

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчальні роботи

 Надія ПЕЩАНЮК

« 29 » серпня 2025 р.

ПЛАН РОБОТИ
СЕКЦІЇ З ФУТБОЛУ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
НРЗВО «КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ»
НА 2025-2026 н.р.



Пояснювальна записка

Одним з дієвих засобів, що позитивно впливає на фізичний розвиток, сприяє підвищенню рівня розвитку рухових якостей та сприяє зміцненню здоров'я дітей, є заняття з футболу. Гра у футбол спрямована на розвиток швидкісних і швидко-силових якостей дітей та обумовлює покращання показників загальної фізичної підготовленості. Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. Вже на початку XIX ст. він був включений до навчальних програм шкіл. Велику популярність футбол має серед дітей та молоді і зараз. Навчальна програма «Футбол» реалізується в гуртку фізкультурноспортивного спрямування закладу оздоровлення та відпочинку

Мета:

- масове охоплення студентів систематичними заняттями;
- всебічний фізичний розвиток;
- зміцнення здоров'я;
- виховання високих моральних якостей.

Завдання:

- забезпечити всебічний розвиток і зміцнення здоров'я дітей;
- виховувати позитивні моральні і вольові риси характеру;
- розвивати рухові якості у дітей (швидкість, спритність, гнучкість, сила, витривалість);
- сприяти розвитку процесів пізнання (увага, сприйняття, мислення, пам'ять, уявлення);
- спонукати дітей до взаємодопомоги під час занять фізичними вправами спортивного характеру, у тому числі при розучуванні елементів гри у футбол.

№ п/п	Зміст роботи	Дата проведення	Відповідальний за виконання
1	Засідання секції з організаційних питань: Ознайомлення з метою та завданнями Ознайомлення з планом роботи Правила поведінки під час занять Техніка безпеки на заняттях та на ігровому майданчику. Обрання капітана	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
2	Історія розвитку футболу. Загальна характеристика гри «Футбол».	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
3	Ознайомлення студентів з правилами гри, навчальна гра.	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
4	Пересування: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем.	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
5	Передачі м'яча: внутрішньою, зовнішньою стороною стопи, підошвою, носком, підйомом.	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
6	Зупинки м'яча: зупинки внутрішньою, зовнішньою стороною стопи; зупинки м'яча підошвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинки внутрішньою частиною підйому.	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
7	Ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому; вдосконалення вивчених способів ведення м'яча.	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
8	Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом», «перенесенням ноги через м'яч» в умовах ігрових вправ.	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
9	Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ.	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
10	Навчальна гра та її суддівство.	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.

11	Ведення м'яча в русі по колу. Навчальна гра та її суддівство.	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
12	Навчальна гра та її суддівство, та її аналіз.	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
13	Передачі зупинки відбирання м'яча, квадрат (одним м'ячем). Навчальна гра.	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
14	Участь у внутрішніх змаганнях.	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
15	Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою. Рухливі ігри	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
16	Вкидання м'яча: з різних вихідних положень; з місця і після розбігу. Навчальна гра	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
17	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.	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
18	Передачі м'яча в трійках на місці (двома м'ячами). Навчальна гра та її суддівство.	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
19	Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів.	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
20	Індивідуальні дії у захисті: вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
21	Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки;	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
22	Способи ведення гри.	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
23	- комплекси вправ з елементами футболу на координацію, спритність, швидкість, гнучкість, силу і витривалість;	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
24	Навчальна гра та її аналіз, суддівство гри почергово гравцями.	Середа з 18:30	Ткачук Р.О.

		до 20:00	
25	Повторення пройденого матеріалу. Навчальна гра та її аналіз, суддівство гри по чергово гравцями.	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
26	Ведення м'яча з перешкодами. Навчальна гра.	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
27	Групові дії в захисті: вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника.	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
28	Навчальна гра «Футбол» за спрощеними правилами. Рухливі ігри та естафети з м'ячем, «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола»	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
29	- комплекси вправ з елементами футболу на координацію, спритність, швидкість, гнучкість, силу і витривалість;	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
30	Навчальна гра та її аналіз, суддівство гри по чергово гравцями.	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
31	Ведення м'яча закривши корпусом. Навчальна гра.	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
32	Передачі в п'ятірках на місці. Навчальна гра та її суддівство.	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
33	Удари по воротах в русі і з місця. Навчальна гра.	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
34	Вивчення тактики під час розіграшу стандартів. Навчальна гра.	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
35	Рухливі ігри, естафети. Навчальна гра.	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
36	Передачі м'яча: внутрішньою, зовнішньою стороною стопи, підшвою, носком, підйомом.	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
37	Передачі м'яча: внутрішньою, зовнішньою стороною стопи, підшвою, носком, підйомом.	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
38	Ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та	Середа з 18:30	Ткачук Р.О.

	зовнішньою частинами підйому; вдосконалення вивчених способів ведення м'яча.	до 20:00	
39	Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ.	Понеділок з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.
40	Підведення підсумків спортивного року, нагородження кращих спортсменів.	Середа з 18:30 до 20:00	Ткачук Р.О.

Керівник гуртка



Роман ТКАЧУК