

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання :

методичні рекомендації з методики проведення підготовчої
частини занять у футболі для самостійної роботи здобувачів
ступеня вищої освіти «бакалавр» усіх напрямів

денної форми навчання

МИКОЛАЇВ
2016

УДК 796.332.011.3
ББК 75.578+75.1
Ф50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 29 березня 2016 року, протокол № 7.

Укладач:

С. В. Овчарук – викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет

Рецензенти:

О. В. Сокол – доцент, ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Національний університет кораблебудування ім. адм.
Макарова;

Н. В. Петренко – зав. кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет

©Миколаївський національний
аграрний університет, 2016

Зміст

Передмова	4
1. Конспект № 1	6
2. Конспект № 2	11
3. Конспект № 3	14
4. Конспект № 4	18
5. Конспект № 5	22
6. Конспект № 6	25
7. Конспект № 7	29
8. Конспект № 8	33
9. Конспект № 9	37
10. Конспект № 10	42
Список рекомендованої літератури	44

ПЕРЕДМОВА

Інтенсифікація тренувального процесу у сучасному футболі вимагає ефективних вправ підготовки нервово-м'язового апарату і вегетативної системи організму до основного навантаження. У випадку правильно проведеної розминки досягається ефект того, що вправи, які використовуються відразу після розминки, проходять на більш високому якісному рівні. Крім термінового ефекту, постійне виконання розминки робить позитивний накопичувальний (кумулятивний) ефект.

Дуже тривала і надмірно насичена складно-координаційними вправами розминка може не досягти основної мети. З педагогічної точки зору розминка не повинна визивати у гравців втому, а, навпаки, сприяти припливу сил. Тому найбільш ефективною, на нашу думку, є звичайна розминка з використанням вже знайомих, добре розучених вправ як перед тренувальною, так і, що особливо важливо, перед змагальною діяльністю. Тому при виборі вправ як засобів розминки треба надавати перевагу простим рухам, які ні фізично, ні психологічно не вимагають великих затрат необхідної енергії. Тільки при такому методичному підході можна досягти бажаних результатів як у тренувальній, так і змагальній діяльності футболістів.

Основними засобами як загальної, так і спеціальної розминки, представлених у методичних рекомендаціях, виступають різні види бігу та стрибків, гімнастичні вправи, ігрові і спеціалізовані вправи, рухливі ігри, естафети. Поряд з цим проводяться вправи на розтягування у комплексі з ізометричним напруженням м'язів, які називаються стретчинг. Під час його виконання необхідно враховувати наступні фактори та рекомендації:

- перед виконанням комплексу вправ «стретчинг» повинна бути короткочасна розминка до легкого потовиділення.
- під час виконання вправ необхідна максимальна концентрація уваги на групу м'язів, які напружуються, дихання вільне;
- навантаження на м'язи повинно виконуватися повільно і рівномірно, до появи ознак легкого дискомфорту;
- на перших заняттях тривалість повинна бути в межах 10-15 секунд, а у подальшому-збільшена до 20-30 секунд.

- окремі вправи повторюються 2-3 рази, пауза між повторами триває 2-7 секунд;

- весь комплекс вправ виконується після попереднього розучування; важливо, щоб вправи виконувалися правильно, точно і, насамперед, регулярно.

У зв'язку з суттєвими змінами функцій гравців, а відповідно характеру вимог до їхньої технічної, тактичної і функціональної підготовки, у методичні рекомендації включено багато рухливих ігор та естафет, які за своїми рухами і діями схожі з футболом за формою і характером здібностей, які проявляються. Ігровим вправам присутній змагальний ефект, який дає можливість за конкретними показниками (голи, очки, час) визначати переможця, що сприяє комплексному удосконаленню і закріпленню рухових дій, необхідних футболісту.

Підготовча частина повинна піднімати настрій гравців, привести стан нервової системи до найбільш оптимального, найбільш сприятливого для засвоєння нових рухів і виховання рухових навичок. Жодна із запропонованих підготовчих частин не повторюється, що повинно привести до покращення технічної майстерності гравців та посиленню інтересу до занять.




Методичні розробки, на нашу думку, будуть цікаві не тільки викладачам та студентам факультету фізичної культури, але й вчителям загальноосвітніх шкіл, викладачам навчальних закладів, які проводять заняття з фізичного виховання серед молоді за допомогою футболу, тренерів дитячих спортивних секцій.


Конспект №1

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі-6-8 шт., фішки-4 шт.

№ п\п	Назва вправи	Дозува ння	Організаційно- методичні вказівки
1	Шикування, рапорт, пояснення завдань заняття.	2'	Шикування у шеренгу
2	Ходьба з поступовим підвищенням швидкості і переходом на біг.	2'	
3	Біг та його різновиди:	2'	
	• звичайний;	20 м	
	• приставним кроком правим боком;	20 м	
	• приставним кроком лівим боком;	20 м	
	• перехресним кроком правим боком;	20 м	
	• перехресним кроком лівим боком;	20 м	
	• відхиливши тулуб назад;	20 м	
	• з відведеними руками назад, зігнутими в ліктях, за які тримається партнер, утворюючи певний опір;	30 м	
	• за сигналом поворот на 360 переступанням;	5-6 разів	
	• звичайний.	20 м	

4	Спортивна ходьба з поступовим переходом на ходьбу.	30''	
5	Вправи на розтягування м'язів на місці (стретчинг):	3,5-5'	Розтягувати м'язи треба поступово, до больового відчуття. Окремі м'язи або групи треба максимально напружувати протягом 10-30 сек, не використовуючи при цьому скорочення м'язів.
5.1	- розгинання пальців ніг. Сидячи, взявшись за стопу однієї ноги, які знаходяться на ступні іншої, з силою розгинати пальці, долаючи опір руки. У тому ж положенні діяти рукою у протилежному напрямку (20-30 сек)	30''	 <p>5.1</p>
5.2	- стоячи ноги нарізно, тулуб випрямлено, ноги трохи зігнуті у колінах. Почергове напруження м'язів задньої поверхні стегна та розгиначів ступні;	30''	 <p>5.2</p>
5.3	- нахил тулуба вперед, ноги у сторони - напруження м'язів задньої поверхності стегон-легке розтягування м'язів-повернення у вихідне положення після згинання ніг.	30''	

6	<p>Рухлива гра «Боротьба за м'яч».</p> <p>Гравців поділяють на дві команди, які розміщуються на майданчику парами-суперник біля суперника. Капітани команд стають на середину майданчика. Керівник кидає вгору футбольний м'яч між капітанами, які намагаються заволодіти ним або ж відбити будь-кому із своїх гравців. Заволодівши м'ячем, гравець повинен віддати його гравцеві своєї команди. Суперники відбивають, перехоплюють м'яч і передають його своїм гравцям. Команда, якій це вдається, виграє очко, після чого гра починається знову. Якщо м'яч перехопили суперники, рахунок починають заново. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.</p> <p>Правилами гри забороняється затримувати м'яч у руках більше трьох секунд і робити м'ячем у руках більше трьох кроків,</p>	5-7'	<p>Розподіл групи на рівноцінні команди.</p> 
---	--	------	---

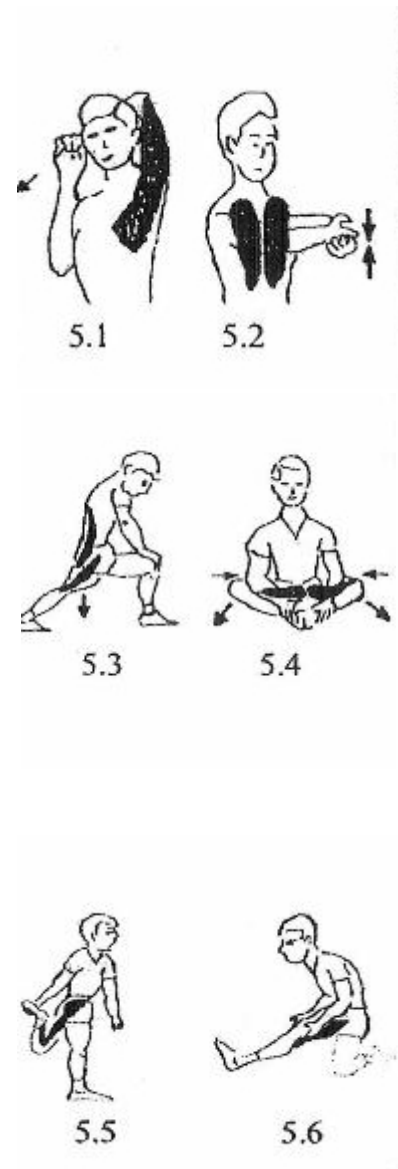
7	<p>штовхати гравців, вибігати за майданчик, виривати м'яч з рук(м'яч можна вибити ударом долоні). Команда, гравець якої порушив правила, позбавляється одного очка.</p> <p>Різноколірні манишки допомагають безпомилково відрізнати гравців своєї команди від суперників.</p> <p><i>Варіанти гри.</i> Передачі м'яча можуть бути від землі, із-за голови, від грудей, передачі не тільки руками, а й ногами.</p> <p>Удосконалюються і закріплюються навички володіння м'ячем.</p> <p>Перешиккування групи для проведення основної частини заняття.</p>	1'	
---	---	----	--

Конспект №2

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі-6-8 шт., стійки-2-4 шт.

№ п\п	Назва вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Шикування, рапорт, оголошення завдань заняття.	2'	Шикування у шеренгу
2	Ходьба з поступовим підвищенням швидкості і переходом на біг.	2'	
3	Біг та його різновиди:	2'	
	• звичайний;	25-30м	
	• спиною вперед;	25-30м	
	• з високим підйманням стегна;	25-30м	
	• із закиданням гомілки назад;	25-30м	
	• приставним кроком два рази правим, потім два рази лівим боком;	5-6 разів	
	• за сигналом стрибок угору з поворотом на 360 у повітрі;	3 підходи по 30м	
	• прискорення;	1-1,5 кола	
	• звичайний біг.		
4	Спортивна ходьба з поступовим переходом на ходьбу.	30''	

5	Вправи на розтягування м'язів на місці(стретчинг):	4-5'	
5.1	- пальці рук з'єднані зліва за головою, підтягування правої руки якомога далі вниз, потім іншої руки;	30''	
5.2	- руки витягнуті уперед, пальці з'єднані-стискування долоней.	30''	
5.3	- розгинання тазостегнового суглобу у випаді, руки в упорі на коліні.	30''	
5.4	- сид, коліна зігнуті, ступні разом. Напруження колін в упорі на лікті, опір колінами при їх розведенні руками, напруження м'язів.	30''	
5.5	- стоячи на одній нозі, тримаючи стопу іншої, зігнутої у коліні, відтягування назад до торкання п'яткою сідниці.	30''	
5.6	- стоячи на одному коліні, друга нога випрямлена у коліні паралельно підлозі, сильно надавлювати п'ятою.	30''	<p>Кожна з команд стає паралельно одна одній</p>
6	Естафета «Передача м'яча між ногами». Група ділиться на дві-три команди в залежності від кількості учасників гри, які шикуються	3-4'	

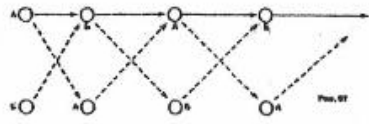
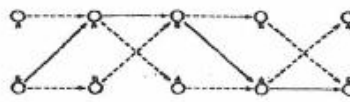
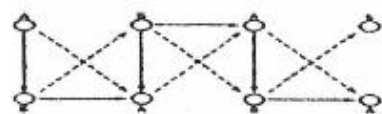
7	<p>у колони. У направляючого кожної колони-футбольний м'яч. За командою керівника направляючі ведуть м'яч до поворотної стійки, оббігають її та повертаються у кінець своєї колони. Після цього виконується передача м'яча між ногами своїх гравців наперед, де цей м'яч перехоплює другий номер команди. Він продовжує естафету. І так доти, доки вся команда не закінчить гру. М'яч можна вести і передавати як руками, так і ногами.</p> <p>Рухлива гра «Спритність ніг».</p> <p>Гравці команд сідають у колону на відстані 1 м один від одного і за сигналом викладача передають ногами м'яч по колоні. У такий спосіб треба перекласти декілька м'ячів з одного місця в інше, не втративши жодного. Яка команда зробить це першою, та й перемагає.</p>	3-4'	<p>Гравці у командах займають місця на відстані витягнутої руки. М'яч знаходиться у капітана команди, який стоїть</p> <div data-bbox="1043 398 1414 636" data-label="Image"> </div> <p>попереду.</p> <p>Шикування залишається те ж саме, що і в попередній</p> <div data-bbox="963 1339 1356 1568" data-label="Image"> </div> <p>вправі.</p>
---	---	------	--

8	Перешиккування групи для проведення основної частини заняття.	1'	
---	---	----	--

Конспект №3

Місце проведення: спортивний майданчик.

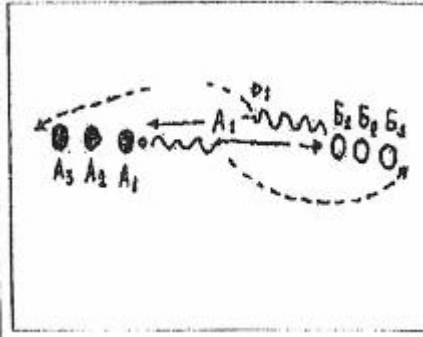
Інвентар: м'ячі-6-8 шт.

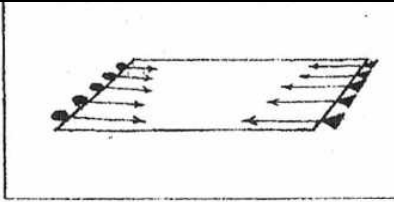
№ п\п	Назва вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Шикування, рапорт, оголошення завдань заняття.	2'	Шикування у шеренгу
2	Передача м'яча під час руху у парах зі зміною місць:	1,5'	
2.1	<ul style="list-style-type: none"> передача виконується вперед по прямій лінії, а гравці міняються місцями по діагоналі; 	1,5'	 <p>2.1</p>
2.2	<ul style="list-style-type: none"> передачі виконуються по чергово, по діагоналі, по прямій лінії; 	1,5'	 <p>2.2</p>
2.3	<ul style="list-style-type: none"> передачі виконуються вперед, по прямій лінії, впоперек. 	5'	 <p>2.3</p>
3	Загальнорозвиваючі вправи у парах:		

3.1	- стоячи у випаді вперед правою(або лівою) ногою і з'єднавши руки з партнером на рівні грудей, поперемінно згинати і розгинати руки при протидії партнера.	20-30''	Виконується у колі. Партнери повинні мінятися ролями.
3.2	- партнери стоять один до одного обличчям, руки в сторони, кисті з'єднані. Один з партнерів намагається підняти руки вгору, другий йому протидіє. Потім перший партнер намагається опустити руки донизу;	20-30''	
3.3	- стійка та ж сама, тільки руки вгору. Один партнер через сторони опускає їх, інший перешкоджає цьому;	20-30''	
3.4	- партнери стоять у потилицю один одному, ноги нарізно, руки в сторони. Виконуються нахили вправо і вліво. Той, хто стоїть позаду, намагається утримати руки партнера у вихідному положенні.	20-30''	

3.5	- партнери стоять спиною один до одного, руки вгору, кисті з'єднані, не роз'єднуючи їх. Виконувати повороти на 360.	20-30''	
3.6	- стоячи спиною один до одного і з'єднавши руки коло ліктів,	20-30''	

3.7	виконати присідання; - вихідне положення те ж саме, але присідати на одній нозі. Друга нога пряма і витягнута вперед;	20-30''	Спочатку на правій, потім на лівій нозі
3.8	- партнери стоять обличчям один до одного, взявшись за руки, ноги їхні торкаються. Виконуються присідання з прямими руками;	20-30''	
3.9	- партнери, стоячи спиною один до одного і взявшись угорі за руки, по черзі нахиляються вперед і піднімають один одного на спину.	20-30''	

4	<p>Ведення м'яча і передача у протилежному колону: гравець А1 веде м'яч, потім передає його гравцю Б1, а сам переміщується у кінець колони Б1. Гравець Б1 забирає м'яч, веде його, а потім передає у протилежну колону А2 і т.д.</p>	3-4'	<p>Половина групи шикується в колону у бокової лінії в центрі майданчика, друга половина симетрично на другому боці майданчика.</p> 
5	<p>Зміна місць з м'ячем. Гравці двох команд шикуються на лицевих</p>		



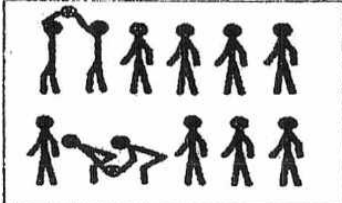
6	<p>лініях майданчика і за сигналом викладача ведуть м'яч до протилежної сторони майданчика. Перемагає команда, яка швидше займе вихідну позицію на іншій стороні майданчика.</p> <p>Перешиккування групи для проведення основної частини заняття.</p>	<p>3-4'</p> <p>1'</p>	
---	--	-----------------------	---

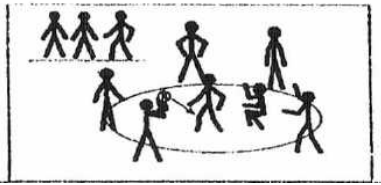
Конспект № 4


Місце проведення: спортивний майданчик

Інвентар: м'ячі - 6-8 шт., стійки - 2-4 шт.

№ п\п	Назва вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Шикування, оголошення рапорт, завдань заняття.	2'	Шикування у шеренгу.
2	Індивідуальні вправи з м'ячем:	4'	
2.1	- у в.п. стійка ноги нарізно, обертання м'яча вгору-вниз у витягнутих руках;	5-6 разів	  2.1. 2.2.
2.2	- у в.п. стійка ноги нарізно, перекидання м'яча над головою з руки на руку;	5-6 разів	
2.3	- у в.п. стійка ноги нарізно, м'яч над головою; нахилитися вперед, кинути м'яч між ногами угору-назад; швидко повернутись на 180°, зловити м'яч руками або відбити ногою;	9-10 разів	  2.3. 2.4.
2.4	- у в.п. стійка ноги широко нарізно, м'яч у руках на рівні грудей; нахилиючись і повертаючи тулуб у сторону, дотягуватися м'ячем до ступні, протилежній напрямку нахилу;	7-8 разів	

2.5	- тримаючи м'яч однією рукою, перекладувати його під правого і лівою ногами, які піднімаються за чергою;	7-8 разів	 
2.6	- у в.п. стійка ноги нарізно, тулуб нахилений уперед, руки на м'ячі, який лежить на землі; проводка м'яча руками між ногами за «вісімкою».	8-9 разів	<p>2.5. 2.6.</p>
3	<p>Передача м'ячів у колонах над головою. Гравців розподіляють на 2-4 рівні команди. Кожна з них шикується в колону по одному, одна паралельно другій. Гравці займають місця на відстані витягнутої руки. Тим, які стоять першими, дають по м'ячу. За сигналом капітани передають м'яч над головою тим, хто стоїть за ними, а ті - наступним, і так до кінця колони. Останній гравець у колоні, отримавши м'яч, біжить з правого боку до голови своєї колони, стає першим і передає м'яч назад. Так триває доти, поки гравець, який розпочав гру, не повернеться на своє місце</p> <p>В</p>	3'	 <p>Виховуються навички точних, швидких, ритмічних рухів. Гра вимагає зосередження, уваги. Удосконалюється навичка передавання м'яча, розвивається координація рухів.</p>

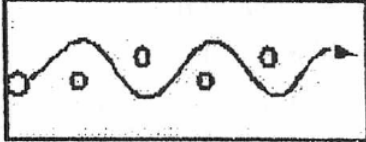


	<p>колоні. Після цього він повинен піднести м'яч угору й подати своїй колоні команду „Струнко”. Перемагає команда, яка закінчить гру першою.</p> <p>Правилами гри не дозволяється перекидати м'яч через кількох гравців. Якщо команда порушила правило, їй зараховується штрафне очко. Гравець, який упустив м'яч, повинен сам підняти його, повернутися на своє місце й передати м'яч сусідові. Щоразу, як тільки останній гравець перебіжить на перше місце, вся колона відступає на півкроку назад. Варіант гри полягає в тому, що м'яч спочатку передають над головою, а потім повертаються кругом, широко розставляють ноги й прокочують м'яч під ногами. Протягом гри всі учасники залишаються на місці.</p>		<p>5`</p> 
4	<p>Рухлива гра «Мисливці та качки». Гравці діляться на дві команди, одна з яких, «мисливці», утворює коло, а</p>		



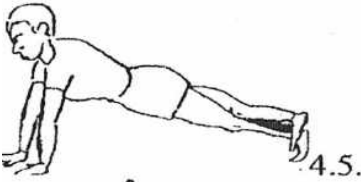

	<p>друга, «качки», стає в середину кола. За сигналом «мисливці» вибивають «качок» із кола. «Качки» рятуються від м'яча, ухиляючись та підстрибуючи. Підбита «качка» залишає коло. Гра закінчується, коли у колі не залишається жодної качки, після чого команди міняються ролями.</p>		
5	<p>Естафета з елементами футболу: А) виконуються ведення та передачі м'яча; Б) виконуються передачі, зупинки м'яча та швидкі переміщення.</p>	<p>8' 2-3 рази для кожної естафет ти</p>	
6	<p>Перешикування групи для проведення основної частини заняття.</p>	<p>1'</p>	

Конспект № 5

Місце проведення: спортивний майданчик

Інвентар: м'ячі — 6-8 шт.

№ п\п	Назва вправи	Дозуван ня	Організаційно- методичні вказівки
1	Шикування, рапорт, оголошення завдань заняття.	2'	Перешікування у шеренгу.
2	Ходьба з поступовим підвищенням швидкості і переходом і на біг "змійкою". Останній у колоні починає оббігати "змійкою" партнерів, які стоять попереду, аж до початку колони. Наступний починає прискорення тоді, коли його партнер буде за 3 - 4 гравця попереду.	3'	Перешікування у колону по одному. Виконувати по периметру ігрового залу.  Оббігати "змійкою" треба 3 прискоренням.
3	Швидка ходьба з поступовим зменшенням швидкості та переходом на звичайну ходьбу.	30"	
4	Вправи на розтягування м'язів на місці (стретчинг):	3'	
4.1	- з положення присіду на правій, ліва у сторону на п'яті, нахил тулуба до лівої ноги; те ж саме повторити	20"	 4.1.  4.2.

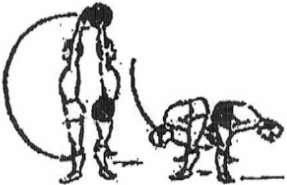
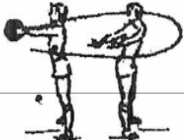

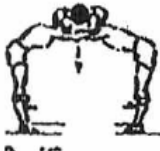
<p>4.2</p> <p>4.3</p> <p>4.4</p> <p>4.5</p> <p>5</p>	<p>на іншу ногу;</p> <p>- з положення випаду правою, стопа лівої лежить на підлозі, максимальне прогинання тулубу, руки на коліна; те ж саме повторити на іншу ногу;</p> <p>- сід між п'ятами, пальці ніг спрямовані за спину розтягування м'язів передньої поверхні стегна;</p> <p>- з попереднього положення лягти спиною на підлогу те ж саме завдання, що і у попередній вправі;</p> <p>- з положення упору лежачи, праву ногу покласти на ліву - розтягування м'язів задньої поверхні лівої ноги; те ж саме повторити на іншу ногу.</p> <p>«Ведення з перекатами». Гравці розділені на команди, у кожної з яких м'яч. Вихідне положення у всіх (окрім першого і замикаючого): лежачи стійка на плечах, ноги зігнуті. Перший пасує м'яч останньому уздовж ряду тих, що стоять у в. п. і займає місце в голові цього</p>	<p>20"</p> <p>20"</p> <p>20"</p> <p>40"</p> <p>5'</p>	<p>Під час виконання вправи внутрішня сторона ступні повинна лежати на підлозі.</p>    <p>Групу шикують на одній половині майданчика у дві шеренги.</p> 
--	---	---	--


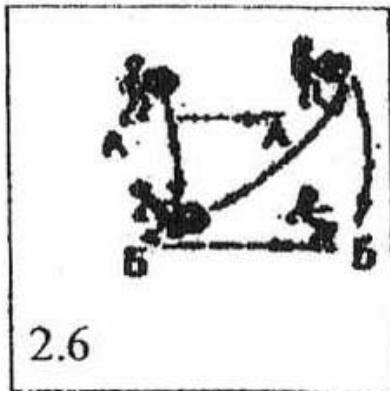
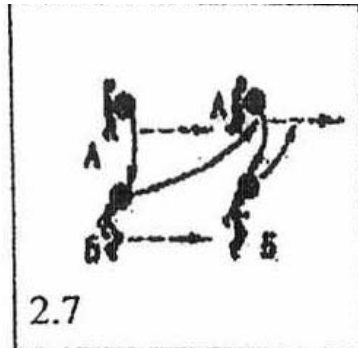
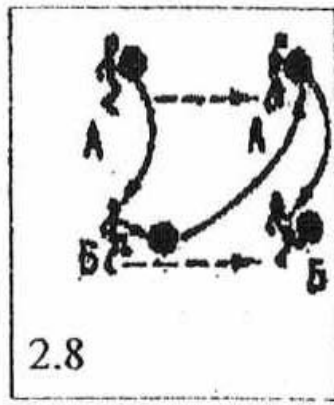
	<p>ряду. Останній, отримавши м'яч, веде його на місце першого. Перемагає команда, що зайняла початкове положення першою.</p>		
6	<p>Естафета «друзів». Гравці команд, що змагаються, розподілившись парами, повинні по черзі добігти до позначеного прапорцем місця та назад, затиснувши м'яч головами, плечима, животами.</p>	5'	
7	<p>Перешикування групи для проведення основної частини заняття.</p>	1'	

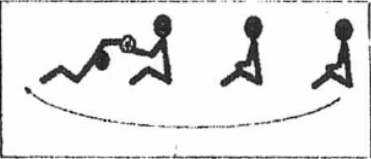
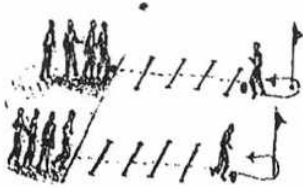
Конспект № 6

Місце проведення: спортивний майданчик

Інвентар: м'ячі - 10-12 шт., стійки - 2 шт.

№ п/п	Назва вправи	Дозу- вання	Організаційно- методичні вказівки
1	Шикування, рапорт, оголошення завдань заняття.	2'	Шикування у шеренгу.
2	Вправи з м'ячем у парах:		Перешикування групи по парам.
2.1	- в.п. стоячи один до одного спиною, ноги нарізно; передача м'яча одним з партнерів іншому витягнутими руками над головою, а інший повертає м'яч під ногами;	30"	 <p style="text-align: center;">2.1</p>
2.2	- в.п. як і в попередній вправі; передача м'яча здійснюється одним з партнерів вправо або вліво витягнутими руками на рівні грудей;	30"	 <p style="text-align: center;">2.2</p>
2.3	- партнери разом тримають м'яч руками; за командою кожен намагається вирвати його з рук напарника;	30"	 <p style="text-align: center;">2.3</p>
2.4	- нахилившись уперед і поклавши руки один одному на плечі, партнери	30"	 <p style="text-align: center;">2.4</p>

	намагаються утримати м'яч, затиснути лобами, у такому положенні;		
2.5	- в. п. лежачи обличчям один до одного на животі; кидки м'яча з прогинанням від грудей.	30"	
2.6	- гравці А і Б на відстані 810 м рухаються по колу. Гравець А знизу обома руками накидає м'яч гравцю Б, який у стрибку по чергово лівою та правою ногами відбиває його гравцю А. М'яч відбивають різними способами. По чергово гравці міняються завданнями.	5-6' 30"	
2.7	- виконується так, як вправа 1, але гравець Б у стрибку передає м'яч гравцю А ударом головою;	30"	
2.8	- виконується як вправа 1, тільки гравець Б приймає м'яч на груди і відразу лівою чи правою ногами передає м'яч гравцю А.	30"	

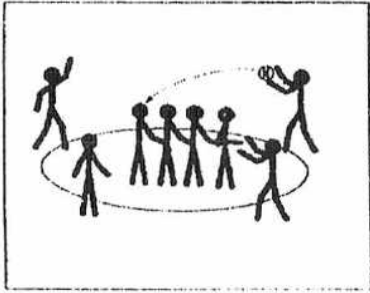
3	<p>Естафета з передачею м'яча.</p> <p>Учасники сідають на підлогу в колону по одному на відстані 1 м один від одного. За сигналом викладача вони, дуже прогинаючись, передають м'яч над головою в кінець колони. Останній, отримавши м'яч, сідає першим. Виграє команда, гравці якої швидше зайняли своє вихідне положення.</p>	3'	<p>Розподіл групи на рівноцінні команди.</p> 
4	<p>Естафета з елементами бігу та стрибків. За сигналом гравці кожної команди, що стоять попереду, починають ведення м'яча, стрибаючи по 4 лініях, які накреслені на майданчику через 120150 см.</p> <p>Біля поворотної стійки зупиняють м'яч, виконують настрибування на невисоке підвищення (45 разів), і повертаються назад. Наступний біжить після того, як йому передадуть м'яч за стартовою лінією.</p>	4'	

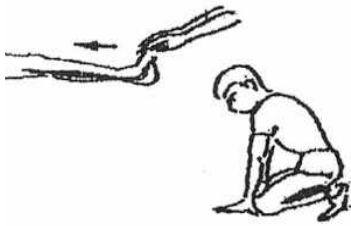



	<p>Передчасне переступання через неї карається штрафним очком. Спроба закінчена, коли останній гравець однієї з команд на зворотному шляху перетне стартову лінію.</p>		
5	<p>Перешиккування групи для проведення основної частини заняття.</p>	1'	

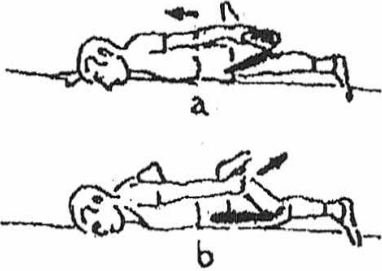
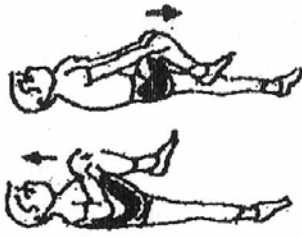
Конспект № 7

Місце проведення: спортивний майданчик

Інвентар: м'ячі - 14-16 шт., стійки - 2 шт.

№ п\п	Назва вправи	Дозуван ня	Організаційно- методичні вказівки
1	Шикування, рапорт, оголошення завдань заняття.	2'	
2	<p>Рухлива гра «Ящірка».</p> <p>Гравці діляться на дві команди, одна з яких йде в коло, а друга залишається за ним із волейбольним м'ячем. Гравці в колі шикуються у колону - «ящірку» - на чолі з капітаном і беруть один одного за пояс. За сигналом гравці, які утворюють коло, перекидають м'яч один одному і намагаються влучити в останнього гравця з колони. «Ящірка» рухається, намагаючись уникнути попаданню. Вибитий гравець вибуває з гри. Через 2-3 хвилини команди міняються ролями.</p>	4-6'	
3	Вправи на розтягування м'язів на місці		

	<p>(стретчинг):</p> <p>3.1 - напруження м'язів-згиначів пальців ступні за допомогою партнера, який чинить опір руками (20-30 сек); стоячи на колінах з розігнутими пальцями ступні, розтягувати м'язи стоп, сидячи на п'ятах (20-30 сек);</p> <p>3.2 - приведення стегон усередину. Сід, коліна зігнуті, ступні разом. Напруження колін в упорі на лікті, опір колінами при їх розведенні руками, напружуючи м'язи (20-30 сек);</p> <p>3.3 - задіяні м'язи стегна і живота. Стоячи на колінах, нахил назад (20-30 сек). Переборення нахилу назад, стегна виведені уперед (20-30 сек).</p> <p>3.4 - задіяні м'язи нижніх кінцівок і стегна. Сід, опираючись спиною на партнера, зігнуту у коліні ногу підтягнути до грудей, рука підтримує ступню. Друга нога випрямлена у</p>	<p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p>	 <p>3.1</p>  <p>3.2</p>  <p>3.3</p> 
--	--	---	--

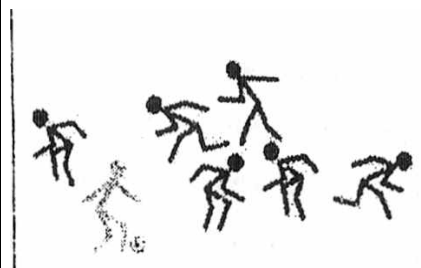
<p>3.5</p>	<p>колiні і витягнута вперед - напружити м'язи відведенням коліна зовні (20- 30 сек).</p> <p>- у цьому ж положенні напружити м'язи приведенням коліна усередину <i>a</i> - лежачи на грудях і тримаючи ступню 20-30" однойменної ноги тримаючи ступню, намагатись зігнути ногу у колiні (20-30 сек); <i>b</i> — те ж саме, але тримати рукою ступню 20- 30" однойменної ноги намагатись розігнути ногу у колiні (20-30 сек);</p> <p>3.6</p> <p>— лежачи на спині, взятися сплеченими пальцями рук за коліно - тиснути коліном уперед (20-30 сек). У тому ж положенні притиснути коліно до грудей, не опускаючи голови (20-30 сек).</p> <p>4 Ведення м'яча навколо відмітки. За командою 4' викладача гравці ведуть м'яч обумовленим</p>	<p>20-30"</p> <p>20-30"</p> <p>1</p> <p>4'</p>	 <p>3.5</p>  <p>3.6</p> <p>Група ділиться на дві команди, які шикуються у колони</p>
-------------------	---	--	--

способом навколо стійки і назад. Змагання закінчується, коли відмітку пройдуть всі гравці ряду. Варіанти: А - зміна способу ведення м'яча, як вказано у вправі 1; В - ведення-кидок мимо відмітки собі на хід; С - ведення-розворот на 360° - продовження ведення; В - ведення - переворот вперед— продовження ведення; Е - одночасне ведення м'ячів всіма гравцями навколо відмітки. **«Квачик».** Гравці вільно розміщуються на майданчику (15х15 м). За межі майданчика вибігати забороняється. Вибирається ведучий, який ударами ноги водить м'яч, намагаючись торкнутися ним кого-небудь із гравців. Той, кого він торкнувся, міняється з ним ролями. **Перешиккування групи для проведення основної частини заняття.**

3-4





1'




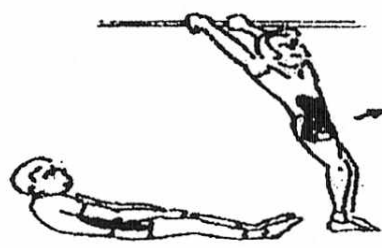


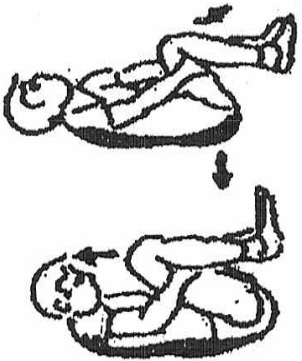
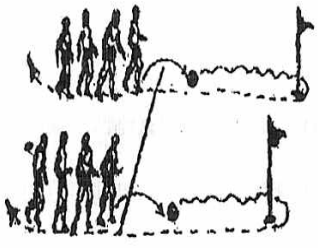
Конспект № 8

Місце проведення: спортивний майданчик

Інвентар: м'ячі - 14-16 шт., кеглі — 8 шт.

№ п/п	Назва вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Шикування, рапорт, Оголошення завдань заняття.	2	
2	М'яч у колі. Гравці шикуються у коло на відстані витягнутих рук. Двоє ведучих стоять у центрі кола. М'яч в одного з гравців. За командою гравці передають руками м'яч так, щоб до них не торкнулися ведучі і щоб м'яч не впав. Коли одному з гравців це не вдається, то він міняється з ведучим. Зміна ведучих відбувається за чергою.	3-4	 <p>Правила. 1. Передавати м'яч тому, хто стоїть поруч, забороняється. 2. Порушник іде водити.</p>
3	Вправи на розтягування м'язів на місці:	5	
3.1	- м'язи гомілки. Розгинання ступні, переборюючи опір (20-30 сек). Сід на п'ятах, пальці ніг відтягнуті (20-30 сек);	1	 <p style="text-align: center;">3.1</p> <p>У разі судоми лежачи на підлозі з почерговим розтягуванням задньої поверхні стегна то правої, то лівої ніг.</p>

3.2	<p>- розгинання пальців ніг. Сидячи, взявшись за ступню однієї ноги, яка знаходиться на стегні іншої, з силою розігнути пальці, переборюючи опір рук. У тому ж положенні діяти руками у протилежному напрямку (20-30 сек);</p>	20-30	 <p>3.2</p>
3.3	<p>- стоячи ноги нарізно у напівприсяді, руки на стегнах, тулуб випрямлено (20-30 сек). Присісти нижче, ступні розвернути зовні (20-30 сек);</p>	1	 <p>3.3</p>
3.4	<p>- стоячи на одному коліні, інша нога випрямлена у коліні паралельно підлозі - сильно надавлювати п'ятою (20-30 сек);</p>	20-30	 <p>3.4</p>
3.5	<p>- лежачи на спині, руки на стегнах - підняти тулуб під кутом 30° до підлоги (20-30 сек). Стоячи у парах руки угорі-позаду, прогнутися, напружити вказані м'язи (20-30 сек);</p>	1	 <p>3.5</p>

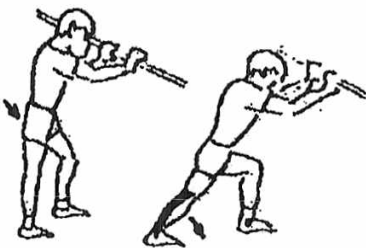
3.6	лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах і підняті 20-30" угору, руки з'єднані під колінами. Намагатись випрямити ноги, долаючи опір рук, одночасно упираючись лопатками у підлогу (20-30 сек).	20-30	 <p>3.6</p>
4	Індивідуальні вправи футболіста: 3-4' - підбивання (жонглювання) м'яча різними частинами ступні; - підбивання (жонглювання) м'яча за допомогою стегна; - підбивання (жонглювання) м'яча за допомогою голови.	3-4	Перешиккування групи у колони
5	Естафета з елементами футболу. Група ділиться на 5' дві команди, * де гравці шикуються в колони по одному та розраховуються по номерах. Попереду від кожної колони на відстані 2 м лежить по м'ячу. Керівник називає будь-який номер, і гравці команд під відповідними номерами повинні добігти до м'яча, обвести ним змієюю 3 кеглі. 4 кеглю (поворотну) двічі обводять м'ячем, затискають його між ногами і стрибками на двох повертаються назад.	5	

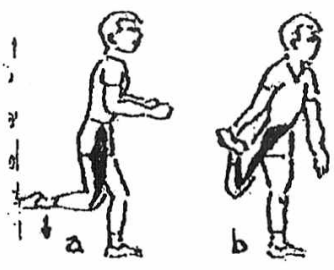

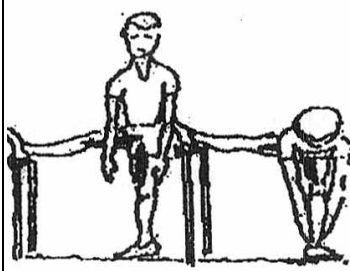
6	<p>Той, хто прибігає швидше, приносить своїй команді одне очко.</p> <p>Перешиккування для Проведення основної частини заняття.</p>	1'	
---	---	----	--


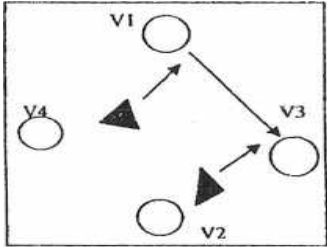
Конспект № 9

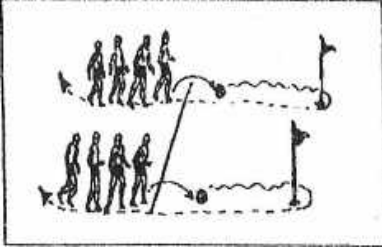
Місце проведення: спортивний майданчик

Інвентар: м'ячі - 10-12 шт., стійки — 6 шт.

№ п/п	Назва вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Шикування, рапорт, оголошення завдань заняття.	2'	
2	Вправи з м'ячем у парах: — гравець А кидає м'яч шеренги, які стають руками гравцю Б, який у обличчям одна до одної стрибку відбиває ногою м'яч на відстані 2-3 м назад. Вправи виконуються на місці та під час руху. Варіанти: гравець Б відбиває м'яч головою, ногами, приймає м'яч на груди і після цього повертає м'яч назад; гравець А може грати ногами, головою. Вправи на розтягування м'язів:	3-5	Група ділиться на дві шеренги, яка стає обличчям одна до одної на відстані 2-3 м
3.	— група м'язів гомілки.	4	
3.1	Опираючись руками об стіну (дерево) на рівні грудей, нога відставлена назад на 0,5 м від вертикального положення, нахилитися уперед, надавлюючи п'яткою униз, підняти. стегно уперед-угору	30	 <p style="text-align: center;">3.1</p>

3.2	<p>(20-30 сек);</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоячи на одній нозі, друга, зігнута у коліні, опирається на стінку (лаву) - надавлювати ступнею униз, опорна нога згинається у коліні (20-30 сек); - стоячи на одній нозі та тримаючи ступню іншою, зігнутою у коліні - підтягування п'ятки до сидниці (20-30 сек); 	30 30	 <p>3.2</p>
3.3	<ul style="list-style-type: none"> - стійка на одній нозі, інша випрямлена у коліні, відведена в сторону і опирається ступнею об стінку (бар'єр), тулуб випрямлено — зведення ступнею (20-30 сек). У тому ж положенні глибокий нахил уперед з захватом руками за гомілкостоп однієї ноги (20-30 сек); 	1	 <p>3.4</p>
3.4	<ul style="list-style-type: none"> - сид в упорі на коліні однієї ноги, коліно іншої ноги над ступнею, п'ятка цієї ноги припіднята на 1 см від підлоги. Одночасно з нахилом уперед поставити ступню повністю на підлогу і напружити м'язи стегна та ахіллове сухожилля. Зміна 		 <p>3.3</p>

3.5	<p>положення ніг череп 10 сек; - присід на ступнях, п'ятки на відстані 10-30 см одна від іншої, руки вільно між коліними, коліна на лінії стоп (30 сек). Необхідно напружувати м'язи стегон, колін, спини.</p>	30''	<p>3.5</p> 
4	<p>Вправа «Квадрат 4х2». Четверо гравців, що стоять на лініях квадрата (кожна з яких завдовжки 5м.), передають м'яча один одному в два (або декілька) дотики таким чином, щоб два гравці, що знаходяться в середині квадрата, не перехопили його. Завдання гравців, що знаходяться в середині - виконати відбір м'яча. Якщо відбір був здійснений, або м'яч вийшов за лінію майданчика, гравець, який останнім торкнувся м'яча, заходить в середину, а один з гравців (в залежності від черги) виходить на його місце.</p> <p>Естафети з м'ячами. Команди побудовані в колони по одному, в руках у направляючих м'ячі. За</p>	4	<p>3.5</p> 

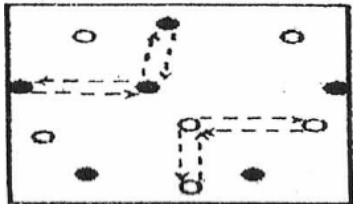
	<p>сигналом учасники по черзі виконують серію завдань, пробігаючи з м'ячем вказану відстань (6-10 м) вперед і назад.</p> <p>Способи пересування з м'ячем:</p> <p>а) тримаючи м'яч на долоні; б) ударяючи м'яч об підлогу з ловлею двома руками (завдання повторюється обумовлене число разів); в) підкидаючи м'яч вгору з ловлею двома руками (обумовлене число разів); г) стрибаючи на двох ногах, затиснувши м'яч між ногами; д) ведучи м'яч правою ногою; е) ведучи м'яч лівою ногою; ж) ведучи м'яч по черзі то правою, то лівою ногою; з) перекидаючи м'яч з правої руки на ліву і назад (обумовлене число разів); и) ведучи м'яч ногами.</p> <p><i>Варіанти естафети:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • використовується один з вказаних способів пересування з м'ячем, який 	<p>30''</p> <p>4</p> <p>4</p>	
--	--	-------------------------------	---


6	<p>повторюють всі учасники естафети;</p> <ul style="list-style-type: none"> • використовуються 3-4 способи, кожний з яких повторюють 2-3 гравці; • учасники пересуваються не по прямій лінії, а зигзагоподібно, оббігаючи поставлені в лінію стійки (слалом); • проводиться зустрічна естафета із зміною місць, кожна пара (туди-назад) виконує одне завдання (кількість завдань по числу учасників підгрупи). <p>Перешиккування групи для проведення основної частини заняття.</p>	1'	
---	---	----	--

Конспект № 10

Місце проведення: спортивний майданчик

Інвентар: м'ячі — 4-6 ш.т., стійки — 6 шт.

№ п/п	Назва вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Шикування, рапорт, оголошення завдань заняття.	2'	Виконується по периметру спортивного майданчика.
2	Біг.	5'	
3	Рухлива гра "М'яч середньому". За сигналом тренера гравці з м'ячем починають передавати його кожному члену своєї команди за чергою ногами (за годинниковою стрілкою) і намагаються наздогнати команду суперника. Виграє команда, яка зробила це першою. Після цього гра триває.	3'	
4	Вправи на розтягування м'язів:	3'	<p>Група ділиться на дві команди і розміщується по колу через одного. По одному представнику від кожної команди з м'ячем у ногах займає місце у центрі кола, на різних його сторонах.</p> <p>Перешикання групи у дві шеренги, які стоять обличчям одна до одної.</p> <p>При виконанні вправи ноги у колінах не згинати. Коліна діставати не головою, а плечима.</p>
4.1	- з положення сидячи на підлозі, виконати нахил уперед із захватом руками гомілок та поступово нахиляти тулуб до колін;	20''-30''	
4.2	- з положення сидячи на		

4.3	<p>підлозі ноги широко нарізно, виконати нахил уперед із захватом руками гомілки спочатку правої ноги, а через 20"-30" - лівої;</p> <p>- з положення лежачи на животі, захопити руками гомілки ніг і максимально прогнутися (20"-30").</p>	20''-30''	
5	<p>Естафета «Прокоти м'яч». Дві команди побудовані в шеренги у положенні упор лежачи, м'яч у ногах направляючих, які за сигналом посилають м'яч під гравцями своєї шеренги назад. Гравець, що стоїть позаду, зупиняє м'яч, що котиться, веде його на початок шеренги і повторює те ж саме. Гра закінчується в той момент, коли перший номер повернеться з м'ячем на місце направляючого.</p>	20''-30''	<p>Розподіл групи на дві рівноцінні команди.</p> 
6	<p>Рухлива гра «Регбі». Грають на майданчику розмірами 20х20 м. Дві команди намагаються занести руками футбольний м'яч за лицьову лінію команди-суперника.</p>	5'	<p>Розподіл групи на дві рівноцінні команди.</p>
7	<p>Перешиккування групи для проведення основної частини заняття.</p>	1'	

Список рекомендованої літератури:

1. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі: навч. посіб./ А. Г. Васильчук; Федерація футболу України; Буковинська держ. фінансова академія. – Чернівці: Технодрук, 2009. – 232 с.
2. Мукнан М. Все про тренування юного футболіста: [повне керівництво] / М. Мукнан, Д. Дьюрст. – М. : Астрель; АСТ, 2008. – 234 с.
3. Соломонко В. В. Футбол: підручник для студ. ВНЗ фізичного виховання і спорту / В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко. – 2-е вид., виправ. і доп. – К.: Олімпійська література, 2005. – 296 с.
4. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) [текст]: метод. реком. / Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича; уклад. Ю.Ю. Мосейчук. – Чернівці, 2010. – 60 с.
5. Сорока М. М. Український футбол на чемпіонатах світу / М. М.Сорока, О. М. Сорока. – К. : Київська правда, 2006. – 288 с.
6. Футбол України [текст]: статистичний довідник /Українська страхова компанія “Княжа”; уклад. А. Кудирко. – К. : КНТ, 2007. – 232 с.
7. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів: метод. посібник / Й. Г. Фалес, О. Ф. Огерчук, О. В. Колобич, А. В. Дулібський; Львівський держ. ін-т фізичної культури. Кафедра теорії і методики футболу ЛДІФК. – Львів, 1998. – 112 с.
8. Журід С. М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-17 років з використанням комплексів тренувальних завдань: автореф. дис. / С. М. Журід; Харківська держ. академія фізичної культури. – Х., 2007 – 20 с.

Для приміток

Для приміток

Навчальне видання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації

Укладач: **Овчарук** Сергій Вікторович

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк.
Тираж 30 прим. Зам. №__

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету
54020, м. Миколаїв, вул. Паризької Комуні, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4490 від 20.02.2013 р.