

**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
ЗАКЛАД ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ  
«КОМУНАРСЬКИЙ РАЙОННИЙ ЦЕНТР МОЛОДІ ТА ШКОЛЯРІВ»  
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

**Михайло ОЛІЙНИК**

**ФУТБОЛ**

Навчальна програма з позашкільної освіти  
фізкультурно-спортивного напрямку

*початковий рівень - 1 рік  
основний рівень - 3 роки*

*4 роки навчання*

**ЗАПОРІЖЖЯ – 2024**

Затверджено рішенням педагогічної ради Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради 12.09.2024 (протокол № 5 від 12.09.2024). Рішення оформлено наказом директора від 12.09.2024 № 66-0.

**Розробник:**

Михайло Олійник – керівник гуртка Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради.

**Рецензенти:**

Олійник Ірина - доктор філософії за спеціальністю «Фізична культура і спорт», старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького;

Проценко Андрій - декан факультету фізичної культури, спорту та психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, кандидат педагогічних наук, доцент.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

В умовах розбудови українського суспільства значну роль відіграє фізична культура, яка є невід'ємною складовою частиною загальнолюдської культури, одним з визначальних факторів національного прогресу та здоров'я нації. Особливе значення фізична культура має для дітей і учнівської молоді, високий рівень здоров'я та різнобічний розвиток яких – запорука позитивної соціалізації особистості вихованця. Саме позитивна соціалізація особистості дитини є одним з пріоритетних напрямків діяльності гуртка з футболу і спрямований на формування ініціативності, цілеспрямованості, активності, самостійності, відповідальності тощо. Не менш важливим є формування комунікативної компетенції (вміння спілкуватися з однолітками та дорослими, навички спільної діяльності, знання норм спілкування і правил поведінки в різних ситуаціях), здоров'язберігаючої (прагнення до здорового способу життя, розвиток фізичних якостей і можливостей), розвитку й саморозвитку (мотивація до розвитку і саморозвитку, досягнення поставленої мети, навички регулювання поведінки, розвиток емоційно-вольових якостей).

Актуальність навчальної програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку (футбол) полягає у формуванні в вихованцях ціннісних орієнтацій щодо культури здоров'я і здорового способу життя, вихованні потреби та звички регулярно займатися фізичною культурою та спортом, прагненні досягти оптимального рівня особистого здоров'я, фізичного розвитку, рухових якостей, морально-вольових рис характеру та психологічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини.

Основною метою гуртка з футболу є: формування у вихованців стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізується через комплекс наступних навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування основних завдань програми з футболу, значення його в житті дитини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- розвиток у підлітків основних фізичних якостей та рухових здібностей;
- виховання інтересу та звички до занять фізичними вправами;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості;
- формування позитивного ставлення до власного фізичного розвитку, стану і підготовленості;
- розширення кругозору підлітків про фізичну культуру, основи здоров'я та здорового способу життя;
- сприяння розвитку силових здібностей і вдосконаленню фізичних можливостей організму.

Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:

- пізнавальна – отримання знань про історію виникнення та розвитку цього виду спорту, його головні традиції та визначні досягнення спортсменів всього світу, вивчення та засвоєння основних правил техніки гри у футбол,

спонукання до самостійного навчання через перегляд футбольних матчів, читання літератури та дослідження новітніх трендів у футболі;

- практична – на основі сукупності набутих знань і навичок, виконання різноманітних тактико-технічних дій як під час занять, так і в нестандартній обстановці спортивних змагань, вміння аналізувати ігрові ситуації, оцінювати сильні та слабкі сторони як власної команди, так і суперників, розуміння позиційних і тактичних ролей у команді, здатність застосовувати різні стилі гри в залежності від ситуації на полі;
- соціальна – вміння співпрацювати в команді та спільно вирішувати проблеми при виконанні навчально-тренувальних завдань, співчувати невдачам суперників, виражати свої думки без агресії, розуміти ролі кожного гравця в команді, комунікувати з партнерами по команді. Сформувати у вихованців толерантне відношення до навколишнього середовища та людей, суспільну відповідальність за свої дії та вчинки;
- творча – вміння вихованців творчо підходити до вирішення виникаючих проблем, як під час занять, так і змагань, що допоможе йому в життєвому самоствердженні та самовизначенні, заохочення до розробки власних ігор та стратегій, що дозволить їм комбінувати технічні навички з творчим мисленням, надання можливості експериментувати з різними техніками, що дозволить учасникам розвивати власний стиль гри.

Програмою передбачено проведення практичних і теоретичних занять. Основною формою роботи є практичні заняття, але в ході їх проведення педагог постійно робить акцент і на теоретичних відомостях з історії світового і українського футболу, особливостях та правил гри тощо. Завдання практичного заняття спрямовані на різнобічний розвиток фізичних можливостей вихованців, зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку та фізичної підготованості, створення рухового потенціалу. Особливу увагу треба приділяти формуванню стійкого інтересу вихованців до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Навчальні групи комплектуються з урахування віку дітей, вимог спортивної підготовки, фізичних якостей і можливостей та уміння грати у футбол. Обов'язковою умовою є наявність медичної довідки про допуск до тренувальних занять і стан здоров'я вихованця.

Для успішної реалізації програми необхідно створити певні умови – матеріально-технічну базу.

Збільшення тренувальних навантажень та переведення до наступних груп зумовлюються не тільки спортивним розрядом вихованців, але й виконанням навчальної програми, контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я та функціональної підготовленості (додаток 1). Доцільно вести моніторинг успішності вихованців (додаток 2): результати тестувань фізичних якостей вихованців заносяться до зведеної таблиці, тестування рекомендовано проводити тричі на рік (початок року, середина, кінець року).

Програмою передбачено початковий і основний рівні навчання: Початковий рівень – один рік навчання, включає початкову підготовку. Основний рівень – три роки навчання, включає попередню базову та спеціалізовану підготовку.

Кожний рівень має певні завдання. Від рівня до рівня програмовий матеріал і вимоги до розвитку фізичних якостей і можливостей ускладнюються. Збільшення фізичних навантажень є послідовним і поступовим.

#### Початковий рівень

Завдання: зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання засад техніки, індивідуальної та групової тактики. Підготовка юних спортсменів характеризується широким застосуванням різноманітних засобів і методів тренування, а також вправ з різних видів спорту, в роботі педагог використовує ігровий метод навчання. На цьому етапі заняття проходять з незначними фізичними та психологічними навантаженнями. Під час технічного удосконалення потрібно орієнтуватися на використання значної кількості

різноманітних підготовчих вправ. Треба стабілізувати техніку рухів і добиватися формування стійкої рухової навички.

#### Основний рівень

Завдання: збільшення фізичних навантажень, різнобічний розвиток фізичних можливостей організму футболістів, зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу. Особливу увагу треба приділяти формуванню стійкого інтересу вихованців до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення. Спрямування діяльності вихованців на досягнення певних успіхів у спорті.

Підставою для переведення вихованців з одного рівня до іншого є виконання контрольних нормативів (додаток 2).

#### Особливості організації освітнього процесу

У системі підготовки футболістів програмою передбачено: багаторічну підготовку як сполучення відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів; макроцикли, річну підготовку й періоди; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); окремі тренувальні дні; тренувальні заняття та їх складові.

Тривалість і структура багаторічної підготовки футболістів залежать від: структури змагальної діяльності; закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності й формування адаптаційних процесів у функціональних системах організму; індивідуальних і статевих особливостей організму спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання та зростання спортивної майстерності; віку, в якому спортсмен почав займатися спортом, і терміну, коли він приступив до спеціальних тренувань; змісту тренувального процесу - засобів та методів тренування, динаміки навантажень, побудови тренувального процесу, застосування додаткових чинників інтенсифікації тренувального процесу (раціональне харчування, тренажери, засоби, що сприяють відновленню та стимуляції працездатності).

До змісту спортивної підготовки належать такі її види: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

Фізичну підготовку поділяють на загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності (рухові дії, запозичені з інших видів спорту) та спеціальну фізичну підготовку (СФП), що скерована на розвиток спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей футболістів.

Технічна підготовка містить у собі навчання, закріплення та удосконалення рухових дій, прийомів та елементів футболу.

Тактична підготовка включає: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби; вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробку тактичної програми виступу команди в змаганнях сезону.

Психологічна підготовка поділяється на базову (психологічна освіта, навчання та розвиток), тренувальну (формування значущих мотивів та сумлінного ставлення до тренувальних завдань і навантажень) і змагальну (формування стану бойової готовності, здатності до зосередження та мобілізації) підготовку.

Теоретична підготовка - це формування у футболістів спеціальних знань для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведений для цього час у формі бесід, перегляд матчів, перегляду відеозаписів виступу найсильніших футбольних команд з подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки й тактики гри, самостійної роботи з літературою.

Інтегральна підготовка - процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної й змагальної діяльності різних сторін підготовленості. Інтегральна підготовка скерована на придбання підготовки не повинна перевищувати 90 хв., у навчально-тренувальних - 120 хв.

Організація процесу спортивної підготовки футболістів передбачає створення певних умов для проведення заняття і вирішення завдань навчання або тренування, а саме:

- матеріально-технічне забезпечення;
- вибір місця занять;

- урахування метеорологічних умов;
- забезпечення заходів безпеки, травм та захворювань і попередження нещасних випадків.

Складовими організації занять є:

- підготовка до занять;
- організація вихованців, комплектування груп;
- визначення форм проведення занять;
- контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою проведення навчально-тренувального процесу є заняття - групові та індивідуальні. Крім того, доцільно організовувати різноманітні змагання, походи та масові заходи. Заняття повинні мати виховний характер і проводитися за однією системою.

Програмою передбачено наступні види занять:

- навчальні - навчання техніки й тактики;
- навчально-тренувальні - навчання техніки розвинення фізичних якостей, тактична та інші види підготовки;
- тренувальні - розвинення фізичних якостей, тактична підготовка;
- контрольні - контроль рівня підготовленості, вирішення поставлених завдань і ступеня досягнення мети, складання контрольних нормативів.

На всіх видах занять доцільно використовувати відео-матеріали матчів з футболу з метою роз'яснення і обговорення тактичних і технічних особливостей ведення гри.

Навчальна програма реалізується в гуртках фізкультурно-спортивного напрямку та спрямована на вихованців віком від 10 до 18 років, передбачає 4 роки навчання:

- 1-й рік (10-12р.) - початковий рівень – 216 годин на рік, 6 год. на тиждень;
- 2-й рік (12-14р.) - основний рівень – 216 годин на рік, 6 год. на тиждень;
- 3-й рік (14-16р.) - основний рівень – 216 годин на рік, 6 год. на тиждень;
- 4-й рік (16-18р.) - основний рівень – 288 годин на рік, 8 год. на тиждень.

Програмою передбачено залучення юних спортсменів до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту за спрощеними правилами (на малих футбольних майданчиках) та до виконання контрольних вправ для цієї вікової групи.

Посилюється роль педагога в управлінні вільним часом дітей, знятті емоційного навантаження. Дуже важливе значення має виявлення психологічної сумісності спортсменів.

Медико-біологічні засоби відновлення повинні сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних та неспецифічних стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів потрібно розрізняти: гігієнічні та фізіологічні засоби, раціональне харчування, фармакологічні засоби.

Гігієнічні засоби відновлення - це безумовне дотримання вихованцями розпорядку дня, раціону харчування, оптимальне співвідношення навчально-тренувальних занять і відпочинку.

**Початковий рівень, перший рік навчання**  
**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема заняття	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	2	3
2.	Історія розвитку футболу у світі	2	-	2
3.	Історія розвитку футболу в Україні	2	-	2
4.	Правила гри у футбол	4	-	4
5.	Характеристика тактичної системи гри у футболі	5	-	5
6.	Класифікація спортивних розрядів гри у футболі	2	-	2
7.	Розвиток фізичних можливостей вихованців	-	28	28
8.	Загальна фізична підготовка	-	34	34
9.	Спеціальна фізична підготовка	-	34	34
10.	Технічна підготовка	-	26	26
11.	Тактична підготовка	4	26	30
12.	Навчальні і тренувальні ігри	-	26	26
13.	Підсумок. Контрольні ігри та змагання	-	20	20
	Разом	20	196	216

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **1. Вступ (3 год.)**

*Теоретична частина.* Знайомство з гуртківцями. Ознайомлення вихованців з планом роботи на рік, правилами роботи гуртка, правилами поведінки на тренуванні, інструктажами з безпеки життєдіяльності.

*Практична частина.* Тестування фізичних якостей і можливостей вихованців (біг, стрибки в гору, у довжину тощо).

### **2. Історія розвитку футболу у світі (2 год.)**

*Теоретична частина.* Історія виникнення футболу. Найвідоміші зірки світового футболу. Їх шлях до досконалості. Перші правила футболу. Появлення професійного футболу. Перші Міжнародні матчі. Футбольні школи.

### **3. Історія розвитку футболу в Україні (2 год.)**

*Теоретична частина.* Історія виникнення українського футболу. Зірки українського футболу. Класифікація чемпіонатів ліги України.

### **4. Правила гри у футбол (4 год.)**

*Теоретична частина.* Вивчення спрощених правил гри індивідуально-групових та командних дій в іграх із меншим складом учасників на малих ігрових майданчиках, самостійне вирішення простих ігрових ситуацій.

### **5. Характеристика тактичних систем гри у футбол (5 год.)**

*Теоретична частина.* Розташування гравців на футбольному полі при атаці та при захисті. Удосконалення пресингу під час гри.

### **6. Класифікація спортивних розрядів гри у футболі (2 год.)**

*Теоретична частина.* Класифікація розрядів. Вимоги до підвищення спортивних розрядів.

### **7. Розвиток фізичних можливостей вихованців (28 год.)**

*Практична частина.* Виконання вправ на розвиток фізичних можливостей: на спритність, гнучкість, швидкість, фізичну витривалість, координацію рухів тощо.

### **8. Загальна фізична підготовка (34 год.)**

*Практична частина.* Підвищення загальної працездатності. Підтягування, біг, стрибки, віджимання тощо.

### **9. Спеціальна фізична підготовка (34 год.)**

*Практична частина.* Розвиваючі вправи на розвиток рухливості у футболі, на розвиток фізичних якостей.

### **10. Технічна підготовка (26 год.)**

*Практична частина.* Навчання, закріплення, удосконалення рухових дій, прийомів та елементів. Робота з м'ячами (жонглювання, робота з кількома м'ячами, робота в парах з м'ячами).

### **11. Тактична підготовка (30 год.)**

*Теоретична частина.* Вивчення та розбір тактичних варіантів, ведення спортивної боротьби, вивчення особливостей змагальної діяльності суперника та розбір тактичних програм виступу команди у змаганнях.

*Практична частина.* Розроблення стратегії гри, вивчення тактики та взаємодію гравців на полі. Налагодження співпраці між гравцями, визначення їхньої ролі в команді. Аналіз гри команди під час тренувань і в реальних матчах, внесення коректив та покращення до тактичного плану.

### **12. Навчальні і тренувальні ігри (26 год.)**

*Практична частина.* Ігри з суперником та між собою.

### **13. Підсумок. Контрольні ігри та змагання (20 год.)**

*Практична частина.* Ігри на турнірах, чемпіонатах міста: з міні-футболу, з пляжного футболу, шкіряного м'яча. Проведення тестувальних вправ, таких як вправи на розвиток технічних навичок (пас, удар по м'ячу, дрібні ігрові ситуації

тощо), фізичної підготовки (біг, координація рухів, сила тощо) та тактичних аспектів гри. Підсумкові заняття.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати:*

- правила гри у футбол;
- тактичні і технічні особливості гри;
- історію українського та світового футболу;
- кваліфікацію спортивних розрядів гри у футболі;
- суддівські правила.

*Вихованці мають вміти:*

- виконувати контрольні вправи відповідно до нормативів і віковим особливостям;
- самостійно проводити прості тренування з футболу, міні-футболу.

*Вихованці мають набути досвід:*

- працювати в команді;
- співпрацювати;
- відстоювати власну точку зору;
- проявляти свій талант і творчість в у футбол;
- діяти в нестандартних ситуаціях;
- знаходити нові рішення.

**Основний рівень, перший рік навчання**  
**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема заняття	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	2	3
2.	Історія розвитку футболу у світі	2	-	2
3.	Історія розвитку футболу в Україні	2	-	2
4.	Правила гри у футбол	4	-	4
5.	Характеристика тактичної системи гри у футболі	5	-	5
6.	Класифікація спортивних розрядів гри у футболі	2	-	2
7.	Розвиток фізичних можливостей вихованців	-	28	28
8.	Загальна фізична підготовка	-	34	34
9.	Спеціальна фізична підготовка	-	34	34
10.	Технічна підготовка	-	26	26
11.	Тактична підготовка	4	26	30
12.	Навчальні і тренувальні ігри	-	26	26
13.	Підсумок. Контрольні ігри та змагання	-	20	20
	Разом	20	196	216

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **1. Вступ (3 год.)**

*Теоретична частина.* Проведення інструктажу з безпеки життєдіяльності.

*Практична частина.* Тестування фізичних якостей і можливостей вихованців (біг, стрибки в гору, у довжину тощо).

### **2. Історія розвитку футболу у світі (2 год.)**

*Теоретична частина.* Найвідоміші зірки світового футболу. Їх шлях до досконалості. Матчі футбольних англійських клубів в кінохроніці 1898-1991. Міжнародні спортивні об'єднання: ФІФА, ФФУ, УЄФА тощо.

### **3. Історія розвитку футболу в Україні (2 год.)**

*Теоретична частина.* Історія виникнення українського футболу. Зірки українського футболу. Перший чемпіон України – СК «Таврія». Створення Федерації футболу України.

### **4. Правила гри у футбол (4 год.)**

*Теоретична частина.* Перегляд відео матчів з футболу. Вивчення спрощених правил гри індивідуально-групових та командних дій в іграх із меншим складом учасників на малих ігрових майданчиках, самостійне вирішення простих ігрових ситуацій.

### **5. Характеристика тактичних систем гри у футбол (5 год.)**

*Теоретична частина.* Розташування гравців на футбольному полі при атаці та при захисті. Удосконалення пресингу під час гри.

### **6. Класифікація спортивних розрядів гри у футболі (2 год.)**

*Теоретична частина.* Класифікація розрядів. Вимоги до підвищення спортивних розрядів.

### **7. Розвиток фізичних можливостей вихованців (28 год.)**

*Практична частина.* Виконання вправ на розвиток фізичних можливостей: на спритність, гнучкість, швидкість, фізичну витривалість, координацію рухів тощо.

### **8. Загальна фізична підготовка (34 год.)**

*Практична частина.* Підвищення загальної працездатності. Підтягування, біг, стрибки, віджимання тощо.

### **9. Спеціальна фізична підготовка (34 год.)**

*Практична частина.* Розвиваючі вправи на розвиток рухливості у футболі, на розвиток фізичних якостей.

### **10. Технічна підготовка (26 год.)**

*Практична частина.* Навчання, закріплення, удосконалення рухових дій, прийомів та елементів. Робота з м'ячами (жонгливання, робота з кількома м'ячами, робота в парах з м'ячами).

### **11. Тактична підготовка (30 год.)**

*Теоретична частина.* Вивчення та розбір тактичних варіантів, ведення спортивної боротьби, вивчення особливостей змагальної діяльності суперника та розбір тактичних програм виступу команди у змаганнях.

*Практична частина.* Розроблення стратегії гри, вивчення тактики та взаємодію гравців на полі. Налагодження співпраці між гравцями, визначення їхньої ролі в команді. Аналіз гри команди під час тренувань і в реальних матчах, внесення коректив та покращення до тактичного плану.

### **12. Навчальні і тренувальні ігри (26 год.)**

*Практична частина.* Ігри з суперником та між собою.

### **13. Підсумок. Контрольні ігри та змагання (20 год.)**

*Практична частина.* Ігри на турнірах, чемпіонатах міста: з міні-футболу, з пляжного футболу, шкіряного м'яча. Проведення тестувальних вправ, таких як вправи на розвиток технічних навичок (пас, удар по м'ячу, дрібні ігрові ситуації

тощо), фізичної підготовки (біг, координація рухів, сила тощо) та тактичних аспектів гри. Підсумкові заняття.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати:*

- правила гри у футбол;
- тактичні і технічні особливості гри;
- історію українського та світового футболу;
- кваліфікацію спортивних розрядів гри у футболі;
- суддівські правила.

*Вихованці мають вміти:*

- виконувати контрольні вправи відповідно до нормативів і віковим особливостям;
- самостійно проводити прості тренування з футболу, міні-футболу;
- застосовувати різні стилі гри в залежності від ситуації на полі;
- аналізувати свої дії на полі, виявляти помилки та визначати області для покращення;
- здійснювати суддівство.

*Вихованці мають набути досвід:*

- працювати в команді;
- приймати рішення;
- співпрацювати;
- відстоювати власну точку зору;
- брати відповідальність;
- проявляти свій талант і творчість в у футбол;
- діяти в нестандартних ситуаціях;
- знаходити нові рішення.

**Основний рівень, другий рік навчання**  
**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема заняття	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	2	3
2.	Історія розвитку футболу у світі	2	-	2
3.	Історія розвитку футболу в Україні	2	-	2
4.	Правила гри у футбол	4	-	4
5.	Характеристика тактичної системи гри у футболі	5	-	5
6.	Класифікація спортивних розрядів гри у футболі	2	-	2
7.	Розвиток фізичних можливостей вихованців	-	28	28
8.	Загальна фізична підготовка	-	30	30
9.	Спеціальна фізична підготовка	-	30	30
10.	Технічна підготовка	-	22	22
11.	Тактична підготовка	4	26	30
12.	Навчальні і тренувальні ігри	-	18	18
13.	Зведені години	-	20	20
14.	Підсумок. Контрольні ігри та змагання	-	20	20
	Разом	20	196	216

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **1. Вступ (3 год.)**

*Теоретична частина.* Проведення інструктажу з безпеки життєдіяльності.

*Практична частина.* Тестування фізичних якостей і можливостей вихованців (біг, стрибки в гору, у довжину тощо).

### **2. Історія розвитку футболу у світі (2 год.)**

*Теоретична частина.* Найвідоміші зірки світового футболу. Їх шлях до досконалості. Матчі футбольних англійських клубів в кінохроніці 1898-1991. Міжнародні спортивні об'єднання: ФІФА, ФФУ, УЄФА тощо.

### **3. Історія розвитку футболу в Україні (2 год.)**

*Теоретична частина.* Історія виникнення українського футболу. Зірки українського футболу. Перший чемпіон України – СК «Таврія». Створення Федерації футболу України.

### **4. Правила гри у футбол (4 год.)**

*Теоретична частина.* Перегляд відео матчів з футболу. Вивчення спрощених правил гри індивідуально-групових та командних дій в іграх із меншим складом учасників на малих ігрових майданчиках, самостійне вирішення простих ігрових ситуацій.

### **5. Характеристика тактичних систем гри у футбол (5 год.)**

*Теоретична частина.* Розташування гравців на футбольному полі при атаці та при захисті. Удосконалення пресингу під час гри.

### **6. Класифікація спортивних розрядів гри у футболі (2 год.)**

*Теоретична частина.* Класифікація розрядів. Вимоги до підвищення спортивних розрядів.

### **7. Розвиток фізичних можливостей вихованців (28 год.)**

*Практична частина.* Виконання вправ на розвиток фізичних можливостей: на спритність, гнучкість, швидкість, фізичну витривалість, координацію рухів тощо.

### **8. Загальна фізична підготовка (30 год.)**

*Практична частина.* Підвищення загальної працездатності. Підтягування, біг, стрибки, віджимання тощо.

### **9. Спеціальна фізична підготовка (30 год.)**

*Практична частина.* Розвиваючі вправи на розвиток рухливості у футболі, на розвиток фізичних якостей.

### **10. Технічна підготовка (22 год.)**

*Практична частина.* Навчання, закріплення, удосконалення рухових дій, прийомів та елементів. Робота з м'ячами (жонглювання, робота з кількома м'ячами, робота в парах з м'ячами).

### **11. Тактична підготовка (26 год.)**

*Теоретична частина.* Вивчення та розбір тактичних варіантів, ведення спортивної боротьби, вивчення особливостей змагальної діяльності суперника та розбір тактичних програм виступу команди у змаганнях.

*Практична частина.* Розроблення стратегії гри, вивчення тактики та взаємодію гравців на полі. Налагодження співпраці між гравцями, визначення їхньої ролі в команді. Аналіз гри команди під час тренувань і в реальних матчах, внесення коректив та покращення до тактичного плану.

### **12. Навчальні і тренувальні ігри (18 год.)**

*Практична частина.* Ігри з суперником та між собою.

### **13. Зведені години (20 год.)**

*Практична частина.* Розминка, вправи з м'ячем, тактичні навички, ігри у форматі матчу. Додатковий час на відпочинок та обговорення тактичних аспектів гри.

**14. Підсумок. Контрольні ігри та змагання (20 год.)**

*Практична частина.* Ігри на турнірах, чемпіонатах міста: з міні-футболу, з пляжного футболу, шкіряного м'яча. Проведення тестувальних вправ. Підсумкові заняття.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати:*

- правила гри у футбол;
- тактичні і технічні особливості гри;
- історію українського та світового футболу;
- кваліфікацію спортивних розрядів гри у футболі;
- суддівські правила.

*Вихованці мають вміти:*

- виконувати контрольні вправи відповідно до нормативів і віковим особливостям;
- самостійно проводити прості тренування з футболу, міні-футболу;
- застосовувати різні стилі гри в залежності від ситуації на полі;
- аналізувати свої дії на полі, виявляти помилки та визначати області для покращення;
- здійснювати суддівство.

*Вихованці мають набути досвід:*

- працювати в команді;
- приймати рішення;
- відстоювати власну точку зору;
- брати відповідальність;
- проявляти свій талант і творчість в у футбол;
- діяти в нестандартних ситуаціях;
- знаходити нові рішення.

**Основний рівень, третій рік навчання**  
**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема заняття	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Історія розвитку футболу у світі	1	-	1
3.	Історія розвитку футболу в Україні	1	-	1
4.	Правила гри у футбол	2	-	2
5.	Характеристика тактичної системи гри у футболі	8	-	8
6.	Класифікація спортивних розрядів гри у футболі	3	-	3
7.	Розвиток фізичних можливостей вихованців	-	39	39
8.	Загальна фізична підготовка	-	40	40
9.	Спеціальна фізична підготовка	-	40	40
10.	Технічна підготовка	-	46	46
11.	Тактична підготовка	3	43	46
12.	Навчальні і тренувальні ігри	-	20	20
13.	Зведені години	-	20	20
14.	Підсумок. Контрольні ігри та змагання	-	20	20
	Разом	20	268	288

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **1. Вступ (2 год.)**

*Теоретична частина.* Проведення інструктажу з безпеки життєдіяльності.

*Практична частина.* Тестування фізичних якостей і можливостей вихованців (біг, стрибки в гору, у довжину тестування з м'ячами).

### **2. Історія розвитку футболу у світі (1 год.)**

*Теоретична частина.* Найвідоміші зірки світового футболу. Їх шлях до досконалості. Матчі футбольних англійських клубів в кінохроніці 1898-1991. Міжнародні спортивні об'єднання: ФІФА, ФФУ, УЄФА тощо.

### **3. Історія розвитку футболу в Україні (1 год.)**

*Теоретична частина.* Історія виникнення українського футболу. Зірки українського футболу. Перший чемпіон України – СК «Таврія». Створення Федерації футболу України.

### **4. Правила гри у футбол (2 год.)**

*Теоретична частина.* Перегляд відео матчів з футболу. Вивчення спрощених правил гри індивідуально-групових та командних дій в іграх із меншим складом учасників на малих ігрових майданчиках, самостійне вирішення простих ігрових ситуацій.

### **5. Характеристика тактичних систем гри у футбол (8 год.)**

*Теоретична частина.* Розташування гравців на футбольному полі при атаці та при захисті. Удосконалення пресингу під час гри. Розбір гри команди в цілому та окремих вихованців.

### **6. Класифікація спортивних розрядів гри у футболі (3 год.)**

*Теоретична частина.* Класифікація розрядів. Вимоги до підвищення спортивних розрядів.

### **7. Розвиток фізичних можливостей вихованців (39 год.)**

*Практична частина.* Виконання вправ на розвиток фізичних можливостей: на спритність, гнучкість, швидкість, фізичну витривалість, координацію рухів тощо.

### **8. Загальна фізична підготовка (40 год.)**

*Практична частина.* Підвищення загальної працездатності. Підтягування, біг, стрибки, віджимання тощо.

### **9. Спеціальна фізична підготовка (40 год.)**

*Практична частина.* Розвиваючі вправи на розвиток рухливості у футболі, на розвиток фізичних якостей.

### **10. Технічна підготовка (46 год.)**

*Практична частина.* Навчання, закріплення, удосконалення рухових дій, прийомів та елементів. Робота з м'ячами (жонглювання, робота з кількома м'ячами, робота в парах з м'ячами).

### **11. Тактична підготовка (46 год.)**

*Теоретична частина.* Вивчення та розбір тактичних варіантів, ведення спортивної боротьби, вивчення особливостей змагальної діяльності суперника та розбір тактичних програм виступу команди у змаганнях.

*Практична частина.* Розроблення стратегії гри, вивчення тактики та взаємодію гравців на полі. Налагодження співпраці між гравцями, визначення їхньої ролі в команді. Аналіз гри команди під час тренувань і в реальних матчах, внесення коректив та покращення до тактичного плану.

### **12. Навчальні і тренувальні ігри (20 год.)**

*Практична частина.* Ігри з суперником та між собою.

### **13. Зведені години (20 год.)**

*Практична частина.* Розминка, вправи з м'ячем, тактичні навички, ігри у форматі матчу. Додатковий час на відпочинок та обговорення тактичних аспектів гри.

**14. Підсумок. Контрольні ігри та змагання (20 год.)**

*Практична частина.* Ігри на турнірах, чемпіонатах міста: з міні-футболу, з пляжного футболу, шкіряного м'яча. Проведення тестувальних вправ. Підсумкові заняття.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Вихованці мають знати:*

- правила гри у футбол;
- тактичні і технічні особливості гри;
- історію українського та світового футболу;
- класифікацію спортивних розрядів гри у футболі;
- суддівські правила.

*Вихованці мають вміти:*

- виконувати контрольні вправи відповідно до нормативів і віковим особливостям;
- виконувати різноманітні тактико-технічні дії як під час занять, так і в нестандартній обстановці спортивних змагань;
- застосовувати різні стилі гри в залежності від ситуації на полі;
- аналізувати свої дії на полі, виявляти помилки та визначати області для покращення;
- аналізувати ігрові ситуації, оцінювати сильні та слабкі сторони як власної команди, так і суперників;
- здійснювати суддівство.

*Вихованці мають набути досвід:*

- працювати в команді;
- приймати рішення;
- відстоювати власну точку зору;
- брати відповідальність;
- проявляти свій талант і творчість в у футбол;
- діяти в нестандартних ситуаціях;
- знаходити нові рішення.

**ОРИЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ**

№	Назва	Кількість
1.	М'ячі футбольні	20 шт.
2.	Фішки	20 шт.
3.	Стійки для футбольних воріт	2 шт.
4.	Жилетки футбольні	20 шт.
5.	Насос для надування м'яча	1 шт.
6.	Секундомір	1 шт.
7.	Свисток	1 шт.
8.	Макет футбольного поля	1 шт.
9.	Аудіо, відеоапаратура (ноутбук)	1 шт.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, затверджена державним комітетом України з питань фізичної культури і спорту, Київ, 2008 р.
2. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів: метод. посіб. / [Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В.]. – Львів: [б. в.], 1998. – 111 с. – 996-7188-10-8.
3. Левчук В. Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти: метод. посіб. / В. Є. Левчук. – Львів: [Укр. технології], 2006. – 115 с. – 966-345-096-7.
4. Ріпак І. М. Футбол: навч. посіб. / Ріпак І. М. – Львів: Ліга-Прес, 2010. – 224с.
5. Чернобай І. М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів: навч.-метод. реком. – Львів : Українські технології, 2007. – 60 с.
6. Чубур А. І. Вправи на вдосконалення техніки гри в футбол / А. І. Чубур // Фізичне виховання в школах України. – 2016. – № 5. – С. 29–35.
7. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / А. В. Дулібський; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - К., 2001. - 19 с.
8. Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту республіканський науково-методичний кабінет федерація футболу України/ ФУТБОЛ/ Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. 2003р.

**НОРМАТИВИ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВИХОВАНЦІВ**

Контрольна вправа (тестування)	Вік вихованців				
	11	12	13	14	15
<b>Загальна фізична підготовка</b>					
Біг на 15 м з місця, с	2,69	2,58	2,53	2,37	2,31
Біг на 15 м з ходу, с	2,26	2,17	2,09	1,89	1,83
Біг на 30 м, с	5,30	5,10	4,80	4,60	4,40
Човниковий біг 3x10, с	8,50	8,30	8,00	7,60	7,40
Біг на 50 м, с	8,6	8,5	8,4	8,2	8,0
Біг на 300 м, с	57,0	55,0	-	-	-
Човниковий біг 7x50,с	-	-	69,)	68,0	66,0
12-хвилинний біг, м	-	-	2850	2950	3050
Стрибок у довжину з місця, см	190	200	210	230	240
Потрійний стрибок, см	520	560	590	620	660
5-кратний стрибок, см	910	950	1030	1160	1240
Стрибок угору з місця, см	34,0	36,0	38,0	40,0	43,0
<b>Спеціальна фізична та технічна підготовка</b>					
Полюві гравці Біг на 30 м з веденням м'яча, с	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
Удар по м'ячу на дальність, м	40	45	55	65	75
Укидання м'яча на дальність, м	14	15	16	18	19
Жонгливання м'ячем,	35	40	50	60	70

к-сть разів					
Воротарі Удар по м'ячу з рук на дальність, м	25	30	35	40	45
Кидок м'яча на дальність, м	14	16	20	24	26

**МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ВИХОВАНЦІВ**

Розвиток фізичних якостей	Початок року	Середина року	Кінець року	+ збільшення чи - зменшення
Біг				
Стрибки				