

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України  
Педагогічний коледж  
Чернівецького національного університету ім. Ю.Федьковича**

**Теми самостійної роботи з футболу із  
методикою викладання**

**Чернівці, 2013**

# ***Зміст самотійних занять з футболу з методикою викладання***

## ***Тема № 1. Суть та характеристика гри в футбол. Еволюція розвитку гри. (1 година)***

### ***План***

1. Давня історія розвитку гри, схожої на футбол.
2. Заснування та розвиток сучасного футболу в Англії.
3. Еволюція правил гри в футбол.
4. Розвиток гри в Україні.

### ***Література:***

- Футбол. Повна ілюстрована енциклопедія світового футболу. Пер. з англ.. Т. Покидаєвої, П. Тимохіна, У. Сапціної. «Росмен-прес» 2004р. – ст. 8 – 13.
- Футбол в школі. Навчально-методичний посібник. Віхров К.Л. Київ. Комбі ЛТД, 2004 рік, - ст. 3 – 26.

### ***Запитання для підготовки студентів:***

1. На території яких держав була гра схожа до сучасного футболу? Як її називали?
2. Охарактеризуйте етапи розвитку футболу в Англії.
3. Яким чином змінювалися правила гри в футбол?
4. Проаналізуйте розвиток футболу в Україні за часів Радянського Союзу та незалежності.

## ***Тема № 2. Розвиток футболу на Буковині. (1 година)***

### ***План***

1. Заснування спортивного товариства «Довбуш».
2. Перші футбольні клуби Буковини («Довбуш», «Маккабі», «Ян», «Залізничник»).
3. Футбол на Буковині після II-ї світової війни.

### ***Література:***

- «Абетка футболіста». Навчальний посібник. Укл: Мужичок В.О., Марчук В.О., Ведмеденко Б.Ф. Чернівці: Рута, 2002, - ст. 14 – 30.

### ***Запитання для підготовки студентів:***

1. Яку роль в розвитку футболу на Буковині відіграло спортивне товариство «Довбуш»?
2. Охарактеризуйте діяльність таких футбольних клубів: «Довбуш», «Маккабі», «Ян», «Залізничник».
3. Охарактеризуйте розвиток головної команди нашого краю («Буковини») в після воєнний період.
4. Розкажіть про видатних футболістів ФК «Буковина» (за вибором студента).

### ***Тема №3. Загальна та спеціальна фізична підготовки футболіста.***

***(5 годин)***

### ***План***

1. Методика розвитку фізичних якостей футболіста.
2. Етапи розвитку фізичних якостей відповідно до вікових особливостей футболіста.
3. Самостійні заняття, які сприяють розвитку фізичних якостей.
4. Особливості розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки в навчальному та тренувальному процесі

### ***Література:***

- «Абетка футболіста». Навчальний посібник. Укл: Мужичок В.О., Марчук В.О., Ведмеденко Б.Ф. Чернівці: Рута, 2002, - ст. 56 - 60.
- Основи методики навчання техніки та тактики гри в футбол. Луцишин В.В., Музика В.І. – Чернівці: Рута, 2006, - ст.
- Футбол в школі. Навчально-методичний посібник. Віхров К.Л. Київ. Комбі ЛТД, 2004 рік, - ст. 27 - 43.

### ***Запитання для підготовки студентів:***

1. Які фізичні якості найбільш необхідні футболісту?
2. Проаналізуйте вікові особливості футболіста, вкажіть методику розвитку якостей відповідно до віку.
3. Підберіть необхідні вправи, які допоможуть гравцю розвивати фізичні якості.

### ***Тема №4. Техніки польового гравця (удари по м'ячу). (2 години)***

1. Удари по м'ячу ногою (внутрішнім боком стопи, внутрішньою частиною підйому, середньою частиною підйому, зовнішньою частиною підйому, носком, п'яткою).
2. Удари по м'ячу головою (середньою частиною чола, боковою частиною чола).

### ***Література:***

- «Абетка футболіста». Навчальний посібник. Укл: Мужичок В.О., Марчук В.О., Ведмеденко Б.Ф. Чернівці: Рута, 2002, - ст. 62 - 77.
- Основи методики навчання техніки та тактики гри в футбол. Луцишин В.В., Музика В.І. – Чернівці: Рута, 2006,
- Футбол в школі. Навчально-методичний посібник. Віхров К.Л. Київ. Комбі ЛТД, 2004 рік, - ст. 61 - 69.

### ***Запитання для підготовки студентів:***

1. Охарактеризуйте фази виконання ударів по м'ячу.
2. Проаналізуйте техніку виконання ударів по м'ячу, вкажіть послідовність їх навчання.
3. Підберіть перелік вправ з допомогою яких можна вдосконалювати удари по м'ячу ногою та головою.

### ***Тема №5. Техніки польового гравця (зупинки м'яча) . (2 години)***

1. Зупинки м'яча ногою (підшвою, внутрішнім боком стопи, середньою частиною підйому, стегном, внутрішньою частиною підйому, зовнішнім боком стопи).
2. Зупинка м'яча тулубом (грудьми, животом).
3. Зупинки м'яча головою.

#### ***Література:***

- «Абетка футболіста». Навчальний посібник. Укл: Мужичок В.О., Марчук В.О., Ведмеденко Б.Ф. Чернівці: Рута, 2002, - ст. 77 - 92.
- Основи методики навчання техніки та тактики гри в футбол. Луцишин В.В., Музика В.І. – Чернівці: Рута, 2006,
- Футбол в школі. Навчально-методичний посібник. Віхров К.Л. Київ. Комбі ЛТД, 2004 рік, - ст. 68 - 70.

#### ***Запитання для підготовки студентів:***

1. Охарактеризуйте фази виконання зупинок м'яча.
2. Проаналізуйте техніку виконання зупинок м'яча. Доведіть, що удари і зупинки потрібно розучувати одночасно.
3. Підберіть перелік вправ, з допомогою яких можна вдосконалювати техніку зупинок м'яча.

#### ***Тема №6. Техніки польового гравця (ведення м'яча). (1 година)***

1. Особливості техніки ведення м'яча.
2. Ведення м'яча ногою (зовнішньою частиною підйому, середньою частиною підйому, внутрішньою частиною підйому, носком, внутрішньою стороною стопи);

#### ***Література:***

- «Абетка футболіста». Навчальний посібник. Укл: Мужичок В.О., Марчук В.О., Ведмеденко Б.Ф. Чернівці: Рута, 2002, - ст. 92 - 99.
- Основи методики навчання техніки та тактики гри в футбол. Луцишин В.В., Музика В.І. – Чернівці: Рута, 2006,

- Футбол в школі. Навчально-методичний посібник. Віхров К.Л. Київ. Комбі ЛТД, 2004 рік, - ст. 70 - 72.

***Запитання для підготовки студентів:***

1. Охарактеризуйте техніку ведення м'яча.
2. Проаналізуйте послідовність навчання ведення м'яча.

***Тема №7. Техніки польового гравця (відбір м'яча, фінти). (3 години)***

***План***

1. Відбір м'яча (ударом ногою, зупинкою ногою, поштовхом плеча).
2. Фінти проти суперника, який стоїть: попереду, позаду, збоку.
3. Вкидання м'яча із-за бічної лінії.

***Література:***

- «Абетка футболіста». Навчальний посібник. Укл: Мужичок В.О., Марчук В.О., Ведмеденко Б.Ф. Чернівці: Рута, 2002, - ст. 112 - 120.
- Основи методики навчання техніки та тактики гри в футбол. Луцишин В.В., Музика В.І. – Чернівці: Рута, 2006,
- Футбол в школі. Навчально-методичний посібник. Віхров К.Л. Київ. Комбі ЛТД, 2004 рік, - ст. 72 - 75.

***Запитання для підготовки студентів:***

1. Якими способами можна відбирати м'яч в грі?
2. Охарактеризуйте методику навчання фінтів. Вкажіть з яких фаз складається фінт.
3. За допомогою яких вправ можна вдосконалювати техніку виконання фінтів.
4. Вкажіть техніку вкидання м'яча із-за бічної лінії.

***Тема №8. Техніка гри воротаря. (1 година)***

1. Техніка переміщень (ходьба, біг, стрибки, повороти).
2. Техніка володіння м'ячем: ловля двома руками (зверху, знизу, збоку); відбивання однією та двома руками (долонями, кулаками); переводи

однією та двома руками (долонями, кулаками); кидки однією та двома руками (зверху, збоку, знизу). Ловля, відбивання, переводи та кидки м'яча на місці, у русі, у стрибку, м'ячів, що котяться і летять з різною траєкторією і напрямком.

### ***Література:***

- Основи методики навчання техніки та тактики гри в футбол. Луцишин В.В., Музика В.І. – Чернівці: Рута, 2006,
- Футбол в школі. Навчально-методичний посібник. Віхров К.Л. Київ. Комбі ЛТД, 2004 рік, - ст. 76 - 79.

### ***Запитання для підготовки студентів:***

1. Проаналізуйте техніку гри воротаря.
2. В чому відрізняється техніка володіння м'ячем воротаря від польового гравця?
3. Назвіть основні правила, яких повинен дотримуватись воротар.

### ***Тема №9. Тактичні дії гравців в нападі та захисті. Індивідуальні, командні та групові тактичні дії. (2 години)***

#### ***План***

1. Особливості вибори тактики на гру.
2. Характеристика тактики гри в нападі (індивідуальні, групові та командні дії).
3. Характеристика тактики гри в захисті (індивідуальні, групові та командні дії).

### ***Література:***

- «Абетка футболіста». Навчальний посібник. Укл: Мужичок В.О., Марчук В.О., Ведмеденко Б.Ф. Чернівці: Рута, 2002, - ст. 122 – 123.
- Основи методики навчання техніки та тактики гри в футбол. Луцишин В.В., Музика В.І. – Чернівці: Рута, 2006,
- Футбол в школі. Навчально-методичний посібник. Віхров К.Л. Київ. Комбі ЛТД, 2004 рік, - ст. 107 - 116.

### ***Запитання для підготовки студентів:***

1. Які умови впливають на вибір тактики на гру?
2. Проаналізуйте тактику гри в захисті та нападі.
3. Які основні тактичні вимоги ставляться перед гравцями під час гри?

### ***Тема №10. Системи та методи гри. (1 година)***

#### ***План***

1. Вибір системи гри відповідно до співвідношення спортивної майстерності суперників.
2. Методи ведення гри: активний, комбінований (1-4-4-2, 1-4-3-3, 1-4-5-1), коли суперники рівні за класом; пасивний, комбінований (1-4-4-2, 1-4-5-1, 1-5-4-1), коли сильний суперник ; активний, комбінований (1-4-4-2, 1-4-3-3, 1-3-5-2), коли суперник слабший.

#### ***Література:***

- Основи методики навчання техніки та тактики гри в футбол. Луцишин В.В., Музика В.І. – Чернівці: Рута, 2006,
- Футбол. Повна ілюстрована енциклопедія світового футболу. Пер. з англ.. Т. Покидаєвої, П. Тимохіна, У. Сапціної. «Росмен-прес» 2004р. – ст. 519 - 522.

### ***Запитання для підготовки студентів:***

1. Від яких обставин залежить вибір системи гри?
2. Охарактеризуйте методи ведення гри в різних ситуаціях (із сильними, середніми та слабкими суперниками).
3. Вкажіть роль взаємодії гравців на майданчику в процесі гри при певних системах гри.

### ***Тема №11. Урок з футболу в ЗОШ. (1 година)***

#### ***План***

1. Типи уроків з футболу.
2. Конспект уроку з футболу.



3. Методика проведення уроку з футболу в старших класах.

***Література:***

- «Абетка футболіста». Навчальний посібник. Укл: Мужичок В.О., Марчук В.О., Ведмеденко Б.Ф. Чернівці: Рута, 2002, - ст. 14 – 30.
- Футбол в школі. Навчально-методичний посібник. Віхров К.Л. Київ. Комбі ЛТД, 2004 рік, - ст. 162 - 171.

***Запитання для підготовки студентів:***

1. Охарактеризуйте типи уроків з футболу.
2. Проаналізуйте систему побудови конспекту з футболу.
3. Вкажіть вимоги до проведення уроку з футболу в старших класів.

***Тема №12. Організація та проведення змагань з футболу. (1 години)***

***План***

1. Характеристика видів змагань.
2. Система розіграшу.
3. Особливості проведення змагань з футболу в школі.

***Література:***

- «Абетка футболіста». Навчальний посібник. Укл: Мужичок В.О., Марчук В.О., Ведмеденко Б.Ф. Чернівці: Рута, 2002, - ст.180 - 187 .
- Футбол в школі. Навчально-методичний посібник. Віхров К.Л. Київ. Комбі ЛТД, 2004 рік, - ст. 230 – 242.

1. Які види змагань з футболу ви знаєте?
2. Які вимоги ставляться перед вчителем фізичної культури для успішного проведення змагання з футболу?