

№ п/п	Тема та зміст заняття	Кількість годин	Дата проведення
1.	Історія українського футболу.		
2.	Загальнорозвивальні вправи в парах, трійках, групах. Рівномірно-перемінний біг на 30 і 60 м.		
3.	Біг на витривалість 200м, 400м, 500м, стрибки у висоту і довжину з місця, вправи для розвитку швидкості.		
4.	Повторне пробігання коротких відрізків (10-30м), човниковий біг, вправи для розвитку спритності, подолання смуги перешкод.		
5.	Ведення м'яча: по прямій, по колу, «вісілкою», ведення м'яча із зміною напрямку і швидкості руху.		
6.	Вправи на координацію рухів, рухливі ігри, спортивні ігри, елементи акробатики.		
7.	Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ, відбивання м'яча.		
8.	Вкидання м'яча з різних вихідних положень: з місця і після розбігу на дальність, жонглювання м'ячем.		
9.	Техніка гри воротаря: ловіння м'яча, гра на виході, кидки м'яча рукою, вправи на спритність.		
10.	Тактика нападу: маневрування на полі, взаємодія з партнерами під час атаки, взаємодія двох і більше гравців.		
11.	Навчальна гра.		
12.	Вправи для розвитку спритності: жонглювання м'ячем, подолання смуги перешкод.		
13.	Вправи для розвитку швидкості: «човниковий» біг, прискорення та ривки з м'ячем.		
14.	Рухливі ігри на координацію рухів, рухливі ігри, елементи акробатики.		
15.	Удари по м'ячу: удари в русі, удари на точність, зупинка м'яча.		
16.	Контрольна гра. Тактика гри в нападі.		
17.	Вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5- 1кг), елементи акробатики.		
18.	Загартування юного футболіста.		

19.	Рухливі ігри та естафети з м'ячем.		
20.	Техніка гри воротаря: ловіння м'яча збоку, гра на виході.		
21.	Спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол).		
22.	Вправи для розвитку швидкості, прискорення та ривки з м'ячем.		
23.	Навчальна гра.		
24.	Рухливі ігри на координацію рухів, спортивні ігри – гандбол, баскетбол з елементами футболу.		
25.	Тактика захисту: взаємодія з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач.		
26.	Тактика воротаря: вміння вибрати правильну позицію у воротах, вибір місця у штрафному майданчику.		
27.	Вкидання м'яча, жонгливання м'ячем. Контрольна гра.		
28.	Розвиток футболу в Україні та за кордоном.		
29.	Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90-180 ⁰ , рухливі ігри.		
30.	Подолання смуги перешкод, навчальна гра.		
31.	Спеціальні вправи. Обведення. Зупинка м'яча. Навчальна гра.		
32.	Бігові вправи. Стрибкові вправи. Удари з веденням. Навчальна гра.		
33.	Розвиток сили рук та ніг. Біг. Розминка в парах. Гра воротарів.		
34.	Вправи в парах. Розвиток швидкості. Комбінація стінка. Гра воротаря.		
35.	Підготовка до змагань. Розіграш першості. Жонгливання. Удари по воротах.		
36.	Біг. Прискорення з різних положень. Стрибки. Навчальна гра. Удари на точність. Естафета.		
37.	Біг. Спеціальні вправи. Удари по рухомому м'ячу. Гра із завданням.		
38.	Навчальна гра. Стандартні положення. Удари на точність. Естафета.		
39.	ЗРВ. Спеціальні вправи. Відбір м'яча випадом. Удари середньою частиною підйому.		
40.	Переміщення. Комбінація стінка. Вихід сам на сам з воротарем.		

41.	Переміщення. Організаційні вправи. Передачі в парах. Навчальна гра.		
42.	Ведення м`яча. Гра в один дотик. Жонглювання.		
43.	Жонглювання на голові. Передачі в парах. Удари з веденням. Гра в зонах.		
44.	Біг. Розвиток стрибучості. Посилена гра.		
45.	Ведення м`яча із завданням.		
46.	Біг. Розминка. Вправи на розтяг. Обведення. Комбінація в трійках.		
47.	Удари з веденням. Стандартні положення. Навчальна гра.		
48.	Комплекс ЗРВ у русі. Обведення. Прискорення з м`ячем. Гра з м`ячем.		
49.	Розминка у русі. Передача в русі. Вихід сам на сам. Удари з 16-метрів.		
50.	Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Удари з ведення. Фінти. Навчальна гра.		
51.	ЗРВ у русі. Прискорення на 5х60м. Удари головою. Комбінація забігання.		
52.	Ведення м`яча. Удари з ведення. Навчальна гра.		
53.	Квадрати 4х2 із зміною місця. Комбінація стінка. Навчальна гра.		
54.	ЗРВ. Повторний біг 3х30м. Прискорення з м`ячем. Удари по воротах. Стандартні положення.		
55.	Спеціальні вправи футболіста. Розтяжки. Комбінація в трійках. Навчальна гра.		
56.	Розминка в русі. Передачі в парах. Комбінація стінка. Удари. Навчальна гра.		
57.	ЗРВ у русі. Передачі з переміщенням. Обманні рухи. Підготовка до змагань.		
58.	Кутові удари. Навчальна гра. Розминка у русі. Удар з льоту. Навчальна гра із завданням.		
59.	Розминка у парах. Квадрати 4х2 в русі. Жонглювання. Навчальна гра.		
60.	Біг. Прискорення з м`ячем. Передачі головою в парах. Удари головою. Кутові удари.		
61.	ЗРВ у русі. Передачі з переміщенням. Відривання. Гра воротаря. Навчальна гра.		
62.	Передачі м`яча в один дотик. Удари з льоту. Навчальна гра із завданням.		
63.	Фінти. Обманні рухи. Біг. Прискорення		

	7x50м. Удари. Навчальна гра з жонглюванням.		
64.	Довгі передачі в один дотик. Удар з льоту. Навчальна гра із завданням.		
65.	Стандартні положення. Гра із завданням.		
66.	ЗРВ у русі. Передачі з переміщенням. Зупинка м'яча на грудях. Навчальна гра.		
67.	Розминка у русі. Гра «Квач з м'ячем»`Футбол взявшись за руки. Стандартні положення.		
68.	Передача м'яча в один дотик. Жонглювання. Навчальна гра із завданням.		
69.	Удари в один дотик. Кутові удари. Гра по зонах. 11-метрові удари.		
70.	Стандартні положення. Гра із завданням.		
71.	Розминка в парах. Гра воротаря. Навчальна гра.		
72.	Навчальна гра із завданням.		

Невід'ємною частиною розвитку і становлення як особистості в підлітковому віці є фізичне виховання школярів. Спортивні ігри – один із засобів фізичного виховання та розвитку особистості. Однією з найпопулярніших спортивних масових ігор, що набула широкого розповсюдження є футбол.

Мета гуртка з футболу – підвищення та збереження рівня здоров'я і функціональних можливостей організму учнів, всебічного вдосконалення фізичних здібностей на основі систематичних занять та оволодіння високим рівнем техніко-тактичним діям.

Основою підготовки учнів у гуртку з футболу є універсальність в оволодінні техніко- тактичними прийомами гри.

Програма розрахована на 3 роки навчання по 216 годин на рік. Кількість учнів 1-го року навчання не менше 15 учнів, 2-3-го року навчання – не менше 12 учнів.

Програма містить матеріал теоретичних та практичних занять, навчальні та тренувальні ігри, контрольні ігри та контрольні нормативи. Теоретичні заняття проводяться 15-20 хвилин у вигляді бесід у процесі практичних занять.

Головними принципами занять з футболу є: систематичність, послідовність, індивідуальність та міцність знань, умінь і навичок.

Програма розрахована на вивчення, закріплення, вдосконалення отриманих навичок й освоєння глибших прийомів (протягом року) вибраного виду спорту.

Дана програма з футболу направлена на засвоєння дітьми теоретичних відомостей, оволодіння прийомами техніки і тактики, придбання навиків участі в грі і організації самостійних занять.

У ході вивчення даної програми з футболу учні набувають знань про місце і значення гри в системі фізичного виховання, про структуру раціональних рухів в технічних прийомах гри, вивчають взаємодію гравця з партнерами в групових діях для успішної участі в грі.

Практичний розділ програми передбачає:

- оволодіння технікою основних прийомів нападу і захисту

- формування навиків діяльності гравця спільно з партнерами на основі взаєморозуміння і узгодження;
- придбання навиків організації і проведення самостійних занять з футболу;
- сприяння загальному фізичному розвитку і направлене вдосконалення фізичних якостей стосовно даного виду спорту.

Рекомендується здача орієнтовних контрольних нормативів і участь у змаганнях.