**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

практичних занять з фізичного виховання для студентів ІІІ курсу,

***РОЗДІЛ «ФУТБОЛ»***

**Тема: ЗРВ та СРВ. Ведення м’яча різними способами. Удари по мячу після ведення та скидки партнера. Вкидання мяча з-за бокової лінії. Тактика гри у футбол. Жонглювання м’ячем. Передачі в парах лівою та правою ногою.**

**Завдання:**

1. Навчати веденню та ударам по мячу. Вдосконалити передачі м’яча в парах. ознайомитися з тактикою гри в футбол.

2. Сприяти розвитку індивідуальним технічним діям з м’ячем; формувати технічні навички групових діях з м’ячем; розвивати координацію рухів.

3. Виховувати трудову дисципліну на заняттях, взаємоповагу, взаємоконтроль та взаємодопомогу серед студентів під час двохсторонньої гри; виховувати позитивне ставлення до систематичних занять фізичними вправами; виховувати наполегливість та силу волі при подоланні труднощів.

**Місце проведення:**Футбольне поле/ спортивний зал.

***- Студенте, виконай дані рекомендації та вправи:***

**Хід заняття**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Дата заняття та час (хв.), відведений на його проведення** | | | | | | | |
| **09.04** | **16.04** | **23.04** |  |  |  |  |  |
| ***ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (20 – 25хв.)*** | | | | | | | | | |
| 1. | **Організаційна частина***(Шикування. Привітання. Повідомлення завдань на заняття. Перехід до місця проведення заняття.)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техніка пересувань: ходьба, біг, біг з ходьбою, стрибки. | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| 3. | Різновиди прискорення: прямо, з поворотами, зі зміною напрямку. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Біг, приставними кроками, перехресни­ми кроками, у поєднанні зі звичайним бігом. | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| 5. | Човниковий біг (4×9м, 9\*9м, 10\*10м, 3\*10м). | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| 6. | Вправи на розтягування. | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| 7. | Рухливі ігри наближені до футболу. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ОСНОВНА ЧАСТИНА (40 – 45хв.)*** | | | | | | | | | |
|  | ***Вправи на розвиток техніки ударів по м’ячу:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Жонглювання м’ячем лівою ногою. | 10 |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 2. | Жонглювання м’ячем правою ногою. |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| 3. | Поперемінне жонглювання м’ячем з правої на ліву ногу. |  | 10 | 5 |  |  |  |  |  |
| 4. | Передачі м’яча в парах лівою та правою ногою. |  | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Удари по воротах після ведення та скидки партнера. | 10 |  | 15 |  |  |  |  |  |
| 6 | Двохстороння гра у футбол. |  |  | 20 |  |  |  |  |  |
|  | ***Вправи на розвиток зупинки та ведення м’яча:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Зупинки м’яча ногою, внутрішньою стороною стопи, підошвою, підйомом. |  | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Зупинка м'яча стегном, грудьми. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Способи зупинки: ви­падом і стрибком. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Ведення м’яча, з переміщенням, з ударами по м’ячу. | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Ведення зовнішньою частиною підйому, внутрішньою частиною підйому, серединою підйому. | 10 |  | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольні тести і нормативи:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Двохстороння навчальна гра** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (10 – 15хв.)*** | | | | | | | | | |
| 1. | Рівномірний біг / Біг підтюпцем. | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| 2. | Вправи на відновлення дихання. | 5 |  | 5 |  |  |  |  |  |
| 3. | Вправи на координацію рухів. |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| 4. | **Організаційна частина***(Шикування. Підведення підсумків. Д/З. Перехід до навчального корпусу.)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кількість годин:** | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| ***Самостійна робота студентів*** | | | | | | | | | |
| 1. | Правила гри в футбол, в міні-футбол, жести бокового і головного рефері | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Індивідуальні дії з м’ячем (жонглювання, ведення, удари) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Розвиток сили м’язів рук та ніг. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Складання комплексів ЗРВ на місці та в русі для гри у футбол |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Підготовка до здачі К/Н | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кількість годин на сам. роб. студентів:** | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |

**Теоретичний матеріал**

***Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу***

***в початкових класах***

Завдання роботи з учнями початкових класів органічно пов’язані з основною метою – зміцнення здоров’я, сприяння правильному фізичному розвитку та багатосторонній фізичній готовності, вироблення швидкості, спритності, гнучкості, навчання основам техніки і тактики футболу.

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

Рекомендуємо такий навчальний матеріал для початкових класів.

***Фізична підготовка.***

***Загальнорозвивальні вправи.***

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

***Акробатичні вправи.***

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

***Вправи для формування постави. Вправи у вертикальній площині:***

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

2. Так само з підніманням на носки.

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

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

Втримати вантаж на голові, повільно присісти і встати.

Так само з торканням п’яток пальцями рук.

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

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

***Вправи для м’язів стопи:***

Ходьба на носках високо піднімаючи коліна.

Хотьба на п’ятках (пальці піднімати якомога вище).

Хотьба на зовнішніх сторонах стопи (пальці стиснуті, трохи загрібаючи носками).

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

Сидячи на лаві, захопити склепінням стоп який-небудь брібний предмет (малий м’яч, булаву чи інше).

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

***Бігові вправи:***

Човниковий біг (3 х 10 м)

Біг на 15; 30; 50 м

Крос без урахування часу на 300 та 500 м.

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

Рухливі ігри: „М’яч – середньому”, „Група, струнко!”, „Стрибки по смугах”, „Передавання м’ячів у колонах над головою” „Передавання м’ячів під ногами”.

Орієнтовні комплекси вправ з фізичної підготовки

Комплекс 1

1. В.п. – основна стійка; руки вперед – угору. Піднятися на носки (вдих); опускаючись на всю ступню, руки в сторони, вниз – видих (4 рази).

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

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

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

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

6. В.п. – руки на пояс. Стрибки на обох ногах з поворотом 900 (24 стрибри); хотьба – 8 кроків на носках, 8 – звичайних кроків.

Комплекс 2

Загальнорозвивальні вправи з футбольними м’ячами. В.п. – м’яч у руках на рівні грудей.

1. Кидки м’яча вгору на висоту до1 м, ловля його обома руками (4-5 разів).

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

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

4. Кидки м’яча об стіну і ловля його після відскоку. Стати обличчям до стіни на відстані 2-3 м, відвести руки вгору – назад за голову і кинути м’яч вперед об стіну перед собою (5-6 разів).

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

Комплекс 3

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

2. Хотьба на внутрішній і зовнішній сторонах стоп спортивна хотьба зі зміною темпу рухів (1-2 хв.).

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

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

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

б) В.п. – основна стійка, м’яч у руках спереду. Згинаючи руки в ліктьових суглобах, торкнутися м’ячем грудей; витягуючи руки вперед, повернутися у вихідне положення (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, вверх, сплеск у долоні, дивитись на руки (вдих); опускаючи руки в сторони – вниз, нахилитися і взяти м’яч (видих); підняти м’яч вверх. (4-6 разів);

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

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

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

7. В.п. – основна стійка. Хотьба на місці високо піднімаючи стегна (10-15 с).

***Технічна підготовка.***

Техніка пересування. Біг звичайний, біг з приставним кроком. Біг по прямій та зі зміною напрямку. Стрибки: вгору, вгору – вперед, поштовхом однією та обома ногами.

Удари по м’ячу ногою. Удари внутрішньою стороною стопи, внутрішньою та середньою частинами підйому по нерухомому м’ячу та м’ячу, що котиться (від гравця, назустріч йому, справа або зліва від нього). Виконання ударів на точність після зупинки, ведення та відволікальних дій.

Удари по м’ячу головою. Удари середньою частиною лоба без стрибків з місця та з розбігу по м’ячу, який летить назустріч.

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

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

Відволікальні дії (фінти).

Зупинка м’яча ногою (після уповільненя бігу та удаваної спроби зупинки м’яча виконується ривок із м’ячем); імітація удару по м’ячу ногою для того, щоб піти від суперника вправо і вліво.

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

Укидання м’яча.

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

***Тактична підготовка.***

Індивідуаьні дії з м’яча. Правильне розташування гравців у ігровій обстановці. Визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільні ведення м’яча, обвідка суперника, передача м’яча партнеру.

Індивідуальні дії без м’яча. Правильне розташування гравців у іграх на невеликих майданчиках у невеликих групах 3 х 3, 4 х 4. Уміння орієнтуватися, реагувати відповідним чином на дії партнера і суперника. Вибір моменту для відривання зметою отримання м’яча. Те саме для закривання суперника.

Групові дії. Взаємодія двох чи трьох партнерів в іграх. Виконання найпростіших комбінацій під час почаккового, кутового, штрафного та вільного ударів, укидання м’яча із-за бічної лінії. Виконання передач в ноги партнеру, на вільне мсце, на удар.

***Комплексний урок для учнів.***

Підготовча – 10 хв.

Шикування. Розрахунок по порядку.

Хотьба приставними кроками: два кроки вперед з лівої ноги, два – з правої, два приставних кроки вліво, два вправо. Повільний біг. Хотьба зі зміною темпу, спиною вперед, напівприсівши, присівши, хотьба з переходом на повільний біг.

Загальнорозвивальні вправи.

а) у стійці ноги нарізно ширше плечей – швидкі почергові пружні нахили зі сплеском рук за ногами;

б) в.п. – упор лежачи на підлозі руки на шиині плечей – поштовхом руками, перехід в упор руками ширше плечей і навпаки;

в) те саме, але зі сплесками рук у момент без опорного положення;

г) стрибки з підніманням стегон до грудей.

4. Вправи з м’ячем:

а) жонглювання; б) пересування з м’ячем.

Основна – 32 хв.

Удари внутрішньою стороною стопи по м’ячу, що котиться:

а) удари по м’ячу від партнера збоку;

б) удари по м’ячу, що котиться назустріч;

в) удари по воротах на точність з різних дистанцій.

Удар та зупинка м’яча підошвою:

а) удар з місця по нерухомому м’ячу об стінку низом та зупинка вибитого м’яча підошвою;

б) те саме, але відбитий м’яч зупиняється, злегка відкочується вперед і після удару з розбігу знову летить до стіни і т.д.

Ігрова вправа 3 х 3. Правила гри: У квадраті 16 х 16 м разом беруть участь по два гравці в кожній команді, намагаючись провести м’яч через лінію суперника, щоб виграти очко. Виграє та команда, яка набере найбільше очок. Положення поза грою немає. час гри 2 х 5 хв. з двома хв. активного відпочинку. Перерви заповнюються вправами на розвиток гнучкості. Кількість квадрітів має відповідати кількості гравців у навчальній групі.

Заключна – 3 хв.

Ходьба поперемінно з бігом: хотьба 10 м, біг 10 м, хотьба 10 м. Темп повільний. Правильне дихання.

**ТЕСТОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ З ФУТБОЛУ**

**Правила футболу**  
1. Виберіть правильну відповідь.  
Футбольне поле на якому проводяться міжнародні змагання з футболу може мати такий розмір:  
          а) 45×90 м;   
          б) 64×100 м;  
          в) 75×110 м.

2. Коли розпочинаються функціональні обов’язки футбольного арбітра?  
          а) з початком проведення розминки команд;  
          б) з моменту його появи на футбольному полі;  
          в) одночасно з подачею сигналу про початок гри.

3. Вкажіть, які з наступних дій у штрафній площі відповідають правилам гри у футбол:  
          а) воротареві дозволяється грати руками;  
          б) навмисна гра рукою польового гравця дає право призначити 11-метровий штрафний удар;  
          в) при виконанні кутового удару фіксується положення „поза грою”;  
          г) команда, яка захищається має право шикувати „стінку”.

4. Яка команда виконує початковий удар у футбольному матчі?  
          а) команда господарів;  
          б) команда гостей;  
          в) команда, яка за жеребом отримала таке право.

5. Доповніть відповідь.   
У комплект обов’язкової екіпіровки гравця у футболі входять такі предмети:  
          а) футболка;  
          б) шорти;  
          в) гетри;  
          г) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ;  
          д) бутси.

6. Вкажіть мінімальне число гравців у команді, що дозволяє їй розпочати футбольну зустріч:  
          а) 7;   
          б) 8;                            
          в) 9;  
          г) 10;  
          д) 11.

7. Чи дозволяється у футболі команді грати без воротаря?  
          а) так;  
          б) ні;  
          в) дозволяється за умови неповного чисельного складу команди.

8. Хто дає дозвіл запасному гравцю вийти на футбольне поле?  
          а) капітан команди;  
          б) асистент арбітра;  
          в) тренер команди;  
          г) арбітр у полі.

9. Що контролює суддя в реєстраційному посвідчені гравця у футболі?  
          а) наявність дискваліфікації;  
          б) проходження медогляду;  
          в) спортивний розряд;  
          г) ігрове амплуа гравця.

10. Чи дозволяється у футболі штовхати суперника в боротьбі за м'яч у повітрі?  
         а) так;  
         б) ні;  
         в) лише в межах власної штрафної площі.