки, використання яких практично завжди передбачає вступ у єдиноборство із суперником. Ефективне застосування фінтів сприяє успішному рішенню багатьох тактичних завдань.

Якість виконання фінтів визначається рівнем розвитку у гравця таких фізичних якостей, як швидкість, швидкісно-силові якості, спритність; лімітується ступенем психологічної підготовленості і наявністю вміння імпровізувати.

Фінти можуть виконуватися з м'ячем або без м'яча. Фінти без м'яча є органічною частиною техніки пересувань. До них відносять: прискорення, прискорення зі зміною швидкості і напрямку бігу тощо. Фінтами без м'яча користуються нападники - для звільнення від опіки суперника й виходу на вільну позицію з метою оволодіння м'ячем. Часто застосовують даний прийом і захисники - вони провокують супротивника, що веде м'яч, на втрату контролю над м'ячем. Відволікальні рухи тіла виконують і воротарі - з метою змусити суперника завдати удар у певну частину воріт.

Ми пропонуємо таку класифікацію фінтів із м'ячем (представлена на мал. 42): відходом; випадом і подвійним випадом; перенесенням ноги через м'яч і подвійним перенесенням ноги через м'яч; поворотом на 180 градусів (з наступанням і без наступання на м'яч) і V-подібним поворотом; підбиранням м'яча назад (з наступанням і без наступання на м'яч); прокиданням м'яча повз суперника з одного боку й оббіганням з іншого; наступанням на м'яч однією



Мал. 42. Фінти

ногою, розворотом на 360 градусів і прокаткою іншою; ударом по м'ячу ногою, головою; зупинкою м'яча ногою (з наступанням і без наступання на м'яч); пропусканням м'яча (поміж ніг, під ногою, повз себе, з імітацією зупинки ногою, грудьми, головою).

Аналізуючи техніку виконання фінтів, можна виділити дві фази: підготовчу фазу і фазу реалізації. Інсценування в підготовчій фазі спрямоване на виклик реакції у відповідь суперника для здійснення протидії. Природність виконання даної фази визначає характер реакції у відповідь суперника. У другій фазі реалізуються істинні наміри футболіста після реакції суперника на відволікальну дію. Фазі реалізації властива значна варіативність, що обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними міркуваннями. Швидкість виконання фази реалізації диктується тактичною обстановкою і зазвичай близька до максимальної.

Фінт відходом базується на принципі несподіваної і швидкої зміни напрямку руху. У підготовчій фазі гравець своїми діями показує, що він має намір піти з м'ячем від супротивника у вибраному напрямку. Переміщаючись, суперник намагається перекрити зону передбачуваного проходу. У фазі реалізації, швидко змінюючи напрямок руху, гравець іде з м'ячем у протилежний бік. Цей фінт виконують переважно на напівзвігнутих ногах, що забезпечує широку амплітуду руху, а отже, і значні переміщення суперника, а також швидкість зміни напрямку руху.

Фінт випадом. Зближуючись із суперником на відстані 1,5-2 м від нього, гравець поштовхом правої ноги робить широкий випад лівої вліво-вперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається у бік випаду. Тоді різким поштовхом лівої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок вправо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається вправо-уперед.

При *фінті подвійним випадом* гравець робить випад вправо, потім знову ж без м'яча вліво, потім з м'ячем вправо.

Фінт перенесенням ноги через м'яч відрізняється від фінта випадом тим, що випад лівої ноги робиться з перенесенням ноги через м'яч.

При *фінті подвійним перенесенням ноги через м'яч* гравець робить випад з перенесенням ноги через м'яч вправо, потім так само вліво, потім зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається вправо-вперед.

При *атаці ззаду* можливий такий варіант фінта з перенесенням ноги через м'яч: гравець повертає тулуб ліворуч, переносить праву ногу схресно через м'яч і робить випад уліво. Потім швидко повертається праворуч і посилає м'яч зовнішньою частиною підйому вперед-вправо.

Фінт поворотом на 180 градусів може виконуватися з наступанням і без наступання на м'яч. Варіант *із наступанням на м'яч* виконується після

ведення, коли потрібно різко змінити напрямок руху, або після зупинки м'яча підшоною, приймаючи передачу партнера. Гравець наступає на м'яч підшоною і робить прокатку м'яча назад, при цьому повертаючись на опорній нозі у бік м'яча на 180 градусів.

Той же фінт можна виконати в момент прийому передачі партнера *без наступання на м'яч*. Поворот на опорній нозі у бік м'яча на 180 градусів виконується в момент зустрічі м'яча внутрішньою стороною стопи. Нога, що приймає, амортизує м'яч, продовжуючи його рух і розвертаючись на 180 градусів.

Варіантом цього прийому є також *фінт V-подібним поворотом*, при якому поворот на опорній нозі у бік м'яча виконується не на 180, а на 45-90 градусів.

При виконанні *фінта підбиранням м'яча назад* рухи схожі з попереднім фінтом, він також може виконуватися з наступанням і без наступання на м'яч. Обидва варіанти можуть виконуватися після ведення або зупинки м'яча. При цьому поворот на опорній нозі на 180 градусів виконується не у бік м'яча, а в протилежний, у бік опорної ноги.

Фінт прокиданням м'яча повз суперника з одного боку і оббіганням з іншого ефективний, коли гравець рухається на швидкості, а суперник зустрічає його у статичному положенні або рухається на швидкості назустріч. При цьому виграється час за рахунок того, що суперникові необхідно зупинитися й розвертатися.

Фінт наступанням на м'яч однією ногою, розворотом на 360 градусів і прокаткою іншою виконується при атаці суперника спереду. Гравець наступає правою ногою на м'яч, робить різкий розворот через праве плече на правій опорній нозі, яка стає на м'яч. У момент розвороту на 180 градусів ліва нога також наступає на м'яч і виконується прокатка м'яча підшоною лівої ноги у бік подальшого розвороту і руху. При цьому суперник відтісняється від м'яча корпусом. У заключній фазі фінта відбувається приземлення на ліву ногу і завершується розворот на 360 градусів на лівій опорній нозі. Після цього продовжується прискорений за рахунок інерції рух із м'ячем.

Фінт ударом по м'ячу ногою (див. мал. 43) може виконуватися під час ведення, після передачі м'яча партнером, після зупинки. При зближенні із суперником, що атакує спереду, виконується замах ударної ноги.

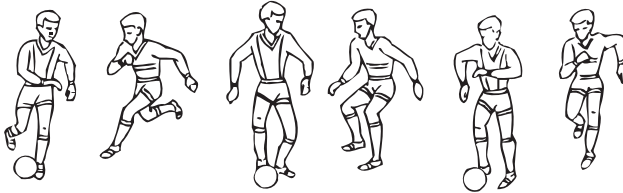
Суперник реагує на замах, а гравець іде від нього з м'ячем уперед або вперед-у бік.

При виконанні *фінта ударом по м'ячу головою* робиться замах для удару по м'ячу головою. Суперник реагує на замах, а гравець замість удару виконує зупинку м'яча грудьми (переважно з переведенням вправо, вліво) або пропускає м'яч із наступним поворотом на 180 градусів і оволодіває ним.



Мал. 43. Фінт ударом по м'ячу ногою

Фінт зупинкою м'яча ногою (див. мал. 44). Відволікальний рух на зупинку виконується під час ведення м'яча під час атаки суперника збоку або ззаду. Фінт може виконуватися з наступанням або без наступання на м'яч підшовою дальньої від суперника ноги. Під час відволікального руху на зупинку суперник сповільнює рух, а в цей момент гравець виконує швидкий рух з м'ячем уперед.



Мал. 44. Фінт зупинкою м'яча ногою

При **фінті пропусканням м'яча** гравець, якому спрямовується м'яч, імітує його прийом (на що реагує суперник) або просто залишається без руху, і пропускає м'яч партнерові, або собі на хід, залежно від ігрової ситуації й напрямку руху м'яча. М'яч може пропускатися *поміж ніг, під ногою, повз себе*. При відволікальному русі зупинкою м'ячів, *що опускаються, грудьми або головою* гравець також пропускає м'яч партнерові або після пропускання повертається на 180 градусів і оволодіває м'ячем.

Підготовчі вправи для навчання фінтам

1. Прискорення (у різних напрямках) за сигналом після повільного бігу.
2. Прискорення - випад у бік (за сигналом) - прискорення.
3. Біг між стійок.
4. Біг у квадраті 4x4 м 8-10 гравців, які не повинні торкатися один одного.
5. Прискорення – імітація відволікальних рухів (за сигналом) - зупинка.
6. Квачі удвох усередині невеликого кола, в центрі якого - стійка (або фішка).

Вправи для навчання фінтам

1. Імітаційні рухи без м'яча.
2. Імітаційні рухи з нерухомим м'ячем.
3. Фінти під час повільного руху (при необхідності використовується розчленований метод навчання руху).
4. Фінти у русі з різною швидкістю.
5. Фінти під час повільного руху з пасивним суперником, потім - у русі з різною швидкістю.
6. Фінти в умовах єдиноборства з активним суперником.
7. Удосконалення фінтів у поєднанні з різними технічними прийомами.

Відбирання м'яча

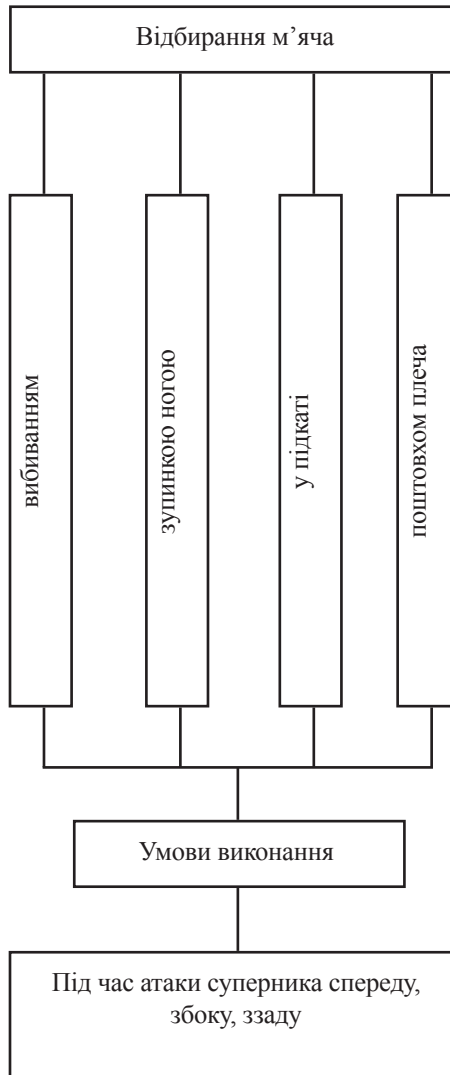
Відбирання м'яча здійснюється в момент прийому м'яча суперником або під час його ведення. Ефективність використання відбирання обумовлюється здатностями гравця точно оцінити відстань до суперника і м'яча, швидкість їхнього переміщення, розташування гравців тощо. Зближуючись із гравцем або зберігаючи дистанцію, необхідно атакувати суперника, коли він трохи відпустить м'яч від себе. У цей момент атакуючий гравець робить ривок до м'яча і виконує відбирання вибиванням, зупинкою ногою, у підкаті або поштовхом плеча (класифікацію відбирання див. на мал. 45).

Існують повне і неповне відбирання. При повному відбиранні м'ячем оволодіває той, хто відбирає, або його партнер. При неповному відбиранні м'яч відбивається або вибивається за бічну лінію. При цьому створюється перешкода атакуюльним діям суперника і виграється час для раціонального перебудування оборони. Суперник змушений змінювати темп і фронт атаки.

При відбиранні вибиванням здійснюється випад і м'яч вибивається з-під ніг суперника переважно носком.

Підготовчі вправи для навчання відбиранню м'яча

1. 2 проти 1, 3 проти 1 у квадраті.
2. Ігри нерівними складами.
3. Перехоплення передач, подач із флангів і т.п.



Мал. 45. Відбирання м'яча

Вправи для навчання відбиранню м'яча вибиванням

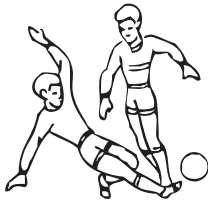
1. Вибивання м'яча у нерухомого суперника.
2. Вибивання м'яча у суперника, що повільно рухається.
3. Вибивання м'яча у суперника, що рухається з різною швидкістю.
4. Ігри без воріт із застосуванням відбирання тільки цим способом.

При відбиранні зупинкою ногою також робиться випад, але при цьому стопа розташовується на шляху руху м'яча і не дає можливості проштовхнути м'яч по ходу руху.

Вправи для навчання відбиранню м'яча зупинкою

1. Відбирання м'яча у суперника, що повільно рухається.
2. Відбирання м'яча у суперника, що рухається з різною швидкістю.
3. Ігри без воріт із застосуванням відбирання тільки цим способом.

Відбирання у підкаті (див. мал. 46) дозволяє оволодіти м'ячем, що знаходиться на відстані більше 2 м від гравця. Відбирання здійснюється переважно ззаду або збоку. Гравець, що відбирає, зближаючись із суперником, у падінні викидає як правило одну ногу вперед і, сковзаючи по траві, перепиняє шлях м'ячу або вибиває його. Частіше м'яч вибивається дальньою від суперника ногою. При цьому гравець приземляється на бік на стегно, опираючись рукою об землю.



Мал. 46. Відбирання м'яча у підкаті

Вправи для навчання відбирання м'яча у підкаті

1. Імітаційні рухи на м'якому ґрунті після кроку, стрибка (під час ходьби, бігу).
2. Підкати проти гравця, який повільно веде м'яч.
3. Підкати з різних положень в ігрових умовах.

Відбирання поштовхом плеча (див. мал. 47) має виконуватися відповідно до правил гри. Гравця, що володіє м'ячем, дозволяється штовхати на ігровій відстані плечем і тільки в плече. Поштовх здійснюється лише з метою оволодіння м'ячем і не повинен мати грубого і небезпечного характеру.



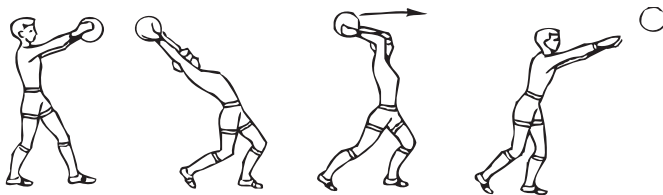
Мал. 47. Відбирання м'яча поштовхом плеча

Вправи для навчання відбирання м'яча поштовхом плеча

1. Підвідні ігри: «Бій півнів», «Виштовхни з кола» і т.п.
2. 2 гравці, один з яких - захисник, ідуть поруч, торкаючись плечима. Коли нападник переступає на дальню від захисника ногу, той відштовхує його плечем у рамках правил.
3. Те ж саме у повільному бігу.
4. Те ж саме з м'ячем.
5. Відбирання м'ячем тільки цим способом в ігрових умовах.

Вкидання м'яча (див. мал. 48)

При вкиданні м'яч береться в руки так, щоб кисті з розставленими пальцями обхоплювали його збоку (трохи ближче до сторони м'яча, зверненої до гравця), великі пальці майже стикаються.



Мал. 48. Вкидання м'яча

Підготовчою фазою є замах. В. п. - стійка ноги нарізно (на ширині плечей) або в положенні кроку. Руки з м'ячем, дещо зігнуті в ліктьових суглобах, піднімаються нагору - за голову. Тулуб відхиляється назад, ноги згинаються в колінному суглобі, вага тіла на носі розташованій ззаду (при положенні кроку).

Робоча фаза – кидок – починається енергійним випрямленням ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям у бік укидання.

Виконання *завершальної фази* обумовлюється вимогами про те, що в момент кидка футболіст повинен торкатися землі обома ногами. Іноді в момент кидка здійснюється приставний крок ноги, що стоїть позаду, при цьому стопа будь-якою частиною повинна торкатися землі.

Для збільшення дальності кидка іноді використовують укидання з ходу.

Вправи для навчання вкиданню м'яча

1. Імітаційні рухи без м'яча.
2. Вкидання м'яча у парах, контролюючи траєкторію польоту м'яча (партнер виконує зупинку).
3. Вкидання із кроку, з ходу.
4. Вкидання м'яча в ціль.
5. Вкидання м'яча на дальність.
6. Вкидання м'яча з тактичними завданнями.

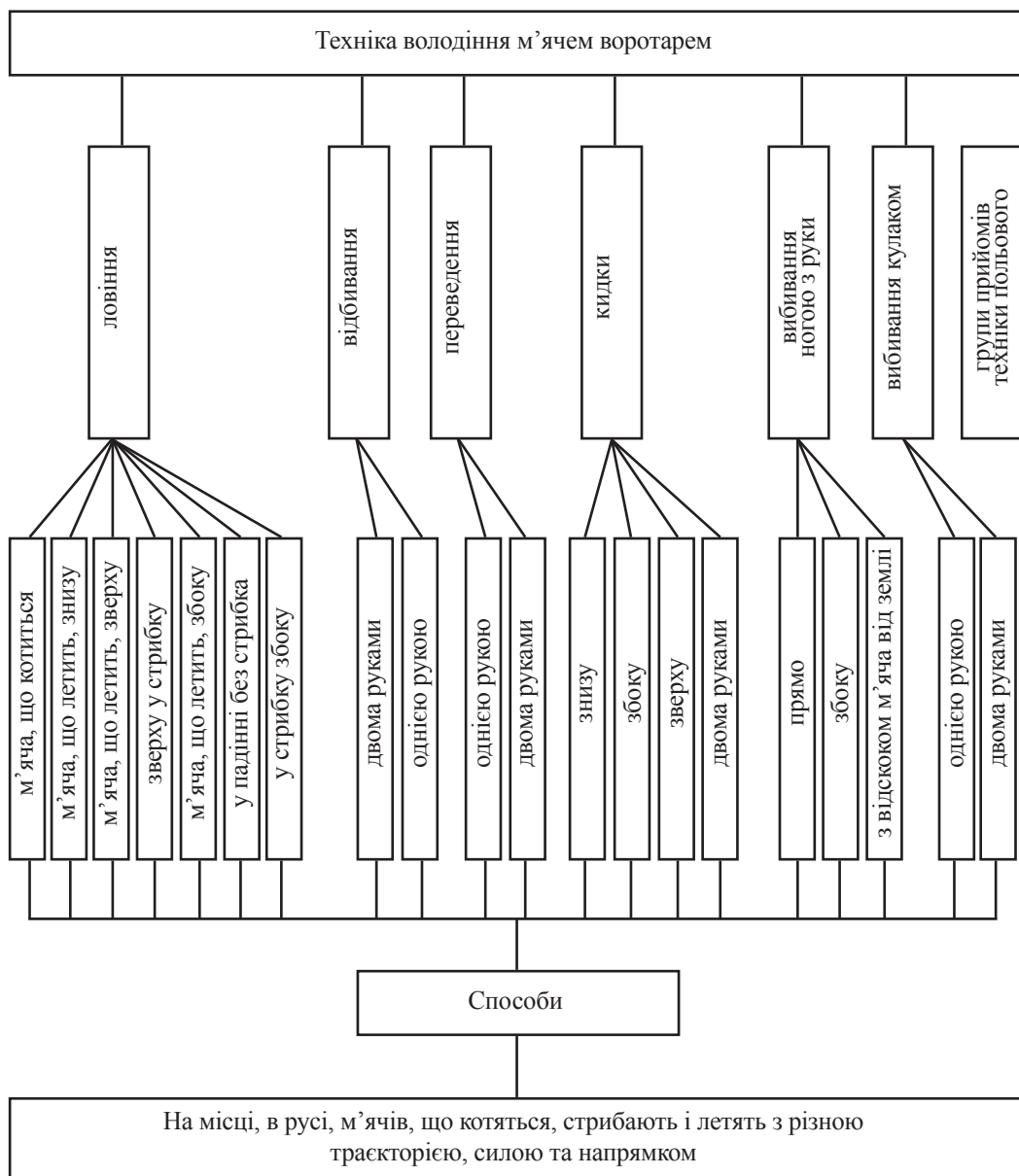
Техніка воротаря

У техніку воротаря входять такі групи прийомів (класифікація представлена на мал. 49): ловіння, відбивання, переведення, кидки м'яча, вибивання м'яча ногою з руки, вибивання кулаком, а також групи прийомів техніки польового гравця.

Успішне виконання прийомів багато в чому визначається готовністю воротаря до дії. Одним з факторів готовності є доцільне в. п. воротаря. Воно характеризується стійкою ноги нарізно (на ширині плечей і трохи зігнуті). Напівзігнуті руки винесені вперед на рівні грудей. Долоні звернені всередину-вперед. Пальці трохи розставлені. Правильне в. п. дозволяє воротареві швидко виносити загальний центр ваги за межі площі опори і виконувати необхідні пересування звичайним, приставним і схресним кроком, стрибки й падіння.

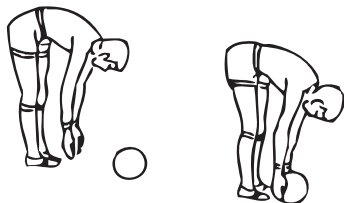
Ловіння м'яча – основний засіб техніки гри воротаря. Воно здійснюється двома руками.

Залежно від напрямку, траєкторії та швидкості м'яча розділяють ловіння м'яча, що котиться, ловіння м'яча, що летить, знизу, зверху, зверху у стрибку, збоку, ловіння у падінні без стрибка, у стрибку збоку.



Мал. 49. Техніка володіння м'ячем воротарем

При ловінні м'яча, що котиться (див. мал. 50), у підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки донизу. При цьому долоні звернені до м'яча, пальці трохи розставлені, напівзігнуті і майже торкаються землі. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі або незначно зігнуті.



Мал. 50. Ловіння м'яча, що котиться

Робоча фаза відрізняється тим, що в момент зіткнення з м'ячем він підхоплюється кистями знизу, руки згинаються в ліктьових суглобах і підтягують його до живота. Швидкість м'яча гаситься за рахунок амортизаційного руху й ваги опущених рук і їхнього згинання.

У завершальній фазі воротар випрямляється.

Замість нахилу використовується також присід на одній нозі. Друга нога згинається в колінному суглобі і спирається на носок.

Вправи для навчання ловленню м'яча, що котиться

1. Підготовчі і підвідні вправи без м'яча.
2. Ловіння м'яча, що котиться назустріч, після несильного удару.
3. Лов м'яча, що котиться у бік від воротаря (попереднє пересування).
4. Ловіння м'яча після сильного удару.

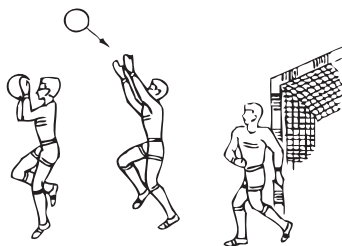
При ловінні знизу (м'ячів, що летять до рівня живота, і тих, що опускаються) у підготовчій фазі трохи зігнуті руки виносяться долонями вперед назустріч м'ячу. Одночасно тулуб незначно нахиляється вперед, а ноги згинаються, величина їхнього згинання залежить від траєкторії польоту м'яча. У момент дотику до м'яча воротар підхоплює його кистями знизу і підтягує до живота або грудей. При значній швидкості м'яча виконується додатковий рух, що уступає, назад за рахунок випрямлення ніг і нахилу тулуба вперед.

У процесі гри доводиться здійснювати ловіння низьких м'ячів і тих, що котяться у бік від воротаря, а також опускаються перед ним на значній відстані. У цьому випадку попередньо виконується переміщення у бік напрямку руху м'яча (біговим, приставним або схресним кроком, а також стрибком).

Вправи для навчання ловленню м'яча, що летить, знизу

1. Підготовчі і підвідні вправи без м'яча.
2. Ловіння м'яча, що підкинутий і опускається.
3. Те ж саме у русі.
4. У парі ловіння м'яча, що кинутий рукою прямо в руки та в бік.
3. Ловіння м'яча, що летить назустріч, після несильного удару.
4. Лов м'яча, що летить у бік від воротаря (попереднє пересування).
5. Ловіння м'яча після сильного удару.

Ловіння м'яча зверху (див. мал. 51) застосовують, щоб оволодіти м'ячами, що летять на рівні грудей, голови або ледве вище голови. Воротар виносить уперед або нагору-вперед трохи зігнуті руки. Долоні, звернені до м'яча, з розставленими й напівзігнутими пальцями утворюють своєрідну "напівсферу". Відстань між великими пальцями незначна. Під час дотику м'яч обхоплюється пальцями спереду-збоку, кисті дещо зближуються. Швидкість м'яча гаситься за рахунок руху кистей, що уступає, і згинання рук. У завершальній фазі воротар, максимально згинаючи руки, найкоротшим шляхом притягає м'яч до грудей.



Мал. 51. Ловіння м'яча, що летить, зверху

Для оволодіння високими м'ячами використовують **ловіння зверху у стрибку**. Стрибок поштовхом однієї ноги виконується переважно в русі, а стрибок поштовхом двох ніг - з місця. У момент відштовхування руки маховим рухом виносяться нагору до м'яча.

Вправи для навчання ловленню м'яча зверху і зверху у стрибку

Такі ж самі, як і попередні вправи, тільки з відповідною траєкторією польоту м'яча.

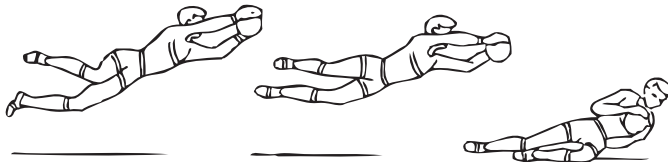
Типові помилки під час ловіння:

1. Воротар неправильно розкриває долоні.
2. Занадто напружені пальці, пальці не проявляють гнучкість.
3. Після ловіння м'яча воротар дуже широко розводить у сторони лікті.
4. Воротар занадто подає груди вперед, замість того, щоб відставити їх назад.
5. Ноги погано зігнуті в колінах.
6. Неправильно обрано в. п. для ловіння м'яча.

Ловіння м'яча, що летить, збоку застосовується тільки для оволодіння м'ячами, що летять із середньою траєкторією у бік від воротаря. Руки виносяться у бік-уперед за напрямком польоту м'яча. Вага тіла переноситься на ближню до сторони ловіння ногу. У той же бік дещо повертається і тулуб.

Ловіння у падінні без стрибка - ефективний засіб оволодіння м'ячами, спрямованими зверху у бік від воротаря. Використовується також при перехопленні передач ("прострелів" уздовж воріт) і при відбиранні м'яча в ногах у суперника. Виконується широкий крок у напрямку руху м'яча, ближня до м'яча нога різко згинається. Загальний центр ваги виноситься за межі площі опори і знижується. Руки спрямовуються до м'яча, що сприяє як переміщенню тулуба, так і падінню. Падіння відбувається перекатом у такій послідовності: спочатку землі торкається голіпка, потім стегно, бічні частини тазу і тулуба. Витягнуті паралельно руки перегороджують шлях м'ячу. Групуючись, воротар згинає руки і притягає м'яч до грудей.

Для ловіння м'ячів, що летять на значній від воротаря відстані, використовують *ловіння у стрибку збоку* (див. мал. 52).



Мал. 52. Ловіння у стрибку збоку

Воротар виконує один або два швидких приставних або схресних кроки в напрямку польоту м'яча. Підготовка до відштовхування починається з нахилу тулуба і винесення загального центру ваги за межі площі опори. Поштовх виконується ближньою до напрямку польоту м'яча ногою. Руки активно виносяться до м'яча. Рух рук і махове згинання другою ногою сприяють силі

відштовхування. Ловіння м'яча виконується у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем відбувається групування (згинання рук із м'ячем і ніг у тазостегновому суглобі). Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, бічні частини тулуба і тазу, ноги.

Вправи для навчання ловленню в падінні без стрибка і ловленню у стрибку збоку

1. Падіння на землю бічною частиною тулуба, навчаючись правильній техніці падіння (спочатку з положення сидячи, потім - із присіда, напівприсіда і положення стоячи).
2. Те ж саме з нерухомим м'ячем.
3. Після декількох приставних або схресних кроків дістати, дотягнувшись руками, м'яча, що лежить на певній відстані.
4. Те ж саме з м'ячем, що котиться.
5. Те ж саме з м'ячем, що стрибає.
6. Те ж саме з перехопленням м'яча в пасивного суперника.
7. Виходи один на один.
8. Ловіння у стрибку м'ячів, що летять на різній висоті у ворота після кидка рукою і несильного удару.
9. Ловіння у стрибку м'ячів, направлених у ворота під різними кутами.
10. Ловіння у стрибку м'ячів, що летять на різній висоті у ворота після сильного удару.

Типові помилки:

1. Неправильне положення воротаря в момент приземлення. Він зустрічається з поверхнею не бічною частиною тулуба, а грудьми, плечем, животом.
2. Стрибок або падіння здійснюється в небезпечній близькості від стійки воріт.
3. Воротар не дістає м'ячі, що летять, тому що фаза польоту незначна.

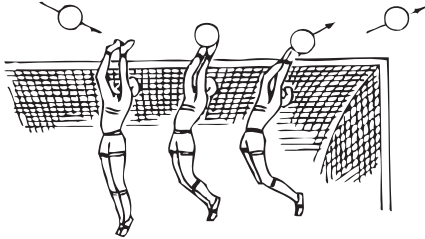
Відбивання м'яча

У випадку, коли неможливо використовувати ловіння м'яча (сильний удар, протидія суперника, важкодоступний м'яч і т.п.), застосовується відбивання м'яча.

Відбивання виконується **як двома, так і однією рукою**. Перший прийом надійніший, бо площа, яка перепиняє, більша. Однак другий прийом дозволяє відбивати м'ячі, що летять на значній відстані від воротаря. Назустріч м'ячу воротар швидко виносить одну або дві напружені руки з дещо розставленими пальцями. М'яч відбивається найчастіше долонями. Рекомендується спрямовувати м'яч у бік від воріт.

Переведення м'яча

Спрямування м'яча, що летить у ворота, через верхню поперечину має назву переведення (див. мал. 53). Головним чином переводяться м'ячі, що летять сильно і з високою траєкторією над воротарем або у бік від нього.



Мал. 53. Переведення м'яча двома руками

Переведення також виконується **як однією, так і двома руками**. М'яч, що летить, зустрічаючи перешкоду, ударяється у підставлені під кутом долоні (одну або дві), і його траєкторія змінюється. Переведення м'яча долонями найнадійніше, однак це не завжди можливо. Часто для переведення м'ячів, що летять під поперечину, досить дотягтися напруженими пальцями. Іноді м'ячі переводяться також кулаками.

Вправи для навчання переведенням м'яча

1. Підготовчі і підвідні вправи, що навчають переведенню м'яча.
2. Переведення м'яча після підкидання рукою партнера.
3. Те ж саме, але партнер посилає м'яч у ворота ударом ноги.
4. Виконання двох попередніх вправ з урахуванням того, що воротар має перевести м'ячі за бічні стійки воріт із падінням.
5. Те ж саме, але з пересуванням воротаря приставним або схресним кроками.
6. Переведення м'яча воротарем за поперечину і бічні стійки воріт після нанесення партнером ударів з різних відстаней і при наявності у штрафному й у воротарському майданчиках суперників.

Типові помилки пов'язані з неправильним вибором воротарем моменту або місця відштовхування.

Кидки м'яча

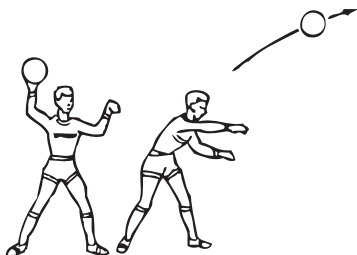
Воротарі досить часто використовують кидки м'яча, тому що вони дозволяють точніше спрямувати м'яч партнерові в порівнянні з ударом ногою.

Кидок однією рукою виконується знизу, збоку й зверху.

Кидок знизу використовується при викиданні м'яча по землі. У в. п. ноги у кроці і значно зігнуті. Рука з м'ячем, який тримається кистю знизу, опущена. Рука відводиться для замаху назад, потім енергійно рухається паралельно землі вперед, при цьому вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду, і тулуб дещо нахилиється. У крайньому передньому положенні м'яч скачується з кисті і спрямовується до цілі.

Кидок збоку відрізняється значною дальністю, але меншою точністю. З в. п. стійка ноги у кроці виконується замах. Рука з м'ячем відводиться у бік-назад (дещо нижче рівня плеча). Тулуб повертається у бік замаху. Вага тіла на незначно зігнутій нозі, що стоїть позаду. Кидок виконується за рахунок різкого випрямлення ноги, що піднімається на носок, і повороту тулуба. Ці дії завершуються енергійним рухом прямої руки через бік уперед. Раннє або пізнє "відривання" м'яча від кисті призводить до істотних помилок у напрямку польоту м'яча.

В. п. при **кидку зверху** (див. мал. 54) – також стійка ноги у кроці.



Мал. 54. Кидок м'яча зверху

Відрізняється від кидка збоку тим, що рука відводиться для замаху назад і піднімається до рівня голови (або дещо вище), а під час кидку рука рухається вперед не через бік, а зверху.

Кидок двома руками виконується переважно зверху, з-за голови.

Вибивання ногою з руки можна виконувати прямо, збоку або з відскоком м'яча від землі.

При вибиванні ногою з руки прямо м'яч тримається двома або однією рукою перед собою. Після кроку м'яч випускається з рук ближче до опорної ноги. Замах і удар робляться до приземлення м'яча. Зазвичай робиться удар середньою частиною підйому.

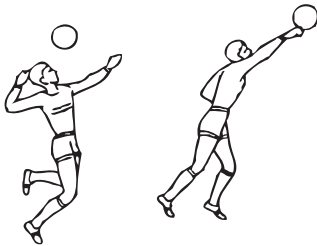
При *вививанні ногою з руки збоку* можна додати набагато більше сили польоту м'яча. М'яч тримається попереду однією рукою, положення тулуба вправо. Сили удару додає не тільки крок, але й поворот тулуба на опорній нозі в момент удару.

При *вививанні з відскоком м'яча від землі* також можливо додати значної сили удару. Удар виконується відразу ж після відскоку м'яча від землі.

Вибивання кулаком можна робити однією або двома руками. Воно може виконуватися на місці, у кроці, після різних пересувань і особливо часто у стрибку. Вибивання м'яча у стрибку дозволяє воротареві успішно боротися із суперником за високі м'ячі. При цьому ударний рух починається в момент (або дещо раніше) досягнення найвищої точки зльоту.

При *вививанні кулаком однією рукою* (див. мал. 55) ударний рух закінчується різким випрямленням напруженої руки. Дотик м'яча і кулака відбувається до моменту повного випрямлення руки. Удар припадає на перші фаланги пальців.

Трапляються ситуації (наприклад, мокрий і важкий м'яч), коли надійніше **вбити м'яч кулаками двома руками**. В. п. перед ударом – руки зігнуті в ліктьовому суглобі, кисті, стиснуті в кулаки і звернені пальцями одна до одної, розташовані біля грудей. Різким одночасним розгинанням напружених рук виконується удар по м'ячу кулаками.



Мал. 53. Вибивання кулаком однією рукою

У всіх випадках удар кулаком по м'ячу повинен припадати в його середню частину, що попередить небезпечні “зрізки”.

Вправи для навчання вибиванню кулаком

1. Підготовчі вправи, що виконуються з підвішеним м'ячем (спочатку без стрибка, потім у стрибку).
2. Вибивання одним, потім двома кулаками м'яча, кинутого партнером або тренером без стрибка, потім у стрибку.
3. Те ж саме, але м'яч вибивається у певному напрямку (без стрибка, потім у стрибку).
4. Вибивання кулаком (кулаками) у стрибку м'ячів, кинутих партнером з різних відстаней і під різними кутами до воріт.
5. Гравець робить навісну або прострільну передачу футболістові, що знаходиться у воротарському майданчику. Завдання воротаря - перехоплення посланого м'яча, вибивши його кулаком (кулаками) у стрибку.

Типові помилки:

1. Воротар випрямляє руки в ліктях раніше (або пізніше), ніж необхідно.
2. Погана узгодженість стрибка й удару руками.
3. Точка відштовхування воротаря знаходиться занадто далеко від місця передбачуваного зниження м'яча, тому нападник може випередити воротаря.
4. Удар по м'ячу робиться не в середню частину м'яча, що може стати причиною «зрізки».

2. ТАКТИКА ФУТБОЛУ

Тактика гри у футбол реалізується в індивідуальних, групових і командних діях у нападі і захисті. Тактичні завдання, що стоять перед командою, вирішуються з урахуванням особливостей ведення гри суперником, стану поля, кліматичних умов.

Організованість у діях команди багато в чому залежить від чіткого **розподілу функцій між футболістами.**

Воротар повинен досконало володіти технікою гри, уміти правильно вибирати місце, швидко оцінювати обстановку, миттєво визначати напрямок, траєкторію і швидкість руху м'яча, рішуче і вміло керувати обороною. Йому треба поєднати гру у воротах з діями “на виходах”. Воротар – перший організатор атак.

Захисники повинні вільно володіти всіма елементами техніки гри, уміло протидіяти супернику з м'ячем і без нього, своєчасно взаємодіяти при організації оборони й атаки.

Основні вимоги до гри в захисті: колективно й індивідуально вміло діяти в зоні; своєчасно протидіяти передачам і ударам по воротах, успішно вести боротьбу за верховий м'яч; правильно здійснювати страхування партнерів і воротаря; чітко взаємодіяти, створюючи штучне положення “поза грою”.

При організації нападу захисники повинні: відкриватися для одержання м'яча від воротаря; після оволодіння м'ячем своєчасно і точно виконувати передачі партнерам; несподівано відкриватися на фланзі чи підключатися в центрі; уміло виконувати подачу чи “простріл” із флангу; завершувати атаку ударом по воротах.

Гравці середньої лінії повинні вміти організовувати атаки, завершувати їх і переходити до оборонних дій на високому рівні виконавської майстерності.

Основні дії в нападі: організація переходу від захисту до нападу і подальший розвиток атаки; забезпечення раптовості в розвитку атаки за допомогою переведення м'яча на фланг і швидкісного маневру у відкриту зону; контроль середини поля й активна участь у завершенні атак.

Основні дії в захисті: протидії швидкому розвитку атаки суперника за допомогою контролю за ближнім у даній зоні чи персонально закріпленим суперником; протидія передачі й ударам по воротах; страхування партнерів і взаємодія з ними.

Нападники повинні вміти поєднувати індивідуальні і групові дії, правильно вибирати позиції, виконувати завершальні атаки в умовах постійного єдиноборства.

Основні дії в атаці: розташування на грані положення “поза грою” і своєчасний відхід назад для одержання м'яча; швидкісний маневр по флангу з подальшою передачею чи прострілом м'яча у штрафний майданчик; активна участь у завершенні атак.

При переході в оборону нападники контролюють дії захисників чи вступають у єдиноборство з найближчим суперником, котрий володіє м'ячем. У захисті беруть участь залежно від ситуації.

Тактика нападу

Організація дій команди, яка володіє м'ячем, з метою взяття воріт суперника відноситься до тактики нападу. Різноманітність форм побудови наступальних дій, варіювання темпу і напрямку розвитку атаки, багатство технічних прийомів єдиноборства – усе це створює важкі умови для суперника.

Індивідуальна тактика. Індивідуальна тактика нападу – це система індивідуальних цілеспрямованих дій футболіста, що ґрунтується на його

умінні з декількох можливих рішень у даній ігровій ситуації вибрати найбільш правильне. Вона включає дії без м'яча і з м'ячем.

Дії без м'яча. Для оптимального вибору позиції з метою одержання м'яча використовується відкривання. Від того, наскільки гравці швидко і правильно відкриваються, скільки “пропозицій” робиться партнеру з м'ячем, залежить ефективність комбінацій. В усіх випадках необхідно керуватися таким:

відкривання виконувати несподівано для суперника і на високій швидкості; воно не повинно ускладнювати дій партнерів;

не рекомендується занадто зближатися з гравцем, що володіє м'ячем, - це гальмує розвиток атаки;

уважно стежити за тим, щоб не опинитись в положенні “поза грою”.

Ефективним маневром є відволікання суперника, тобто демонстративне пересування у певну зону з метою повести за собою опікуна і тим самим забезпечити свободу дій партнерам. Якщо гравець, що атакує, не справляється в єдиноборстві із суперником, один із партнерів повинен переміститися в цю зону і створити чисельну перевагу.

Багаторазове поєднання відкривань, відволікань і створення чисельної переваги називається маневруванням.

Дії з м'ячем. Якщо партнери закриті і немає можливості для передачі, доцільно використовувати ведення. Треба пам'ятати, що без м'яча футболіст пересувається швидше, тому перетримування м'яча гальмує розвиток атаки.

Обведення – найважливіший засіб індивідуального подолання оборони. Розрізняють такі види обведення: за допомогою варіювання швидкості і зміни напрямку руху, з використанням відволікальних дій. Обведення ніколи не повинне бути самоціллю.

Атакувальні дії завершуються ударами по воротах. Вибір способу виконання удару, його сили, напрямку і траєкторії польоту м'яча залежить від конкретної ігрової ситуації.

Групова тактика. Більшість тактичних завдань вирішує взаємодія двох чи декількох гравців, об'єднаних виконанням тактичної комбінації. Вся гра складається з ланцюга таких комбінацій і протидій ним. Комбінації бувають заздалегідь підготовленими у процесі навчання та імпровізованими – які виникли в ході матчу.

Комбінації при стандартних положеннях дозволяють заздалегідь розташувати гравців у найнебезпечніших для суперника зонах.

Мета комбінації при викиданні м'яча з-за бічної лінії – зберегти м'яч у своєї команди (у взаємодії з воротарем чи партнером) або вивести гравця на ударну позицію.

Комбінації при кутових ударах мають два основних варіанти. У першому виконується подача м'яча у штрафний майданчик (в зону 11-метрової

позначки, на ближню чи дальню стійку), у другому - розігрування кутового удару з подальшим ударом по воротах.

Комбінації при штрафних ударах у безпосередній близькості від воріт суперника завершуються ударом по воротах чи розігруванням м'яча, щоб вивести одного з партнерів на зручну для взяття воріт позицію.

Комбінації при вільних ударах пов'язані з розігруванням м'яча (відкидання для удару, гра "у стінку", передача на вихід тощо).

Комбінації при ударах від воріт виконуються переважно за участю воротаря. Воратар (іноді польовий гравець) вибиває м'яч партнерові, який відкрився, чи грає з одним із захисників і, одержавши відповідну передачу, посилає м'яч у поле.

Комбінації в ігрових епізодах поділяються на взаємодії в парах, трійках і т.д. Сполучною ланкою цих взаємодій є передачі.

Ефективність передач залежить від технічної майстерності футболіста, його тактичного мислення й уміння бачити поле, маневреності партнерів, обумовленої кількістю "пропозицій" гравцеві з м'ячем.

Один з найефективніших способів обігрування суперника за допомогою партнера – це гра "у стінку". Футболіст, що володіє м'ячем, зближається з партнером, різко передає йому м'яч і на максимальній швидкості кидається за спину суперника. Партнер в один дотик посилає м'яч, щойно отриманий від товариша по команді, у бік руху останнього – "на хід".

Комбінація "схрещування" застосовується на середині поля чи на підступах до штрафного майданчика. Переслідований суперником гравець просувається з м'ячем поперек поля, а його партнер біжить назустріч. Будучи вільним від опіки, у момент зустрічі він одержує м'яч і діє відповідно до ігрової обстановки.

Комбінацію "передача в один дотик" застосовують переважно з метою виграшу часу і простору для маневру. Вона дає можливість несподівано і швидко змінювати напрямок атаки, перегрупувати сили.

Комбінації в трійках зі "зміною місць" дозволяють обігрувати суперника завдяки переходу гравця зі своєї зони в зону партнера після того, як той "вивів" звіти суперника, що протидіє.

Комбінація "пропускання м'яча" найчастіше застосовується при завершенні флангових атак. Активно виходячи на прострільну передачу й імітуючи удар, гравець, що атакує, несподівано пропускає м'яч партнерові, який розташувався у вигідній позиції.

Командна тактика. Командна тактика нападу являє собою організацію колективних дій усієї команди для вирішення завдань атаки. При будь-яких тактичних схемах командна тактика реалізується швидким чи поступовим розгортанням нападу.

При швидкому нападі дії футболістів гранично насичені елементами раптовості. Маневрування на високих швидкостях повинно в найкоротший час і за допомогою найменшої кількості передач забезпечувати виведення одного з партнерів на ударну позицію. Основні вимоги: обов'язкове своєчасне виконання довгих передач уперед з метою “відрізати” суперників; перша передача має, як правило, направлятися “диспетчерові”, який оцінює обстановку, швидко направляє м'яч на лінію атаки; у завершальній фазі атаки використовувати награні комбінації з найкоротшим виходом нападників до воріт; гравці середньої лінії зобов'язані швидко створювати другий ешелон атаки.

При поступовому розгортанні нападу здійснюється тривалий контроль за м'ячем з використанням коротких і середніх передач. Організована оборона суперника вимагає від гравців, що атакують, виконання серії багатоходових комбінацій, широкого маневру, створення чисельної переваги на окремих ділянках поля в розрахунку на прорив захисних побудов у одній із ланок. Основні вимоги: застосування точних передач і активне маневрування по всій ширині поля; постійна готовність до несподіваної передачі в передню лінію атаки, тобто до швидкісного прориву; варіювання напрямку атаки з одного флангу на інший; ешелоноване розташування футболістів із підключенням на ударну позицію гравців середньої лінії і захисників.

При системі гри 1+4+3+3 (воротар+4 захисники+3 півзахисники+3 нападника) команди зазвичай грають із двома крайніми і центральними нападниками або з двома центральними і крайнім.

Основне завдання крайніх нападників – обіграти своїх “опікунів” у єдиноборстві чи за допомогою партнера. Надалі доцільні вихід до лінії воріт і подача м'яча верхом чи простріл уздовж воріт, “зрізання кута”, тобто вихід на ударну позицію.

Центральний нападник при підключенні в атаку гравця середньої лінії повинен обманним маневром вивести опікуна з центральної зони. Нападники маневрують по ширині поля, а їх зони займають партнери.

Два гравця середньої лінії (атакувальний гравець і “диспетчер”) висуваються на передній рубіж, третій – діє трохи позаду, забезпечуючи разом із крайніми захисниками ешелоновану атаку. Головне в діях гравців середньої лінії – безперервне підключення в атаку і зміна її напрямку.

Захисники беруть участь у нападі епізодично. При відсутності одного з крайніх нападників його зону часто займає крайній захисник.

При системі 1+4+4+2 обов'язкова наявність не менше двох гравців, які постійно знаходяться в середній лінії, і диспетчера. Один з основних тактичних варіантів – штучне звільнення того чи іншого флангу для активного підключення в атаку гравців середньої лінії чи крайніх захисників. Нападники багато маневрують по ширині поля, створюючи цим можливість одержання

“гострої” передачі або утворюючи своєрідні “вікна” – вільні зони для підключення партнерів.

Крайні захисники систематично беруть участь у нападі, діючи як крайні нападники, або підтримують атаку у другому ешелоні. Активніше підключаються центральні захисники, які несподівано виходять на ударну позицію в центрі.

Тактика захисту

Гра в захисті передбачає організацію позицій і дій гравців з метою запобігти чи ускладнити гравцям, що атакують, можливість наблизитися до воріт і завдати точного удару. Усі дії команди, що обороняється, є відповідними на дії нападників і обумовлюються особливостями тактики суперника. Гра в обороні різноманітна, багатопланова і спрямована на захист воріт, на активну боротьбу за оволодіння м'ячем і організацію успішної атаки.

Індивідуальна тактика. Ефективність захисту багато в чому залежить від індивідуального уміння кожного гравця діяти проти суперника – і коли він володіє м'ячем, і без нього. Борючись проти суперника, який не володіє м'ячем, футболісти в захисті здійснюють закривання і перехоплення.

Закривання – пересування з метою перешкодити супернику одержати м'яч. Той, що обороняється, розташовується між суперником і своїми воротами. Позиція залежить від співвідношення сил суперників, швидкості бігу, персонального завдання. Чим ближче суперник до воріт, тим щільніше його треба закривати.

Перехоплення – дія гравця з метою оволодіння м'ячем, спрямованим супернику. Успіх перехоплення залежить від правильної оцінки обстановки, митлого вибору позиції, своєчасного виходу до м'яча, швидкості тощо.

У єдиноборстві з гравцем, який володіє м'ячем, оборонці повинні відібрати його чи перешкодити передачі, веденню, удару по воротах. Для відбирання м'яча, коли цього вимагає ігрова ситуація, слід зблизитися з тим, хто володіє м'ячем, переслідувати його і зберегти атаквальну позицію. Щоб протидіяти передачі, удару, веденню, гравець розташовується в безпосередній близькості від того, хто володіє м'ячем, і перекриває зону найгострішої передачі, небезпечного удару по воротах чи прагне відтіснити суперника до бічної лінії.

Групова тактика. Основою реалізації групової тактики в захисті є організована взаємодія двох чи більше гравців для надання допомоги партнерам чи руйнування комбінацій суперника.

Щоб безпосередньо допомогти партнераві, який програв єдиноборство, використовують страхування.

Протидія комбінації “гра в стінку” обумовлюється місцем виконання. Іноді доцільно відмовитися від щільної опіки і грати в зоні. У більшості випадків треба розташуватися так, щоб мати можливість перехопити першу передачу, ускладнити другу чи змусити відмовитися від комбінації.

При протидії комбінації “схрещування” оборонці повинні особливо уважно контролювати дії гравця, у якого опинився м’яч, щоб перепинити йому шлях до воріт.

Протидіючи комбінації “пропускання м’яча”, захисники готові перехопити “пропущений” м’яч або швидко переключитися на єдиноборство з гравцем, якому цей м’яч адресований.

Ефективним методом оборони є створення штучного положення “поза грою”. Захисник, що знаходиться ближче за інших до своїх воріт, уважно стежить за розташуванням суперника і керує діями партнерів. Найдоцільніше створювати положення “поза грою” у зоні між центральною лінією і штрафним майданчиком.

Побудову “стінки” виконує команда, у ворота якої призначений вільний чи штрафний удар. Головна мета оборонців - убезпечити від прямого удару ближній кут воріт. Зазвичай у “стінку” стають 4-5 гравців (як правило, два захисники, два півзахисники і нападник). Чим далі від воріт призначається удар, тим менше футболістів безпосередньо протидіє йому.

Командна тактика. Командна тактика в захисті зводиться до організації колективної взаємодії, яка дозволяє успішно відбивати атаки суперника і після цього переходити в наступ. На оборонному етапі цих дій необхідно швидко сконцентрувати сили в небезпечній зоні, перегрупуватися і забезпечити взаємне страхування захисних ліній.

Захист проти швидкого розгортання нападу. При втраті м’яча слід рішуче атакувати суперника, який оволодів м’ячем, намагаючись перешкодити першій передачі і змушуючи його помилитися чи зробити малорезультативні передачі найближчим партнерам.

Якщо суперник починає активне маневрування, потрібно щільно “закрити” своїх підопічних або протидіяти розвитку атаки в зонах.

При атаці по центру гравці захисних ліній щільніше концентруються в районі штрафного майданчика. Якщо ж напад ведеться по флангу, вони перечуваються у бік напрямку атаки. У першому випадку головну роль в обороні грає задній центральний захисник протилежного флангу, який займає позицію позаду лінії оборони.

Захист проти поступового розгортання нападу. При здійсненні командних дій даного виду оборонці відходять на свою половину поля без активної боротьби. Гравці оборони концентруються в напрямку атаки чи розосередження нападників по фронту й активно беруть участь у боротьбі за м’яч з неодмінною організацією страхування.

Командні дії в обороні підрозділяються на **персональний, зонний і комбінований захист**.

Персональний захист – це така організація оборони, коли кожен гравець особисто відповідає за дорученого йому суперника. При такому захисті розташовуються від суперника на відстані, яка дає можливість перехопити адресовані йому м'ячі, атакувати його в момент прийому м'яча.

При **зонному захисті** гравці захисної лінії контролюють певну ділянку поля і вступають у єдиноборство з будь-яким суперником у межах зони. Необхідним елементом оборонних дій є “передача” суперників один одному.

Комбінований захист найпоширеніший у сучасному футболі. Він гармонійно і раціонально поєднує принципи персонального і зонного захисту; одні гравці можуть, за завданням, тільки опікувати своїх суперників, а інші – грати переважно в зоні.

3. ОСНОВИ НАВЧАННЯ ФУТБОЛУ

Для всебічного навчання футболу потрібно вирішити такі основні завдання:

- а) рівною мірою оволодіти всіма сучасними прийомами гри й навчити умінню виконувати їх оптимальними способами в різних умовах;
- б) навчити умінню поєднувати прийоми один з іншим у різній послідовності;
- в) оволодіти комплексом прийомів, якими у грі доводиться найчастіше користуватися у зв'язку з функціями, виконуваними в команді;
- г) постійно підвищувати якість виконання прийомів, поліпшуючи їхню загальну погодженість при вільних і невимушених рухах.

Навчання техніці здійснюється разом з навчанням тактиці, розвитком рухових якостей і вихованням позитивного ставлення до занять фізичною культурою. У процесі навчання потрібно визначити, за рахунок чого можна поліпшити техніку виконання прийому. Варто пам'ятати, що цьому ефективно допомагає підвищення рівня рухових якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності.

Техніка виконання прийому, доведена до високого рівня у спрощених умовах, не може гарантувати високих досягнень у грі. Умови виконання прийомів, які вивчаються, потрібно постійно змінювати, щоб виробити рухливість і варіативність навичок в ударах, передачах, веденні м'яча тощо. Вивчені прийоми закріплюються в навчальних іграх і змаганнях.

Форми і види організації навчання футболу

Основною формою організації навчання футболу в школі є урок фізичної культури з елементами футболу (або «урок футболу»). Також широко використовуються різні форми позакласних і самостійних занять футболом, які були описані вище. При цьому передбачаються як **групові, так і індивідуальні заняття**, що проводяться із застосуванням різноманітних методів навчання.

Враховуючи специфіку гри, її командний характер, перевага віддається груповим заняттям.

При **індивідуальному навчанні**, на відміну від групового, в наявності всі умови для більш обґрунтованого вибору використання засобів і методів навчання, контролю за їхнім впливом на учнів, урахування індивідуальних особливостей школярів. Як правило, у процесі позакласної або самостійної роботи учень після групових занять приділяє час для самостійних вправ, а під час уроку за вказівкою вчителя виконує різні вправи з урахуванням індивідуальних особливостей.

Заняття також діляться на **комплексні і тематичні** (див. мал. 56).

У **комплексних заняттях** можуть вирішуватися одночасно завдання:

- 1) фізичної, технічної й тактичної підготовки;
- 2) фізичної й технічної підготовки;
- 3) фізичної й тактичної підготовки;
- 4) технічної й тактичної підготовки.

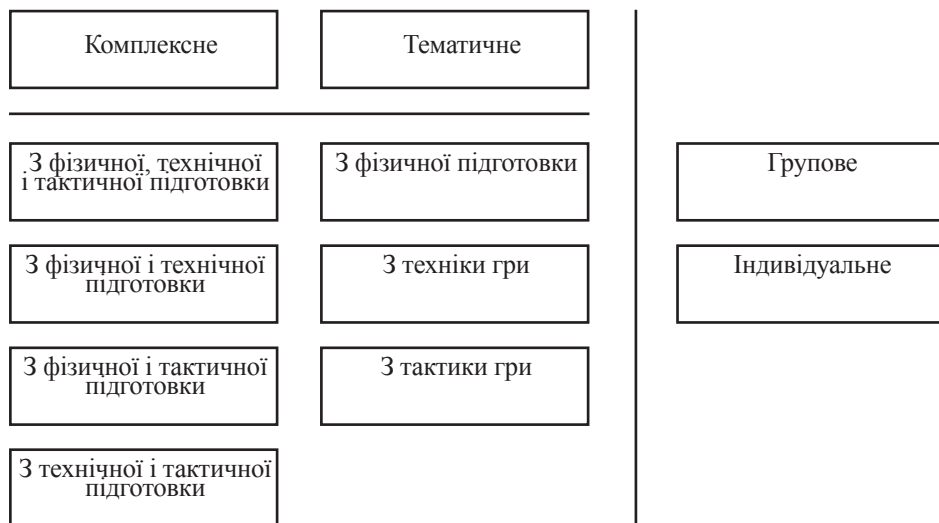
На кожному **тематичному занятті** вирішується якесь одне завдання: фізичної, технічної або тактичної підготовки.

Стандартна **структура заняття з футболу** передбачає три частини: підготовчу, основну і заключну. Кожна частина має свої завдання, які вирішуються специфічними засобами.

У *підготовчій частині* пояснюються завдання і зміст занять. Виконуються спеціальні вправи, які допомагають успішно вирішити завдання основної частини заняття. Зміст підготовчої частини заняття цілком залежить від змісту основної частини. Так, якщо основна частина заняття буде присвячена вивченню технічних прийомів, то вправи підготовчої частини не повинні бути занадто інтенсивними.

Доцільно виконати вправи на розтягування і розслаблення, які усувають деяку скутість рухів у суглобах і дозволяють вільніше виконувати технічний прийом. Із цією ж метою можна використовувати ігрові вправи. Вправи цієї частини не повинні стомлювати дітей і бути занадто емоційними, інакше виконання їх може негативно вплинути на здатність учнів тонко сприйняти технічний прийом.

Види занять з футболу



Мал. 56. Види занять з футболу

Основна частина містить у собі основний матеріал даного конкретного заняття, наприклад, з оволодіння технікою гри.

Заключна частина організовано завершує заняття. Тут можна використовувати повільний біг, ходьбу, вправи на розслаблення. Тут також підбивають підсумки заняття, вказують на помилки і досягнення.

Основні методи навчання футболу

При побудові навчання футболу варто використовувати різноманітні методи, з огляду на особливості учнів, навчального матеріалу і наявні можливості. У навчальних заняттях застосовуються всі методи в комплексі, хоча іноді, залежно від завдань і конкретних умов, тим або іншим методам віддається перевага.

Відомі такі основні групи методів, які застосовуються у процесі навчання футболу (див. мал. 57).

1) Наочні методи: показ учителем, показ на схемі, відео, перегляд навчальних і офіційних змагань.

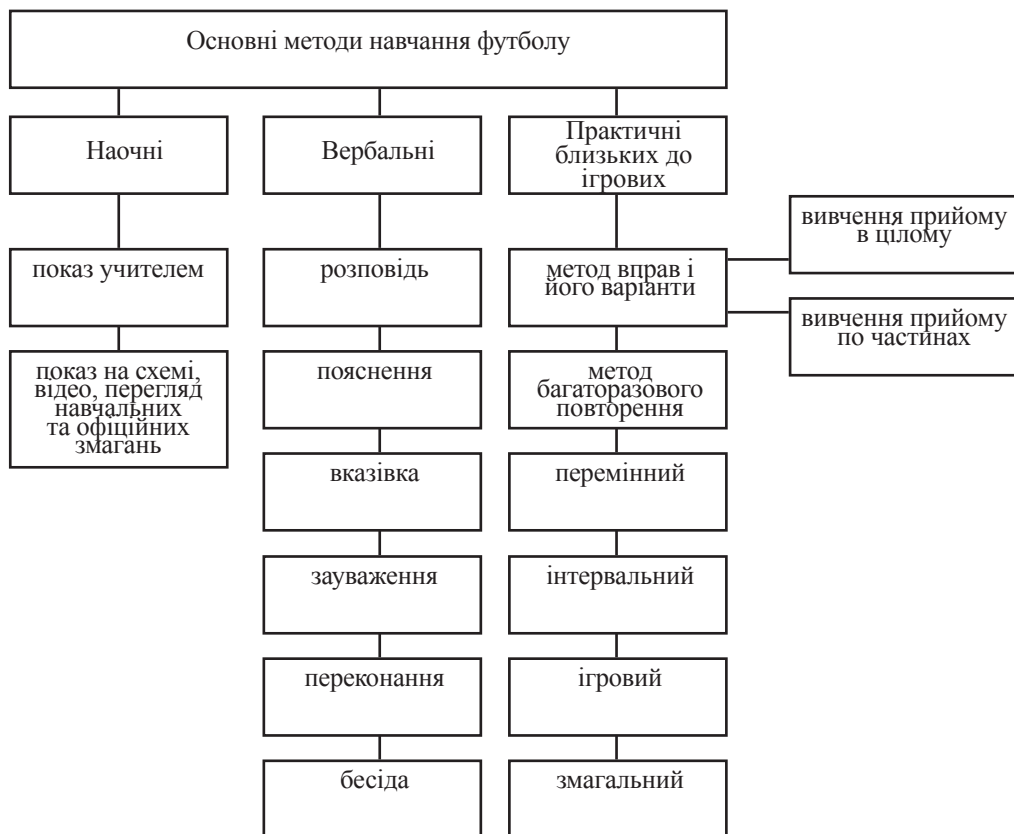
2) Вербальні методи: розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда.

3) Практичні методи: метод вправ і його варіанти (початкове вивчення прийому в цілому або по частинах), метод багаторазового повторення, перемінний, інтервальний, ігровий і змагальний методи.

Велике місце у процесі навчання футболу займають **показ і пояснення вчителя**.

Показ допомагає одержати точне уявлення про вправу. До показу пред'являється низка вимог. Прийом, який демонструється, має бути ясно видимий усім учням, тому вчитель вибирає найзручніше місце щодо класу, групи або команди. Показувати прийом потрібно неквапливо, чітко і виразно, зосереджуючи увагу учнів на найважливіших елементах. Так, під час показу удару по м'ячу з розбігу треба чітко виділити момент постановки опорної ноги щодо м'яча.

Незважаючи на найчіткіший показ, складність прийому не завжди дозволяє учням відразу «вхопити» головне. Тому показ обов'язково повинен супроводжуватися поясненням або передувати йому. Показ і пояснення доповнюють один одного. Чому віддати перевагу, залежить від характеру прийому. Так, навчаючи веденню зовнішньою частиною підйому після того, як уже було вивчене ведення м'яча внутрішньою стороною стопи, досить буде обмежитися показом. Займаючись із добре підготовленими учнями і вивчаючи нові технічні прийоми, які базуються на знайомому матеріалі, можна застосувати лише пояснення. Істотно допоможе при цьому і демонстраційний матеріал.



Мал. 57. Основні методи навчання футболу

У процесі заняття до пояснення прибігають із метою виправлення помилок, створення правильних уявлень про той чи інший прийом. По закінченні заняття за допомогою пояснень закріплюють найважливіші моменти у пам'яті учнів.

За допомогою наочних і вербальних методів створюється лише загальне уявлення про навчальний матеріал. Щоб повністю оволодіти елементами футболу, необхідно застосовувати **практичні методи**.

У кожному практичному методі навчання розрізняють певні складові частини або прийоми, сукупність яких і являє собою метод у його цілісності. Так, наприклад, *метод багаторазового повторення* рухів або дій включає такі прийоми:

- а) показ учителем тієї чи іншої дії (наприклад, зупинка м'яча);
- б) спроби учня відтворити показані дії з виправленням на ходу можливих помилок за вказівкою вчителя;
- в) повторення учнем засвоєної дії аж до утворення відповідної автоматичної навички;
- г) ускладнення дії, введення в неї нових елементів.

Подібним чином можна розкласти на складові елементи або прийоми й інші методи.

Згідно з основними вимогами, які пред'являються до методів навчання футболу, ці методи повинні:

- а) відповідати цілям і завданням навчання, індивідуальним і віковим особливостям учнів;
- б) забезпечувати активність учнів на заняттях, свідоме і міцне засвоєння ними футбольних знань, умінь і навичок;
- в) сприяти систематичності і послідовності навчання футболу, вести учнів від легкого до важкого, від відомого до невідомого.

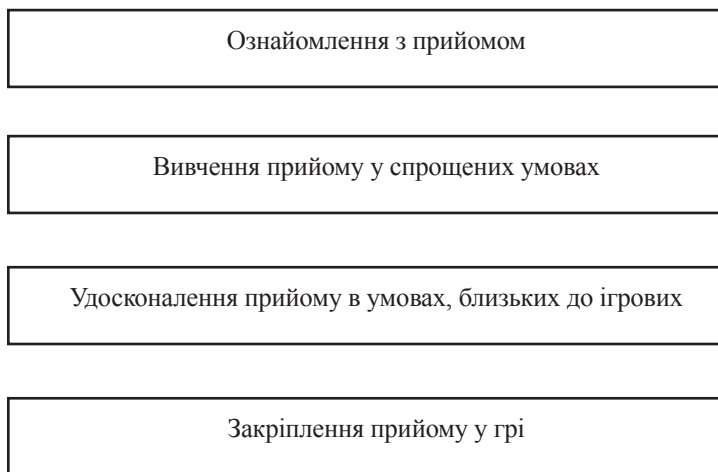
Структура навчання футболу

При освоєнні гри в учнів формуються конкретні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають у відповідності зі стадіями формування рухової навички. При вивченні прийому дотримуються такої послідовності (див. мал. 58):

- 1) ознайомлення із прийомом;
- 2) вивчення прийому у спрощених умовах;
- 3) удосконалювання прийому в умовах, близьких до ігрових;
- 4) закріплення прийому у грі.

Ознайомлення із прийомом. На даній стадії навчання школярі повинні одержати правильне, чітке уявлення про прийом. Одночасно акцентується увага на найважливіших деталях руху. Для створення уявлення про прийом широко використовують не тільки показ учителем, але й відео, схеми і т.п.

Структура навчання футболу



Мал. 58. Структура навчання футболу

Перш ніж учні почнуть виконувати прийом самостійно, потрібно домогтися, щоб вони вірно відтворювали його. Але й у процесі повторення вже вивченого треба систематично контролювати правильне виконання прийому. Контролюючи школярів, учитель стежить за всіма деталями виконання. Кожну помилку помінувати необхідно усувати негайно.

Під час вивчення прийомів можна використовувати методи цілісного навчання і розчленованого. При відносно простих діях прийом зазвичай вивчається в цілому, при складних – по частинах з подальшим зведенням їх у ціле.

При цілісному навчанні той чи інший прийом виконується відразу, без розчленовування його на елементи. Так, якщо вивчається удар підйомом з розбігу, то вчитель не навчає спочатку розбігу, потім постановці опорної ноги і лише потім прикладанню середини підйому до м'яча, а, показавши прийом у цілому, пропонує учням відразу зробити удар і після цього вказує на окремі помилки.

При цілісному методі навчання зберігається загальна структура руху, краще використовуються індивідуальні особливості учнів. Цей метод є основним при навчанні прийомом гри.

При розчленованому навчанні той чи інший прийом засвоюється по елементах з подальшим їхнім з'єднанням і засвоєнням у цілому. Однак, засвоюючи елементи роздільно, дуже важко відтворити умови, в яких виконується прийом у цілому, характер виконання елементів змінюється. Так, при навчанні удару підйомом з розбігу по частинах не можна, стоячи на місці, зробити ногою, що б'є, замах, який за характером відповідав би замаху з розбігу. Якщо випустити це з поля зору і вивчати прийом з місця, він буде засвоєний неправильно і згодом знадобиться багато часу, щоб вивчити його знову. Тому методом розчленованого навчання варто користуватися обережно і головним чином при вивченні дуже складних прийомів (наприклад, складних фінтів), а також для усунення помилок у виконанні прийому.

Вивчення прийому у спрощених умовах. На даному етапі навчання учні опановують правильною структурою рухів. При цьому необхідно чітко дотримувати такої послідовності в постановці завдань перед школярами: спочатку треба опанувати правильним вихідним положенням, уточнити, які частини тіла беруть участь у русі, які їх напрямки і погодженість. Потім домагаються погодженого виконання рухів за оптимальною амплітудою, точністю рухів, і тільки після цього пред'являються вимоги до інших сторін прийому. Обов'язкова умова при цьому - відсутність будь-яких перешкод під час виконання прийому.

Можна варіювати умови виконання, змінюючи в. п., відстань, напрямки при виконанні прийому, кількість партнерів, які взаємодіють, і т.п.

Залежно від характеру помилок, що допускаються, вчитель користується різними прийомами для виправлення: акцентуванням уваги в потрібних фазах, вивченням прийому по частинах, повторними показами, поясненнями тощо. При цьому важливо здійснювати індивідуальний підхід до школярів.

Удосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових. Після того, як учні опанували прийомом у спрощених умовах, цей прийом удосконалюється в ускладнених умовах. При цьому використовують багаторазові повторення прийому в найрізноманітніших сполученнях з іншими прийомами, з різною силою, точністю і швидкістю виконання, з опором, при різній погоді і т.п. Ускладнювати умови потрібно поступово. Однак при цьому треба намагатися уникати одноманітності у вправах і не зловживати зайвим повторенням.

Закріплення прийому у грі. Остаточо закріплюється прийом у процесі виконання його у грі. На цьому етапі великого значення набувають навчальні ігри. Перед кожною навчальною грою мають бути чітко визначені завдання. При цьому вчитель акцентує увагу школярів не тільки на правильному виконанні технічного прийому, але й на тактично правильному його використанні в ігровій обстановці.

4. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ФУТБОЛУ УЧНІВ МОЛОДШИХ, СЕРЕДНІХ І СТАРШИХ КЛАСІВ

Постановка конкретних завдань у навчанні футболу учнів молодших, середніх і старших класів обумовлюється багатьма факторами: віковими особливостями дітей і підлітків, динамікою розвитку фізичних якостей, особливостями структури формування рухових навичок, цільовою спрямованістю вікових етапів.

Під час навчання футболу **учнів молодших класів** ставиться завдання ознайомлення дітей з основними групами прийомів. У цей період формуються знання учнів про рухові дії в футболі. Успішне вирішення цього завдання сприяє формуванню стійкого інтересу молодших школярів (як хлопчиків, так і дівчаток) до футболу і поступовому вихованню в них позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Учні середніх класів опановують основами футболу. Вони більш поглиблено вивчають ті прийоми, з якими знайомилися на попередньому етапі, і переходять до вивчення інших прийомів, способів і їхніх різновидів. Руховими діями в футболі опановують у формі вміння.

Учні старших класів закріплюють техніку і тактику футболу й удосконалюються в них. Виробляються міцні навички всього різноманіття прийомів футболу і формуються вміння комплексно й ефективно застосовувати

їх в умовах ігрової діяльності. Руховими діями в футболі, в міру їх автоматизації, опановують у формі навички.

4.1. Особливості навчання футболу учнів молодших класів

При формуванні нових рухових дій в учнів молодших класів необхідно враховувати стан нервової системи і деякі властивості психіки дітей цієї вікової категорії. Неврівноваженість збуджувально-гальмівних процесів у центральній нервовій системі в дітей викликає її порівняно швидку стомлюваність, підвищену збудливість, швидку зміну бажань і емоцій, короткочасність активної уваги. У цьому віці в дітей відзначається наслідувальна (імітаційна) здатність. Велика збудливість і реактивність, а також висока пластичність нервової системи сприяють кращому і більш швидкому засвоєнню рухових навичок, а рухові умовні рефлекси закріплюються відразу ж. Цим пояснюється той факт, що деякі діти 7-11 років можуть легко опановувати технічно складними формами рухів. Для молодших школярів центральним завданням є виховання витримки й самовладання, слабкість яких найгостріше позначається при вирішенні завдань навчання. Дуже важливо виховувати наполегливість, що у цьому віці багато в чому залежить від уміння терпіти. Вчитель повинен точно помічати і вчасно реагувати на різні форми прояву нестриманості дітей. Необхідно враховувати, що увага дітей цього віку має свої особливості. Показники основних властивостей уваги у них значно поступаються показникам уваги підлітків. Для них характерна мимовільна увага, яка викликається новизною і незвичністю засобів навчання, різкою зміною характеру вправ, але учні втрачають її відразу після виконання вправ. Щоб залучити їхню увагу знову, вчителю варто віддавати чіткі команди, змінювати інтонацію й силу голосу, проводити ігри й ігрові вправи на зменшених за розмірами майданчиках з обмеженою кількістю учасників.

У цьому віці хлопчики мають недостатню точність реакції на предмет, що рухається, припускаються істотних помилок, викликаних передчасним або запізним реагуванням. Тому необхідно виконувати багато вправ на вдосконалення реакції на об'єкт, що рухається.

Треба пам'ятати, що новий матеріал засвоюється швидше і міцніше запам'ятовується, якщо навчання спирається на раніше вивчений, добре засвоєний матеріал ("перенесення навички"). Чим більшим обсягом рухів опановує дитина у цей період, тим легше їй засвоювати найтонші елементи футболу в майбутньому. Навчання футболу в молодшому шкільному віці повинно бути спрямоване на придбання максимально можливої кількості різноманітних рухових дій, виховання стійкого інтересу до футболу, знайомство з найпростішими технічними прийомами.

Виятково важлива роль на цій стадії належить учителеві. Необхідно негайно підкріплювати правильні рухи (схвалювати їх). Успішні рухи закріплюються, а ті, що оцінюються як неправильні, загальмовуються і поступово втрачаються.

При першому поясненні не слід акцентувати увагу на деталях, потрібно зупинитися на головному. Пояснення повинно бути коротким, точним і образним. Здатність до навчання вища в тих дітей, у кого руховий досвід багатший. Ці учні здатні відтворити нові дії відразу після показу; ті ж, у кого досвід невеликий, освоюють нові дії довго, як правило, по частинах.

Діти ще не можуть довготривало зосередитися на вивченні окремих ігрових прийомів, тому в заняттях з ними найпридатнішим є комплексно-ігровий метод - "навчання у грі". Дитина в цьому віці на заняттях обов'язково має пограти у футбол. Уся навчальна робота повинна приносити йому радість. Шлях до цього – розмаїтість ігрових форм занять. Вільна гра у футболі – важлива основа розвитку футбольної обдарованості. Тут у звичайному суперництві за м'яч, у боротьбі за можливість забити м'яч у ворота суперника розвивається величезне різноманіття рухових навичок. Вже у 3 класі учень сам повинен намагатися вирішувати поставлені завдання, домогтися мети відповідно до власних уявлень і на основі своєї рухової спрямованості. Тут він сам учить себе. Тут футбол учить його сам.

Варто мати на увазі, що складні, віддалені цілі погано усвідомлюються дітьми і не мають для них спонукальної сили. Вчителю на кожному занятті необхідно ставити низку близьких, конкретних, посильних цілей, які поступово ускладнюються.

При плануванні послідовності навчального процесу з учнями молодших класів рекомендують дотримуватися деяких дидактичних принципів.

Перший – "від відомого до невідомого" (нові знання, дії, поняття можуть формуватися тільки при наявності достатніх знань, накопичених минулим досвідом, які служать основою для необхідних асоціацій).

Друге дидактичне правило – "від легкого до важкого" ґрунтується, по-перше, на навчанні "від відомого до невідомого"; по-друге – на необхідності вирішувати навчальне завдання методом "спроб і помилок", зокрема при освоєнні рухових дій.

Принцип свідомості. Необхідно, щоб учні:

- а) розуміли зміст кожного окремого завдання;
- б) знали основні закономірності даної вправи (чому треба виконувати так, а не інакше);
- в) аналізували свої м'язові відчуття;
- г) знали й оцінювали результати своїх дій.

Вчитель повинен усіяко прагнути до того, щоб ускладнення і помилки виявлялися при активній участі самого школяра.

Принцип наочності. Наочне сприйняття великою мірою є початковою ланкою в процесі навчання. При погодженій роботі декількох аналізаторів (зорового, слухового, дотикового та ін.) учень точніше сприймає навчальний матеріал. Переважна більшість учителів реалізує принцип наочності при навчанні в натуральному показі дії, що вивчається. Однак на початковому етапі кращий методичний прийом показу - поєднання натуральної демонстрації дії з демонстрацією відео. Реалізуючи принцип наочності, на цьому етапі необхідно більшою мірою використовувати слово вчителя (опис способу вирішення рухового завдання).

Принцип систематичності. Основною умовою для дотримання принципу систематичності є завдання складності, яка поступово підвищується, певна система у вивченні фізичних вправ.

Принцип доступності. Поняття “доступність матеріалу” і “легкість освоєння матеріалу” не ідентичні. Вправи не повинні бути надмірно важкими, але й надмірно легкими. Навчальний матеріал має бути підібраний з таким розрахунком, щоб для оволодіння ним учні, за відповідної допомоги вчителя, змушені були прикласти певні зусилля. Врахування індивідуальних особливостей школярів дає вчителю можливість висувати підвищені вимоги до «сильних» учнів, заохочувати навіть невеликі досягнення «слабких», знаходити найдоцільнішу техніку для конкретного школяра тощо. Індивідуальний підхід цілком можливо здійснювати на уроках футболу.

Часто пасивне поводження учнів при вивченні рухової дії засноване на переконанні, що “все одно в мене нічого не вийде”. Щоб підвищити загальну активність на заняттях, необхідно враховувати щонайменше дві вимоги:

1. Повинна бути забезпечена доступність навчального матеріалу (завдання) для кожного учня.

2. Складність завдання також є активізувальним чинником. Легкі і нездійсненні завдання знижують активність учня, оптимально важкі - стимулюють.

Принцип міцності реалізується через:

а) свідоме засвоєння навчального матеріалу;

б) багаторазове систематичне його повторення;

в) так зване попутне повторення (коли кожне чергове заняття містить у різних комбінаціях основні елементи вміння, придбаного на попередніх заняттях).

При цьому вищий ефект має місце тоді, коли вчитель веде заняття не спокійно і монотонно, а розставляє по ходу його емоційні “розділові знаки”. Це робить заняття гостросюжетним, повним несподіванок, яких учні з інтересом чекають, а те, що відбувається на такому занятті, добре запам’ятовується.

Для того, щоб учні гостро не реагували на фактори зовнішніх перешкод, що збивають, необхідно періодично свідомо ускладнювати зовнішні умови, в яких виконуються вправи.

У процесі навчання футболу учнів молодших класів доцільно дотримуватися таких **основних правил проведення занять**:

1. Не поспішати з переходом до вивчення нових вправ.
2. Не перевантажувати заняття новими вправами.
3. Включати в заняття раніше вивчені і міцно засвоєні елементи в нових поєднаннях і варіантах.
4. Підвищувати інтенсивність і тривалість виконання вправ.
5. Періодично об'єктивно оцінювати досягнення учнів (нормативи, змагання тощо).
6. Дотримуватися правильних інтервалів між заняттями.

У роботі на цьому етапі дуже важливі взаємовідносини, що складаються між учителем і учнем. До речі, характер їхніх взаємин може мати великий вплив на виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою в подальші роки. Молодший школяр чутливий до ставлення вчителя, він сприймає не лише вказівки по ходу навчання, але й зацікавленість учителя в його, учня, успіхах; дитина чекає емоційної співучасті вчителя у своїй навчальній діяльності. Якщо вчитель не помічає учня, байдужий до результатів його роботи або обмежується лише офіційною констатацією успіхів і невдач, то інтерес до навчання часто швидко падає й активність дитини знижується.

4.2. Особливості навчання футболу учнів середніх класів

Особливості навчання футболу учнів 5 класів

Центральне завдання – дати можливість школярам проявити індивідуальні форми виконання прийомів футболу, які відповідають їхнім можливостям.

Допоміжні завдання:

1. Дати характеристику основних прийомів футболу.
2. Націлити учнів на виконання прийомів в умовах ігрових вправ і самої гри.

Навчання футболу у 5 класі носить форму ознайомлення з прийомами футболу і починається зі створення уявлення про них. З цією метою учням пояснюють призначення даного прийому і показують його. Одночасно акцентують увагу на найважливіших деталях руху. Важливо, щоб учні зрозуміли, осмислили матеріал.

Варто ознайомити їх з усіма технічними прийомами, що входять до навчальної програми за цей рік. На цьому етапі навчання школяр сам вибирає (за допомогою вчителя) найбільш прийнятні для себе технічні прийоми, які вивчає на заняттях.

Відомо, що високу техніку насамперед характеризує раціональність.

Виконання окремих прийомів високотехнічного футболіста відрізняється впевненістю, невимушеністю, основна увага його спрямована не на саме виконання прийому, а на вирішення тактичних завдань. Тому при навчанні школярів придбанню різноманітних рухових навичок варто приділяти велику увагу вдосконаленню почуття рухів.

Вивчення прийомів футболу в цьому віці доцільно вести цілісним методом з деяким акцентом на деталях виконання технічного прийому. Головне - показ.

На заняттях варто вивчати не більше 2 прийомів.

З огляду на те, що нові рухові навички виникають на базі раніше засвоєних, треба використовувати природний взаємозв'язок і структурну спільність різних технічних прийомів і способів.

У 5 класі відбувається знайомство учнів, які забажали стати воротарями, або яких призначили вчителі, з технікою гри воротаря. Таке знайомство необхідно починати з оволодіння імітаційними та підвідними вправами, спрямованими насамперед на покращення координаційних здібностей.

Особливості навчання футболу учнів 6 класів

У 6 класі вирішується основне завдання даного етапу - створення в учнів цілісного зорового уявлення і рухового відчуття дії, яка виконується, та її основних елементів.

Під час навчання футболу в цьому віці вчителю варто дотримуватися такої послідовності:

1. Демонстрація (показ), розповідь.

2. Вивчення прийому в цілому, вивчення по частинах.

Навчання варто починати з вивчення прийому в цілому, потім виправляти при необхідності окремі деталі. Не можна залишати помилок без зауважень. При потребі слід давати підвідні вправи, які найбільш ефективні перед безпосереднім вивченням технічного прийому.

3. Повторення прийому в різних вправах.

При повторенні варто враховувати психологічні особливості цього віку й урізноманітнити вправи.

Визначаючи міру повторення, необхідно враховувати, що нові координаційно складні вправи швидко викликають у школярів цього віку стомлення відповідних нервових центрів. Тому на даному етапі найефективніше серійне повторення вправ (2-3 серії по 8-10 повторень у кожній). Інтервали між серіями повинні бути достатніми для відпочинку. У цей час можна зробити зауваження, внести виправлення, уточнити, ще раз показати вправу. Вивчення нового матеріалу триває протягом 3-5 наступних занять. Жодна вправа не повинна виконуватися недбало.

Становить певний інтерес методика навчання школярів цього віку, основний зміст якої - навчання в певній послідовності технічним прийомом, що найчастіше зустрічаються у грі, у так званих “зв’язках”. Такими прийомом вважаються:

- а) обробка (зупинка, прийом) м’яча;
- б) ведення м’яча;
- в) удар по м’ячу.

Відповідно до цієї методики, саме “зв’язка” є базовою в усій сукупності технічних прийомів, що зустрічаються в грі. Звичайне навчання починають з удару, причому з місця, або ж навчають окремим технічним прийомом по частинах. У грі ж здебільшого необхідно швидко обробити м’яч у русі в потрібному напрямку, у потрібну сторону без додаткової обробки для наступних дій, тобто удару передують численні рухові дії, що досить характерно для ігрової ситуації, і якість удару багато в чому залежить від рівня вмінь, виявлених у попередніх діях. Тому і пропонується почати навчання з “обробки м’яча”, тобто із зупинки і підлаштування його в потрібний бік із наступними діями - передачею або ударом, і вже тут акцентувати увагу на техніці удару або передачі.

4. Виконання прийому на оцінку.

Виконання технічного прийому на оцінку може проводитися у процесі навчання, причому оцінка повинна бути об’єктивною. Треба заохочувати змагання не тільки серед класу, групи учнів, але й між двома-трьома.

Навчаючи футболу учнів 6 класу, необхідно мати на увазі ще низку положень:

1. Під час навчання повторення технічного прийому має відбуватися при малих і середніх зусиллях. Учитель повинен вирішувати самостійно, коли варто ускладнювати умови виконання технічного прийому, або ж переходити до вивчення наступного в залежності від засвоєння навчального матеріалу. До вправ, у яких технічний прийом виконується із граничними зусиллями, варто переходити тільки тоді, коли прийом або дія будуть засвоєні в достатній мірі.

Особливо важливо пам’ятати, що кількість повторень тих чи інших фізичних вправ, елементів техніки має бути такою, щоб вони виконувались вільно, без зайвих напруг. З появою хоча б невеликої втоми, вправа (з метою навчання) повинна бути припинена.

2. Для закріплення технічного прийому необхідно використовувати і саму гру. Ігри рекомендується проводити із завданням, яке має передбачати часте застосування технічного елемента, що вивчається.

Наприклад, на занятті вивчається удар внутрішньою стороною стопи. У грі можливо таке завдання: всі передачі робити тільки ударом внутрішньою стороною стопи. Після вивчення удару головою можна наприкінці заняття провести гру в ручний м’яч без воратарів, в якій м’яч вважати забитим тільки

ударом голови, або всі передачі робити тільки ударом голови.

3. Наприкінці занять з вивчення технічних прийомів, з метою підняття емоційності проведення занять, необхідно проводити ігрові вправи. Зміст ігрових вправ учитель повинен варіювати сам, у залежності від підготовленості учнів і завдань заняття.

Навчання футболу у 6 класі починається з вивчення техніки пересувань. Паралельно здійснюється оволодіння основними способами виконання техніки польового гравця. Техніку пересувань надалі необхідно вдосконалювати і у старших класах. Після засвоєння окремих прийомів і способів – потрібно відпрацьовувати можливі їх поєднання в ігровій обстановці. Вправи з техніки пересувань необхідно систематично включати в підготовчу частину заняття, а при постановці спеціальних завдань - в основну.

Починати навчання веденню м'яча треба з ведення по прямій носком, серединою підйому, потім внутрішньою і зовнішньою частиною підйому, чергуючи кожний наступний спосіб ведення з раніше вивченим. До ведення м'яча по дугах, зигзагах зі зміною напрямку варто переходити після того, як учні добре засвоїли техніку ведення м'яча по прямій у поєднанні з усіма способами.

Паралельно з навчанням веденню м'яча можна переходити і до навчання зупинкам м'яча, починаючи з найпростіших (зупинка м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи), поступово переходячи до більш складного (внутрішньою і зовнішньою частиною підйому, серединою підйому).

Головним завданням під час навчання ударам є завдання поставити удар, тобто навчити бити сильно і точно з різних положень, а також навчити диференціювати силу удару в міру потреби. Починати навчання ударам ногою треба з найпростіших ударів, поступово, у міру засвоєння, переходячи до більш складних. Спочатку вивчають удари по центру м'яча, а потім переходять до "різаних" ударів.

У 6 класі здійснюється навчання найпростішим технічним прийомам гри воротаря:

а) пересування;

б) ловіння м'ячів, що летять низько, на середній висоті і високо без падіння;

в) вивчення падінь у бік після кроку і після пересування.

Для цього вчитель або гравець під час навчання кидає м'яч рукою (для більшої точності) або посилає з невеликою швидкістю ногою в різних напрямках від воротаря. Особливу увагу необхідно звертати на якість виконання технічних прийомів, а не на швидкість.

Особливості навчання футболу учнів 7-9 класів

Основна мета навчання футболу в 7-9 класах – формування рухового вміння.

Безпосереднє оволодіння руховою дією починається з формування знання про сутність рухового завдання і шлях його вирішення. Знання це формується на основі спостереження зразка і коментаря, що супроводжує показ. Учитель повинен звернути увагу учня саме на ті елементи рухової дії, від яких залежить успішність її виконання. Доступність рухової дії, що вивчається, залежить від якості уявлення про мету дії та шляхи її досягнення. Уявлення формуються на основі відомостей, які повідомляються вчителем, і особистого досвіду учня. Учень має розібратися в логіці дії, що вивчається, і зосередити увагу на вирішальних умовах її виконання. Часто спроби виконати дію невдалі саме тому, що виконавець не розуміє, від чого залежить успіх, що є головним і як другорядні елементи пов'язані з головним умовами успіху.

Уявлення повинні містити зоровий образ рухового завдання і спосіб його вирішення, оснований на спостереженні; логічний (смысловий) образ, оснований на поясненні (коментарі); кінестезичний образ способу вирішення, оснований на раніше сформованих уявленнях (накопичений руховий досвід) і на відчуттях, що виникають у спробах вирішити рухове завдання частково (у підвідних вправах) або цілком. Формування логічного і зорового компонентів, як правило, відбувається значно швидше, ніж рухового, але руховий компонент завжди залишається основою уявлення, головною формою реалізації смыслового компонента.

Основними методами навчання футболу у цьому віковому періоді виступають розповідь, показ і їхнє поєднання. Демонстрація супроводжується вербальним коментарієм, причому чим яскравіша, образніша, емоційніша мова вчителя, тим швидше і міцніше запам'ятовується інформація, яка повідомляється учням. Якщо учень має достатній руховий досвід і чітко уявляє необхідні дії по кожній з деталей цілісної дії, то рухова дія може бути виконана відразу ж після постановки рухового завдання. Для формування повноцінного уявлення учень повинен не тільки побачити, але й відчути особливості дії, що вивчається, сформувати рухове уявлення про неї. З цієї метою учневі пропонують виконати дію, яку вивчають, якщо вона доступна, або підвідну вправу, в якій потрібне відчуття можна наочно відчутти і добре запам'ятати. Показ у поєднанні з поясненням робить вирішальний внесок у формування уявлень про рухову дію, що вивчається.

Дія виконується уповільнено (через необхідність докладного свідомого контролю дії по всіх окремих деталях цілісної дії й неминучого на перших спробах коригування елементів дії). Для школярів цієї вікової групи поки ще не повною мірою зрозумілі м'язові відчуття при виконанні тієї чи іншої

рухової дії. Щоб вони були сприйнятті і зрозумілі, потрібно в кілька разів більше часу на сприйняття й усвідомлення. Тим більше, якщо дія і відчуття абсолютно незнайомі. Учень має одержати інформацію зі швидкістю, яка дозволяє фіксувати увагу не більш ніж на 1-3 об'єктах у сек. М'язове почуття вдосконалюється особливо успішно, коли учень, виконуючи завдання, зосереджує увагу на сприйнятті зусиль. Для усвідомлення відчуттів буває достатньо 10-12 повторень.

Під час навчання футболу учнів 7-9 класів метод практичного виконання дії, що вивчається, реалізується в таких методичних прийомах:

1. Виконання підвідних вправ (вони, як правило, індивідуалізовані);
2. Застосування так званих "регуляторів руху". Застосовуючи їх, учитель ставить учня в такі умови, в яких рух може бути виконано тільки одним, правильним способом.
3. При початковому освоєнні краще виконувати дію, що вивчається, серіями по 5 повторень із 3-хвилинною перервою між серіями, усього 3-4 серії.

Правило від «легкого до важкого» реалізується в декількох методичних прийомах:

1. Східчасте збільшення швидкості дій. Учень виконує серію спроб на відносно невисокій швидкості. Після того, як вдаються 90 % спроб, швидкість дій дещо підвищується і на цій сходинці знову досягають 90 % вдалих спроб.
2. Східчасте підвищення точності дії. Принцип ускладнення той же, але параметром, що змінюється, є не швидкість, а вимога до точності дій.
3. Збільшення розмірів поля, розподіл уваги для доцільного коригування дій у зовнішніх умовах, що змінюються.

На цьому етапі надзвичайно важливий контроль помилок. Основна вимога педагогічного контролю при цьому - контролювати й оцінювати не якість дій учня взагалі, а якість вирішення поставленого завдання навчання. Контролюючи якість усвідомлення рухового завдання, оцінюють здатність точно сформулювати його смисл і розповісти про основні умови.

Під час навчання у 7-9 класах воротарі повинні якнайчастіше виконувати у занятті різні вправи з м'ячем у руках, загальнорозвивальні і спеціальні, у загальній групі та індивідуально.

Перед воротарями слід поставити такі завдання:

- краще менше виконати прийомів у грі, але правильніше;
- виконувати у грі ті технічні прийоми, які вже добре засвоєні.

Як правило, вивчення технічних прийомів воротарів у русі пов'язано з певними складностями, тому заняття з вивчення нових технічних прийомів треба обов'язково починати з повторення прийомів, пройдених на попередніх заняттях і обов'язково в повільному темпі. Поступово швидкість збільшується, і робляться більш різноманітні вправи за ступенем складності їхнього виконання.

Необхідно сформувати міцну рухову навичку з виконання технічного прийому і, звичайно, воротар має розуміти зміст власних рухів, повинен добре орієнтуватися у часі і просторі під час прийому м'яча, що йде у різних напрямках від нього.

Зрозуміло, що під час гри воротар діє у 3 основних ситуаціях: у воротах, на виходах і в організації атаки й оборони. Тому і навчання стража воріт повинно слугувати моделлю його ігрових дій. Воротареві для успішного засвоєння технічних прийомів і для їх удосконалення необхідно на кожному уроці, окрім чистої роботи над елементами, постійно награвати типові ситуації, щоб у грі використовувати накопичені вміння раціонально і з найбільшою віддачею. Для цього поряд із загальноприйнятими формами навчання необхідні спеціальні заняття у вигляді тематичних уроків, присвячених:

- відпрацюванню техніки ловіння і відбивання м'яча під час гри у воротах;
- удосконаленню ловіння і відбивання м'яча під час гри на виходах (у цих випадках доцільно створювати ймовірні ситуації й умови);
- навчанню вибиранню м'яча ногою з руки і кидкам м'яча під час організації атаквальних дій команди.

4.3. Особливості навчання футболу учнів старших класів

Особливості навчання футболу учнів 10 класів

Учні 10 класів мають впевнено вирішувати рухове завдання у стандартних умовах, в умовах, що варіативно змінюються, а також в екстремальних умовах.

Основною метою навчання футболу в середніх класах було формування рухового вміння, тобто одержання такого рівня володіння руховою дією, який відрізняється від попереднього рівня докладним, свідомим контролем за дією в усіх деталях. Однак при цьому відмічалось, що виконання дій ще відрізняється невисокою швидкістю, нестабільністю підсумків, нестійкістю до дії факторів, що збивають, і малою міцністю запам'ятовування, хоча учні вже мають деяке вміння у виконанні тих чи інших технічних прийомів. Таким чином, основне завдання у навчанні футболу учнів 10 класів – щоб це вміння вийшло на новий щабель, наблизилося до рівня навички.

Тепер на цьому етапі слід уточнити деталі, які визначаються в кожному окремому випадку індивідуальними особливостями учня. Взагалі ж, у більшості випадків усвідомлене засвоєння основи супроводжується підсвідомим формуванням деталей.

Нагадаємо, що традиційні схеми навчання руховим діям базуються на показі, на зоровому сприйнятті дії, що доповнюється роз'ясненням, відчуттям і т.п. У цьому випадку основою навчання є наслідування, копіювання

зовнішньої форми рухів. При такому підході учень здатний формально опанувати матеріалом, тобто виконувати дію, досить схожу на зразок. Однак необхідно пам'ятати, що кінематичні характеристики рухової дії кращих футболістів не можуть бути еталоном для школяра, що має інші показники статури і фізичного розвитку. Завчені пози і положення з часом приходять у суперечність із фізичними якостями, що продовжують розвиватися, і стають гальмом подальшого прогресу учня.

У цьому випадку ефективним є шлях, при якому завдання навчання формуються на основі динаміки дії. При цьому змінюються акценти уваги учня і методи навчання. Показ, допомога вчителя допомагають школяреві розібратися у відчуттях дії, що виконується. Тобто учень сам повинен знайти свій рух, і він буде для нього ідеальним. Учень оцінює і регулює рух за відчуттям динаміки руху. Те, що має відчутти учень під час правильного виконання (тобто мова йде про оптимальну динаміку дії) – це суттєва умова формування образу рухової дії у свідомості школяра.

У традиційному навчанні необхідне деяке число спроб, перш ніж, усунувши помилки, учень знайде правильне рішення. Метод спроб і помилок може затягти навчання на довгі роки, а іноді навчальне завдання так і не вдається вирішити. Щоб звести до мінімуму час пошуку оптимального варіанту рухової дії, варто описати умови, необхідні і достатні для правильного виконання дії. Ці умови, на яких учень має сконцентрувати увагу, називають “основними опорними точками”. Описуючи основні опорні точки як елемент техніки рухової дії, вказують об'єкт концентрації уваги (тобто частину тіла, суглоб, ланку рухового апарату) і роз'яснюють відчуття, що виникають під час правильного виконання.

Якщо дія, що вивчається, має складну структуру, то її для засвоєння варто розчленувати на частини, які вивчають окремо. Учень починає виконувати дію, яка вивчається, зі зниженою швидкістю, що дозволяє контролювати і коригувати дію по ходу.

Універсальним методом оптимізації засвоєння навчального матеріалу можна вважати коригувальний вплив учителя. Ці дії особливо ефективні, коли вони індивідуалізовані.

Коригувальна дія реалізується в низці методичних прийомів:

1. Вербальною вказівкою. На цьому етапі найкраще вказати напрямок пошуку, але не давати готового рішення.
2. При безпосередній фізичній допомозі не треба працювати замість учня, слід лише стимулювати його зусилля і допомогти скоординувати їх.

Учневі потрібно показати не тільки конкретний спосіб вирішення рухового завдання, що вивчається в даний момент, але допомогти виділити, усвідомити і засвоїти закономірності вирішення завдань. Якщо вони засвоєні, то учень

здатен варіювати дію. Він пристосовує його елементи до різних нюансів умов і досягає бажаного ефекту в різних ситуаціях. Ця здатність дозволяє вирішувати рухове завдання не тільки при змінах зовнішніх умов, але й при різних коливаннях внутрішнього стану виконавця (наприклад, стомлення). Не можна вчити виконувати рухові дії відразу на граничній швидкості. Навчання на повній швидкості не дозволяє вносити необхідні сенсорні коригування, учень не може оцінити дію.

Після того, як відпрацьовані всі окремі елементи цілісної дії і самі дії в цілому відносно стабілізувались, слід запропонувати школяреві виконати дію при деякій зміні умов рухового завдання, тобто виконати дію (прийом) в ускладнених умовах. Методом вирішення цього завдання навчання є вправи в точності виконання рухового завдання (наприклад, передача м'яча на далеку і близьку відстань). Однак якщо учень, який показує гарне володіння м'ячем при виконанні вправ на оцінку, не може обробити м'яч в умовах офіційної гри, - у подібних випадках засвоєння дії найчастіше доведене лише до рівня вміння.

Особливості навчання футболу учнів 11 класів

Під час навчання футболу в 11 класі увага учня може бути переключена на контроль умов виконання дії, нейтралізацію факторів, що збивають. Сама дія контролюється автоматизовано, здійснюється і коригується без участі свідомості виконавця.

В 11 класі, спостерігаючи й оцінюючи можливості учнів, ступінь засвоєння запропонованого матеріалу, можна рекомендувати після перших 8-15 уроків розділяти школярів на дві групи – «сильну» і «слабку», що дозволяє набагато продуктивніше вести навчання. При цьому вчитель може в ході навчання багаторазово переводити учнів з однієї групи в іншу, намагаючись не зачепити при цьому хворобливе юнацьке самолюбство. Юнакам з високим рівнем розвитку, як у фізичному, так і в технічному плані, для їх подальшого вдосконалення повинна надаватися можливість займатися у вищій за класом групі.

Під час навчання футболу в 11 класі швидкість дії збільшується, підвищується стабільність результату і стійкість до дії факторів, що збивають. Основна структура дії не порушується навіть при тривалих перервах. Уміння перетворюється в навичку.

Перша відмінна риса рухової навички - автоматизований характер як окремих операцій, так і дії в цілому.

Друга особливість – висока швидкість дії, що забезпечується, зокрема, досконалою координацією роботи м'язів, відсутністю скутості, легкістю і злагожденістю рухової дії.

Третя особливість – стабільність результату дій.

Не можна обійти явище, відоме під назвою “перенесення навички”. Новий матеріал засвоюється швидше і міцніше запам’ятовується в тих випадках, коли навчання спирається на раніше вивчений, добре засвоєний матеріал. Чим багатше в учнів запас умінь, таких як, наприклад, вміння довільно розслабляти м’язи, доцільно реагувати на порушену рівновагу, розміряти свої рухи за напрямком, амплітудою, швидкістю тощо, тим скоріше і легше за принципом перенесення навичок засвоїться та навичка, виконання якої пов’язане з цими вміннями.

Коли ж у процесі навчання виникає побоювання інтерференції (негативного перенесення) навичок, можуть бути прийняті деякі міри для її запобігання або зниження її негативного впливу.

При цьому рекомендується керуватися такими правилами:

1. Переходити до формування нових навичок тільки після міцного закріплення раніше сформованих.
2. Заздалегідь попереджати учнів про можливі помилкові рухи, визначаючи їх причини і вказуючи, що у навичках, які взаємодіють, є спільним і співпадає, а що їх відрізняє.
3. При переучуванні невірної засвоєного руху повністю змінювати всі ті звичні подразники зовнішнього середовища, які сприяли виробленню старої навички.

Формування навички здійснюється не тільки у стандартних, але й в умовах, що варіативно змінюються. У футболі важливе значення має здатність застосовувати знайомі прийоми в незвичайних ситуаціях. Помічено, що рухові навички, сформовані у стандартних умовах навчання, часто виявляються марними в умовах реального змагання, гри, у ситуаціях, що змінюються раптово і швидко. В 11 класі після придбання спеціальних рухових навичок, виникає необхідність закріплення їх в умовах швидкого орієнтування у часі і просторі, оскільки рухова діяльність футболіста є різноманітною та складною. У грі на обробку м’яча, гостру передачу або удар по воротах надаються лічені секунди, а часом і миті. Тому важливо, щоб у міру засвоєння матеріалу з техніки футболу закладались і основи орієнтування. Воно виховується за допомогою зорових сигналів, що надходять до футболіста від учителя або партнера. Залежно від сигналу треба виконати певну дію. Найпростіший приклад: вправа в парах: перший направляє м’яч партнерові і коли м’яч докочується до нього, перший робить рух у будь-який бік. Другий приймає м’яч з виведенням його у бік, зручний для того, щоб другим дотиком передати м’яч назад. У цій вправі має місце переключення уваги. Ускладнення вправи досягається збільшенням сили пасу, виконанням зворотного пасу в один дотик.

В 11 класі техніка учнів має наближатися до техніки дорослих. На заняттях

повторенню приділяється вже більше часу, ніж навчанню. У досягненні високого рівня техніки футболу велику роль відіграють два фактори: розуміння принципів техніки володіння м'ячем і навчання.

В 11 класі все більше у здібних учнів закладаються основи індивідуальної майстерності. Всі частіше і рішуче слід здійснювати перехід до виконання раніше вивчених технічних прийомів у ігрових умовах. Тепер можна вимагати виконання точних ударів на дальність і силу в ігрових умовах.

Здатність правильно виконувати технічний прийом, що вивчається, необхідно постійно закріплювати для подальшого вдосконалення. Цього можна домогтися при багаторазовому повторенні засвоєного технічного прийому в декількох заняттях поспіль.

Наприкінці уроку із засвоєння технічного прийому, з метою підняття емоційності заняття, необхідно проводити ігрові вправи. Зміст ігрових вправ учитель повинен варіювати сам залежно від підготовленості учнів і завдань уроку. Футбольні ігри рекомендується проводити із завданням, яке має передбачати часте застосування технічного прийому, що вивчається.

Під час навчання воротарів у старших класах учитель повинен звертати їхню увагу на те, щоб всі технічні прийоми воротарів виконувались легко, впевнено і раціонально, особливо в іграх.

Зрозуміло, що воротарі у цих класах потребують спеціальної підготовки. Їм також необхідні особливі природні дані. Гнучкість, рухливість і спритність набуваються у процесі навчання на уроках, у позакласних і самостійних заняттях. Зосередженість і сміливість – два дуже важливих моменти у грі воротаря. Впевнений прийом дає сміливість не тільки воротарям, але також надає впевненості всій команді. Вірно роблять учителі, стимулюючи у воротарів під час навчання ентузіазм, задоволення і творчий підхід, а також підтримуючи кураж від непробивності воротаря. Якщо воротар просто робить практичну вправу, без ентузіазму, бездумно, то високого результату не досягти.

Удосконалювати свої дії страж воріт має не тільки в заздалегідь обумовлених, але й у несподіваних ймовірних ситуаціях.

Навчальні заняття воротарів у вправах, наближених до ігрової обстановки, слід ускладнювати за рахунок збільшення швидкості польоту м'яча, за рахунок раптовості появи м'яча, а також за рахунок скорочення дистанції, за рахунок багаторазовості ударів тощо.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для вчителів фізичної культури

1. Що потрібно робити для виховання в учнів позитивного ставлення до фізичної культури?
.....
.....
2. Що перешкоджає Вам виховувати в учнів позитивне ставлення до фізичної культури?
.....
.....
3. Які компоненти мотиваційної сфери учнів потрібно формувати для успішного виховання у них позитивного ставлення до фізичної культури?
.....
.....
4. Які завдання і навчальний матеріал, спрямовані на виховання у школярів позитивного ставлення до фізичної культури, Ви включаєте у поурочні плани-конспекти?
.....
.....
5. Які Ви використовуєте методи і прийоми виховання у школярів позитивного ставлення до фізичної культури?
.....
.....
6. Чи багато учнів Ваших класів займаються фізичними вправами самостійно?
.....
7. Яким видам занять фізичною культурою учні Ваших класів приділяють більше уваги?
 - а) шкільним урокам;
 - б) позакласним заняттям;
 - в) самостійним заняттям у сім'ї;
 - г) заняттям у спортивних секціях ДЮСШ.
8. Які форми роботи з батьками Ви застосовуєте на практиці?
.....
.....
9. З якими труднощами Ви зустрічаєтесь у роботі з сім'ями?
.....
.....

Додаток Б

Анкета для учнів

1. Чи займаєшся ти самостійно фізичними вправами у вільний від навчання час?

- а) ні;
- б) так, але нерегулярно;
- в) так, відносно регулярно;
- г) так, постійно.

2. Чи складений у тебе режим дня і як часто ти його порушуєш?

- а) не складений;
- б) складений, але часто його порушую;
- в) складений, порушую інколи;
- г) складений, не порушую.

3. Скільки часу в режимі дня ти приділяєш активним заняттям фізичною культурою?

.....

4. Чи робиш ти ранкову гімнастику і як часто?

- а) ні;
- б) так, але рідко;
- в) так, але не щоденно;
- г) так, щоденно.

5. Чи виконуєш ти домашні завдання з фізичної культури?

- а) ні;
- б) так, але не завжди;
- в) так.

6. В яких спортивних секціях ти займаєшся або бажаєш займатися?

.....

.....

7. Як ти найчастіше проводиш свій вільний час? Назви види занять.

.....

.....

.....

Додаток В

Анкета для батьків

1. Чи вважаєте Ви необхідним залучати дітей до занять фізичною культурою і спортом? Чому?
.....
.....
2. Чи проводите роботу з залучення дітей до занять фізичною культурою?
3. Назвіть мету і завдання фізичного виховання в сім'ї
4. Назвіть форми організації занять фізичною культурою і спортом за місцем проживання.
.....
.....
5. Які потрібно застосовувати засоби і методи фізичного виховання в сім'ї?
6. Що потрібно робити для виховання у дітей позитивного ставлення до фізичної культури?

Додаток Г

Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури
Шановний колего!

Просимо Вас допомогти нам визначити рівні сформованості у школярів позитивного ставлення до фізичної культури. Для цього потрібно оцінити за 5-бальною системою (від “1” до “5”) такі показники учнів Вашого класу: повнота, системність і міцність знань з фізичної культури.

Повнота знань визначається за результатами відповідей учнів на запитання письмового опитування.

Запитання для письмового опитування учнів молодших класів

1. Що означає поняття “фізична культура”?
2. Який вплив фізичної культури на організм людини?
3. Що таке здоровий спосіб життя?
4. Що таке особиста гігієна?
5. Які вимоги пред’являються до проведення самостійних занять фізичною культурою?
6. Як розвивати спритність і швидкість?
7. опиши, як правильно виконувати одну з вивчених фізичних вправ останньої теми.

Запитання для письмового опитування учнів середніх класів

1. Що означає поняття “фізичний розвиток”?
2. Який вплив фізичних вправ на розумову і фізичну працездатність?
3. Яким має бути режим дня школяра?
4. Які види і правила загартування?
5. Як правильно дозувати фізичні навантаження під час самостійних занять фізичною культурою?
6. Які основні закономірності розвитку витривалості?
7. опиши, як правильно виконувати одну з вивчених фізичних вправ останньої теми.

Запитання для письмового опитування учнів старших класів

1. Що означає поняття “фізична підготовка”?
2. Яка роль фізичної культури і спорту у формуванні особистості?
3. Яким має бути руховий режим школяра?
4. Яким має бути режим харчування школяра?
5. Які прийоми самоконтролю використовуються під час занять фізичною культурою?
6. Які основні закономірності розвитку сили і гнучкості?
7. опиши, як правильно виконувати одну з вивчених фізичних вправ останньої теми.

Системність знань визначається шляхом співставлення оцінок учнів за знання загального характеру (оцінюються письмові відповіді на 1, 2 запитання); за знання вимог та правил здорового способу життя (оцінюються письмові відповіді на 3, 4 запитання); за методичні знання (оцінюються письмові відповіді на 5, 6, 7 запитання).

Міцність знань визначається за результатами усних відповідей учнів на ті самі запитання через два тижні після письмового опитування.

Додаток Д

Анкета для учнів
Шановний друже!

Просимо тебе допомогти нам визначити рівень сформованості у школярів позитивного ставлення до фізичної культури. Для цього вибери серед запропонованих відповідей на запитання анкети ті, які характерні для тебе. Вибрані відповіді відміть знаком V.

1. Що ти найчастіше відчуваєш під час занять фізичною культурою? Вибери п'ять варіантів відповідей.

- | | | |
|---------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> радість; | <input type="checkbox"/> співпереживання вчителю та учням; | <input type="checkbox"/> занепокоєння; |
| <input type="checkbox"/> задоволення; | <input type="checkbox"/> нудьга; | <input type="checkbox"/> образа; |
| <input type="checkbox"/> гордість; | <input type="checkbox"/> досада; | <input type="checkbox"/> приниження; |
| <input type="checkbox"/> гідність; | <input type="checkbox"/> невпевненість; | <input type="checkbox"/> страх. |
| <input type="checkbox"/> впевненість; | <input type="checkbox"/> незадоволеність; | |
| <input type="checkbox"/> подив; | | |

2. Чи змінюється твій позитивний настрій на заняттях фізичною культурою залежно від несприятливої ситуації та оточення?

- ніколи;
- іноді;
- часто;
- дуже часто;
- завжди.

3. Що найчастіше викликає у тебе позитивні емоції на заняттях фізичною культурою? Вибери п'ять варіантів відповідей.

- здатність самостійно виконувати навчальні завдання;
- виконання фізичних вправ з улюбленої теми;
- можливість позмагатися з товаришами і перемогти;
- цікаве проведення заняття;
- похвала вчителя;
- позитивна оцінка за виконання навчального завдання;
- можливість не думати під час виконання фізичних вправ;
- можливість отримати позитивну оцінку, не докладаючи особливих зусиль;
- можливість не готувати складні домашні завдання;
- легкість навчальної теми;
- відсутність нових складних навчальних завдань;
- можливість не дотримуватися дисципліни під час рухливих і спортивних ігор.

4. Що спонукає тебе до занять фізичною культурою?

- бажання засвоювати нові знання, рухи та фізичні вправи;
- інтерес до самого виконання фізичних вправ і навчальних завдань;
- бажання зміцнити здоров'я, розвинути свої фізичні якості та здібності;
- бажання бути серед кращих учнів та отримувати позитивні оцінки;
- бажання уникнути неприємностей від учителя та батьків за незадовільне навчання.

5. Ти найчастіше займаєшся фізичною культурою:

- з великим інтересом і відчуттям потреби у фізичному вдосконаленні;
- з помірним інтересом;
- зі слабким інтересом;
- майже без інтересу;
- зовсім без інтересу.

6. Чи зникає в тебе інтерес до фізичної культури залежно від несприятливої ситуації та оточення?

- ніколи;
- іноді;
- часто;
- дуже часто;
- завжди.

7. Вибери серед запропонованих висловлювань ті, які характерні для тебе.

- я багато рухаюся на уроках фізичної культури;
- я активно засвоюю нові рухи та фізичні вправи;
- я умю планувати і проводити самостійні заняття фізичною культурою;
- я умю розвивати свої фізичні якості;
- я постійно виконую домашні завдання з фізичної культури;
- я постійно беру участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах, які проводяться у школі;
- я займаюся у фізкультурному гуртку (спортивній секції);
- самостійні заняття фізичною культурою я проводжу систематично.

Школа
Клас
Прізвище, ім'я

Додаток Е

Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури
Шановний колего!

Просимо Вас допомогти нам визначити рівні сформованості у школярів позитивного ставлення до фізичної культури. Для цього потрібно оцінити за 5-бальною системою (від "1" до "5") такі показники учнів Вашого класу: модальність, стійкість та вибірковість емоцій; широту, силу та стійкість мотивації; активність та стабільність у заняттях фізичною культурою. Пропонуємо під час оцінювання показників кожного учня дати відповідь на такі запитання:

1. Що найчастіше відчуває учень під час занять фізичною культурою? Виберіть п'ять варіантів відповідей та оцініть **модальність емоцій** учня за такою схемою: 5 позитивних з вибраних емоцій – "5"; 4 позитивні, 1 негативна – "4"; 3 позитивні, 2 негативні або 2 позитивні, 3 негативні – "3"; 1 позитивна, 4 негативні – "2"; 5 негативних – "1".

- | | | |
|---------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> радість; | <input type="checkbox"/> співпереживання вчителю та учням; | <input type="checkbox"/> занепокоєння; |
| <input type="checkbox"/> задоволення; | <input type="checkbox"/> нудьга; | <input type="checkbox"/> образа; |
| <input type="checkbox"/> гордість; | <input type="checkbox"/> досада; | <input type="checkbox"/> приниження; |
| <input type="checkbox"/> гідність; | <input type="checkbox"/> невпевненість; | <input type="checkbox"/> страх. |
| <input type="checkbox"/> впевненість; | <input type="checkbox"/> незадоволеність; | |
| <input type="checkbox"/> подив; | | |

2. Чи змінюється позитивний емоційний настрій учня на заняттях фізичною культурою залежно від несприятливої ситуації та оточення? (**Стійкість емоцій**).

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> ніколи – "5"; | <input type="checkbox"/> часто – "3"; | <input type="checkbox"/> завжди – "1". |
| <input type="checkbox"/> іноді – "4"; | <input type="checkbox"/> дуже часто – "2"; | |

3. Що найчастіше викликає в учня позитивні емоції на заняттях фізичної культури? Виберіть п'ять варіантів відповідей та оцініть **вибірковість емоцій** учня за тією ж схемою, що й модальність емоцій.

- здатність самостійно виконувати навчальні завдання;
- виконання фізичних вправ з улюбленої теми;
- можливість помагатися з товаришами і перемагати;
- цікаве проведення заняття;
- похвала вчителя;
- позитивна оцінка за виконання навчального завдання;
- можливість не думати під час виконання фізичних вправ;
- можливість отримати позитивну оцінку, не докладаючи особливих зусиль;
- можливість не готувати складні домашні завдання;
- легкість навчальної теми;
- відсутність нових складних навчальних завдань;
- можливість не дотримуватися дисципліни під час рухливих і спортивних ігор.

4. Які мотиви занять фізичною культурою спостерігаються в учня? Оцініть **широту мотивації** учня за такою схемою: 4 вибраних позитивних мотиви – "5"; 3 мотиви – "4"; 2 мотиви – "3"; 1 мотив – "2"; жодного мотива або негативний мотив – "1".

- бажання засвоювати нові знання, рухи та фізичні вправи;
- інтерес до самого виконання фізичних вправ і навчальних завдань;
- бажання зміцнити здоров'я, розвинути свої фізичні якості та здібності;
- бажання бути серед кращих учнів та отримувати позитивні оцінки;
- бажання уникнути неприємностей від учителя та батьків за незадовільне навчання (негативний мотив).

5. Як учень найчастіше займається фізичною культурою? (**Сила мотивації**).

- з великим інтересом і відчуттям потреби у фізичному вдосконаленні – "5";
- з помірним інтересом – "4";
- зі слабким інтересом – "3";
- майже без інтересу – "2";
- зовсім без інтересу – "1".

6. Чи зникає в учня мотивація занять фізичною культурою залежно від несприятливої ситуації та оточення? (**Стійкість мотивації**).

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> ніколи – "5"; |
| <input type="checkbox"/> іноді – "4"; |
| <input type="checkbox"/> часто – "3"; |
| <input type="checkbox"/> дуже часто – "2"; |
| <input type="checkbox"/> завжди – "1". |

7. Виберіть серед запропонованих показників ті, які характерні для учня, та оцініть його **активність у заняттях фізичною культурою** за такою схемою: 4 вибраних характеристики – "5"; 3 характеристики – "4"; 2 характеристики – "3"; 1 характеристика – "2"; жодної характеристики – "1".

- багато рухається на заняттях фізичною культурою;
- активно засвоює нові рухи та фізичні вправи;
- уміє планувати і проводити самостійні заняття фізичною культурою;
- уміє розвивати свої фізичні якості.

8. Виберіть серед запропонованих показників ті, які характерні для учня, та оцініть його **стабільність у заняттях фізичною культурою** за тією ж схемою, що й активність.

- постійно виконує домашні завдання з фізичної культури;
- постійно бере участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах, які проводяться у школі;
- займається у фізкультурному гуртку (спортивній секції);
- самостійні заняття фізичною культурою проводить систематично.

ЗМІСТ

ВСТУПНЕ СЛОВО	3 стр.
I. ПОНЯТТЯ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ 1-11 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ»	11 стр.
1. Поняття «фізичне виховання»	12 стр.
2. «Позитивне ставлення» - ключове поняття у фізичному вихованні учнів 1-11 класів у процесі занять футболом	17 стр.
II. СТАН ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ 1-11 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ПРАКТИЦІ РОБОТИ ШКІЛ	31 стр.
III. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ВИХОВАНОСТІ УЧНІВ 1-11 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ	43 стр.
IV. ТЕХНОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ 1-11 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ	53 стр.
1. Фізичне виховання учнів 1-11 класів на уроках футболу	54 стр.
2. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі позакласних занять футболом	75 стр.
3. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі самостійних занять футболом	84 стр.
V. ЗМІСТ ТА ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ФУТБОЛУ, ПОЗАКЛАСНИХ І САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ	97 стр.
1. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 1 класу	103 стр.
2. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 1 класі	105 стр.
3. План-конспект заняття з футболу для учнів 1 класу	106 стр.
4. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 2 класу	108 стр.
5. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 2 класі	110 стр.
6. План-конспект заняття з футболу для учнів 2 класу	111 стр.
7. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 3 класу	112 стр.
8. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 3 класі	114 стр.
9. План-конспект заняття з футболу для учнів 3 класу	115 стр.
10. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 4 класу	116 стр.
11. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 4 класі	118 стр.
12. План-конспект заняття з футболу для учнів 4 класу	119 стр.
VI. ЗМІСТ ТА ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ФУТБОЛУ, ПОЗАКЛАСНИХ І САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	123 стр.
1. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 5 класу	129 стр.
2. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 5 класі	133 стр.
3. План-конспект заняття з футболу для учнів 5 класу	135 стр.
4. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 6 класу	137 стр.
5. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 6 класі	141 стр.

6. План-конспект заняття з футболу для учнів 6 класу	143 стр.
7. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 7 класу	145 стр.
8. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 7 класі	150 стр.
9. План-конспект заняття з футболу для учнів 7 класу	154 стр.
10. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 8 класу	156 стр.
11. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 8 класі	160 стр.
12. План-конспект заняття з футболу для учнів 8 класу	164 стр.
13. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 9 класу	167 стр.
14. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 9 класі	171 стр.
15. План-конспект заняття з футболу для учнів 9 класу	176 стр.
VII. ЗМІСТ ТА ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ФУТБОЛУ, ПОЗАКЛАСНИХ І САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ	179 стр.
1. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 10 класу	184 стр.
2. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 10 класі	190 стр.
3. План-конспект заняття з футболу для учнів 10 класу	194 стр.
4. Зміст уроків футболу, позакласних і самостійних занять учнів 11 класу	197 стр.
5. Орієнтовний план-графік розподілу навчального матеріалу з футболу в 11 класі	202 стр.
6. План-конспект заняття з футболу для учнів 11 класу	206 стр.
VIII. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ З УЧНЯМИ 1-11 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, У ПОЗАКЛАСНІЙ І САМОСТІЙНІЙ РОБОТІ	211 стр.
1. Техніка футболу	212 стр.
2. Тактика футболу	261 стр.
3. Основи навчання футболу	268 стр.
4. Особливості навчання футболу учнів молодших, середніх і старших класів	276 стр.
4.1. Особливості навчання футболу учнів молодших класів	277 стр.
4.2. Особливості навчання футболу учнів середніх класів	280 стр.
4.3. Особливості навчання футболу учнів старших класів	286 стр.
ДОДАТКИ	291 стр.



