

**Рекомендовано:
Міністерство освіти і науки, молоді та спорту
України (лист від 05.04.2011 № 1/11-2789)**

ФУТБОЛ

Навчальна програма для гуртків з футболу в 1-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів Вступ

Навчальна програма для гуртків з футболу в 1-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України №24 від 14 січня 2004 р.

Основна мета занять гуртків з футболу в загальноосвітній школі – формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я школярів, фізичної культури особистості засобами футболу, оволодіння найпростішими елементами футболу на основі поглибленого вивчення шкільної програми з футболу, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

Проведення занять гуртків з футболу в загальноосвітній школі – одна з найважливіших умов реалізації системи освіти в дитячо-юнацькому футболі в Україні, яка зможе залучити в єдину ефективну структуру різні напрями навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькому футболі.

Основний принцип цієї системи – надання кожному, хто бажає займатися та навчатися футболу, можливості проявити себе, починаючи з початкового рівня - 1 класу загальноосвітньої школи і закінчуючи найвищим – юнацькими збірними командами країни або можливістю отримати відповідну спеціальність у вищому навчальному закладі, тренерську ліцензію Федерації футболу України та захистити дисертацію на футбольну тематику.

Ефективність системи з точки зору спортивних результатів має забезпечити відбір обдарованих дітей та наступність і безперервність в їх футбольній освіті.

Відправною точкою у цьому, поряд з уроком фізичної культури з елементами футболу, мають стати гуртки з футболу при загальноосвітніх школах.

Схематично систему можна представити у вигляді таких ланок (див. схему).

Вона включає основні блоки навчання та змагань у дитячо-юнацькому футболі на кожному етапі. Різними кольорами виділені форми роботи, що надають можливості займатися для всіх бажаючих та для обдарованих у футболі дітей.

За умови успішного впровадження цієї роботи можливо організувати

змагання серед шкільних гуртків у двох вікових категоріях - 7-8 років та 9-10 років (до віку учасників „Шкіряного м'яча"). Основним результатом цих змагань стане якісний відбір обдарованих дітей до ДЮСШ. При цьому найвищим рівнем для наймолодших гуртківців стане першість району (змагання в один етап). Змагання 9-10-річних передбачатимуть всеукраїнський фінал у вигляді літнього фестивалю масового футболу. Проведенням цих змагань, з відповідною підтримкою МОН України, займеться Ліга вуличного футболу України з використанням спонсорських можливостей, при цьому будуть задіяні спортивні міні-майданчики зі штучним покриттям, що підходять по розмірах до Правил вуличного футболу ФІФА.

Розпочати реалізацію впровадження гуртків з футболу в загальноосвітніх школах доцільно з 2006/2007 навчального року, а проведення змагань можливо організувати з 2007/2008 навчального року, провівши за цей час належну підготовку.

Навчальна програма для гуртків з футболу передбачає реалізацію змісту за принципами та рекомендаціями, викладеними у пояснювальній записці до Програми з фізичної культури для 5-12 класів загальноосвітніх навчальних закладів (2005 р.), в обсязі 2 годин на тиждень у кожному класі (78 годин на рік - 39 тижнів: вересень - грудень, друга половина січня - перша половина червня).

Навчальний матеріал

1 клас

1. Теоретична підготовка: загальне уявлення про футбол; ознайомлення з правильним розташуванням на футбольному полі; уміння орієнтуватися на футбольному полі та відповідним чином реагувати на дії партнерів і суперників; історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном.

2. Фізична підготовка: організуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри "Порожнє місце", "Через ліс", "Дзвінок на урок", "Рибалка", "Передавання м'ячів у колонах над головою".

3. Технічна підготовка:

Техніка пересування: біг; біг зі зміною напрямку і швидкості руху; стрибки поштовхом однієї ноги; зупинка стрибком.

Удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу; виконання ударів після зупинки та ведення м'яча.

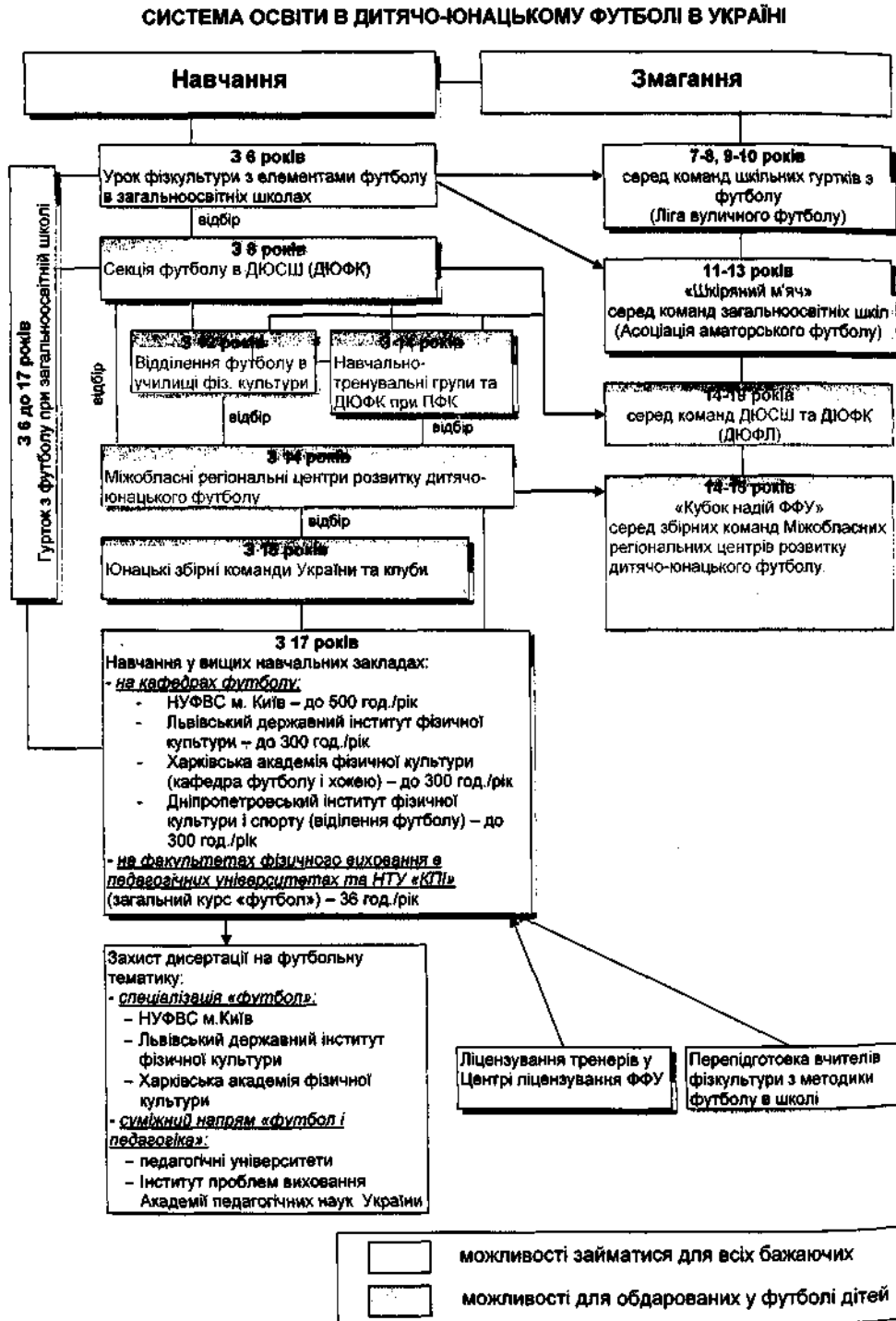
Зупинки м'яча: зупинка підшвою м'яча, що котиться та опускається.

Ведення м'яча: ведення м'яча носком.

4. Тактична підготовка:

Індивідуальні дії без м'яча: правильне розташування гравців в іграх на невеликих майданчиках в обмежених складах; уміння орієнтуватися на

футбольному полі та відповідним чином реагувати на дії партнерів і суперників.



Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі.

Групові дії: ознайомлення з навчальною грою; взаємодія двох чи трьох партнерів у грі.

5. Домашні завдання:

- 1) виконувати зупинки підошвою м'яча, що котиться;
- 2) виконувати удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу стінку з відстані 5-6 м;
- 3) виконувати ведення м'яча носком;
- 4) вивчити правила 2-3 рухливих ігор та навчитися грати;

5) взяти участь у грі в футбол у зменшених складах.

6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги: 1) біг 30 м з високого старту на результат:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
понад 8,0 с	понад 8,2 с	1
8,0с	8,2с	2
7,5с	7,8с	3
7,0с	7,2с	4

2) стрибок у довжину з місця на результат:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
менше 80 см	менше 70 см	1
80см	70см	2
90см	80см	3
120см	115см	4

3) 5 зупинок підошвою м'яча, що котиться:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
1 або жодної правильно виконаної зупинки	жодної правильно виконаної зупинки	1
2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

2 клас

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу України та за кордоном; основні правила гри.

2. Фізична підготовка: організуючі вправи; загальнорозвивальні вправ ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри "У ведмедя на бору", "Квач", "Передавання м'ячів під ногами", "Зустрічі естафета", естафети з елементами бігу і стрибків.

3. Технічна підготовка:

Техніка пересування: біг зі зміною напрямку і швидкості руху; стрибки поштовхом двох ніг; повороти переступанням на місці та в русі.

Удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться (від гравця, назустріч йому); виконання ударів після зупинки та ведення м'яча.

Зупинки м'яча: зупинки підошвою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться та опускається.

Ведення м'яча: ведення м'яча носком і середньою частиною підйому.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця.

4. Тактична підготовка:

Індивідуальні дії без м'яча: ознайомлення з "відкриванням" і "закриванням".

Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільне ведення м'яча.

Групові дії: взаємодія двох чи трьох партнерів у грі; виконання передач в ноги партнеру; виконання найпростіших комбінацій під час початкового удару та вкидання м'яча з-за бічної лінії.

5. Домашні завдання:

1) виконувати удари внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться від гравця і назустріч йому;

2) виконувати зупинки підошвою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться та опускається;

3) уміти виконувати комплекс вправ для формування правильної постави;

4) взяти участь у грі в футбол у зменшених складах.

6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги: 1) біг 30 м з високого старту на результат:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
понад 7,8 с	понад 8,0 с	1
7,8с	8,0с	2
7,2с	7,5с	3
6,3с	6,8с	4

2) стрибок у довжину з місця на результат:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
менше 85 см	менше 80 см	1
85см	80см	2
100см	90см	3
140см	125см	4

3) 5 зупинок внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
1 або жодної правильно виконаної зупинки	жодної правильно виконаної зупинки	1
2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

3 клас

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; правила гри; організація та проведення змагань.

2. Фізична підготовка: організуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри "Вовк у канаві", "Стрибки по смугах"; "Боротьба за м'яч", естафети | елементами бігу і стрибків, естафети з елементами футболу.

3. Технічна підготовка:

Техніка пересування: біг приставним кроком; зупинки випадом і стрибком; стрибки з розбігу; поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами.

Удари по м'ячу ногою: удари середньою та внутрішньою частинами підйомі по нерухомому м'ячу; виконання ударів після зупинки та ведення м'яча.

Удари по м'ячу головою: удар по м'ячу середньою частиною лоба з місця.

Зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі.

Ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньої частинами підйому.

Відволікальні дії (фінти): фінт "відходом".

Відбирання м'яча: відбирання м'яча вибиванням у випаді.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця і з кроку в ноги партнеру.

Жонгливання м'ячем.

Техніка гри воротаря: основна стійка і пересування воротаря; ловіння м'яча знизу.

4. Тактична підготовка:

Індивідуальні дії без м'яча: вибір моменту для "відкривання" і "закривання" метою отримання м'яча.

Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільні ведення або передача м'яча партнеру.

Групові дії: взаємодія двох чи трьох партнерів у грі; виконання передач в н на удар партнеру; виконання найпростіших комбінацій під час початкового, кутового ударів та вкидання м'яча з-за бічної лінії.

4. Домашні завдання:

1) виконувати удари по м'ячу середньою частиною підйому у стінку з відстані 8-10 м;

2) виконувати жонгливання м'ячем;

3) уміти виконувати комплекс вправ для профілактики плоскостопості;

4) взяти участь у грі в футбол у зменшених складах. 6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:

1) біг 30 м з високого старту на результат:

3) 5 ударів по нерухомому м'ячу одним із вивчених способів у стінку або футбольні ворота:

1 або жодного правильно

4 клас

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; місця занять, обладнання, інвентар.

2. Фізична підготовка: організуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри "Група, струнко!", "М'яч - середньому", "Не давай м'яча ведучому", "М'яч у колі", естафети з елементами футболу.

3. Технічна підготовка:

Техніка пересування: біг схресним кроком; поворот стрибком; поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами.

Удари по м'ячу ногою: удари середньою та внутрішньою частинами підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться (від гравця, назустріч йому, справа або зліва від нього); виконання ударів на точність після зупинки, ведення м'яча та відволікальних дій.

Удари по м'ячу головою: удари по м'ячу середньою частиною лоба з місця та з розбігу.

Зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинки стегном і грудьми (для хлопчиків) зустрічного м'яча.

Ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, по "вісімці", а також між стійок (фішек).

Відволікальні дії (фінти): фінти "відходом", "ударом", "зупинкою".

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

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця і з кроку на точність (у ноги чи на хід партнеру).

Жонгливання м'ячем.

Техніка гри воротаря: ловіння м'яча зверху; кидки м'яча зверху і знизу.

4. Тактична підготовка:

Індивідуальні дії без м'яча: вибір моменту для "відкривання" і "закривання" з метою отримання м'яча; уміння оцінювати доцільність тієї чи іншої позиції, своєчасно займати найвигіднішу позицію для отримання м'яча.

Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільні ведення, передача м'яча партнеру та обведення суперника.

Групові дії: взаємодія двох чи трьох партнерів у грі; виконання передач в ноги, на удар партнеру та на вільне місце; виконання найпростіших комбінацій під час початкового, кутового, штрафного і вільного ударів та вкидання м'яча з-за бічної лінії.

5. Домашні завдання:

- 1) виконувати удари по м'ячу внутрішньою частиною підйому у стінку з відстані 8-10 м;
 - 2) виконувати жонгливання м'ячем;
 - 3) вивчити правила рухливих ігор "М'яч - середньому", "Не давай м'яча ведучому", "М'яч у колі" та навчитися фати;
 - 4) взяти участь у грі в футбол у зменшених складах.
6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги: 1) біг 30 м з високого старту на результат:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
понад 7,3 с	понад 7,5 с	1
7,3с	7,5с	2
6,6с	7,0с	3
5,6с	6,0с	4

2) стрибок у довжину з місця на результат

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
до ПО см	до 100 см	1
110см	100см	2
125см	115см	3
165см	150см	4

3) 4 удари по нерухомому м'ячу одним із вивчених способів у стінку або

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
1 або жодного правильно виконаного удару	жодного правильного удару	1
2	1	2
3	2	3
4	3-4	4

5 клас

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; гігієна і загартування юного футболіста.

2. Фізична підготовка:

30 30 і 60 м; біг на витривалість 200, 400, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5-1 кг); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол).

Спеціальна фізична підготовка:

Вправи для розвитку швидкості: повторне пробігання коротких відрізків (10-30 м); "човниковий" біг; прискорення та ривки з м'ячем; рухливі ігри "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Ривок за м'ячем" та інші.

Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90-180 градусів; стрибки з імітуванням удару головою; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри "Виштовхни з кола", "Мисливці й качки" та інші.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри гандбол, баскетбол з елементами футболу; елементи акробатики.

3. Технічна підготовка:

Техніка пересування: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі.

Удари по м'ячу головою: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку.

Зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить.

Ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, по "вісімці", а також між стійок (фішек); ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху.

Відволікальні дії (фінти): фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах ігрових вправ.

Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча вивченими способами на дальність.

Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою.

Техніка гри воротаря: ловіння м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками.

4. Тактична підготовка: Тактика нападу:

Індивідуальні дії: маневрування на полі: "відкривання" для прийому м'яча, відволікання суперника; уміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

Групові дії: взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки.

Тактика захисту:

Індивідуальні дії: уміння правильно вибрати позицію стосовно суперника та протидіяти отриманню ним м'яча; вдосконалення "закривання".

Групові дії: вдосконалення правильного вибору позиції.

Тактика воротаря: уміння вибрати правильну позицію у воротах при різних ударах в залежності від "кута удару".

5. Домашні завдання:

1) виконувати удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених

способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м;

2) виконувати удари середньою частиною підйому по м'ячу, що відскакує від стінки, з відстані 7-10 м;

3) виконувати • передачі з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м;

4) виконувати передачі партнеру в руки з відстані 7 м;

5) виконувати ведення м'яча зовнішньою частиною підйому прямо та по дузі, при швидкому бігу;

6) виконувати жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;

7) взяти участь у грі в футбол у зменшених складах.

6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:

1) 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
1 або жодного влучного Удару	жодного влучного удару	1
2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

2) 5 передач м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м:

11

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
1 або жодної правильно виконаної передачі	жодної правильно виконаної передачі	1
2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

6 клас

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; режим і харчування юного футболіста.

2. Фізична підготовка:

Загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30 і 60 м; повторно-інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8-12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку 30 с; біг на

витривалість 200, 400, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5-1 кг); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол).

Спеціальна фізична підготовка:

Вправи для розвитку швидкості: повторне пробігання коротких відрізків (10-30 м) з різних вихідних положень; "човниковий" біг; прискорення та ривки з м'ячем; рухливі ігри "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Ривок за м'ячем" та інші.

Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90-180 градусів; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; жонгливання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри "Виштовхни з кола", "Мисливці й качки" та інші.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри гандбол, баскетбол з елементами футболу; елементи акробатики.

3. Технічна підготовка:

Техніка пересування: різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться; удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; удари в русі; удари на точність.

Удари по м'ячу головою: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність.

Зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопчиків) у русі.

Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху.

Відволікальні дії (фінти): фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах ігрових вправ; фінти "відходом" випадом і перенесенням ноги через м'яч; фінт

12

"ударом" ногою з "прибиранням" м'яча під себе; фінти "зупинкою" під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підошвою.

Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час двобою з суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.

Техніка гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння.

4. Тактична підготовка: Тактика нападу:

Індивідуальні дії: маневрування на полі: "відкривання" для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; уміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

Групові дії: взаємодія з партнерами під час організації атаки з

використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху.

Тактика захисту:

Індивідуальні дії: вдосконалення "закривання"; уміння вибрати момент і спосіб дії (удар чи зупинка) для перехоплення м'яча.

Групові дії: вдосконалення правильного вибору позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником.

Тактика воротаря: уміння вибрати місце у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході.

5. Домашні завдання:

1) передачі м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м;

2) виконувати удари внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що відскакує від стінки, з відстані 7-10 м;

3) виконувати ведення м'яча внутрішньою частиною підйому по дузі, при швидкому бігу;

4) виконувати ведення 30 м з торканням м'яча не менше, ніж три рази, при швидкому бігу;

5) виконувати удари по м'ячу одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з 7-10 м;

6) виконувати жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;

7) взяти участь у двосторонній грі в футбол; Для воротарів:

8) виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність з розбігу не більше 4 кроків;

9) виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:

1) 4 удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
1 або жодного влучного удару	жодного влучного удару	1
2	1	2
3	2	3
4	3-4	4

2) 4 передачі м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
1 або жодної правильно виконаної передачі	жодної правильно виконаної передачі	1

2	1	2
3	2	3
4	3-4	4

7 клас

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; лікарський контроль і самоконтроль юного футболіста.

2. Фізична підготовка:

Загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30, 60 і 100 м; повторно-інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8-12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку 30 с; біг на витривалість 200, 400, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5-1 кг); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол).

Спеціальна фізична підготовка:

Вправи для розвитку швидкості: повторне пробігання коротких відрізків (10-30 м) з різних вихідних положень, у різних напрямках; "човниковий" біг; прискорення та ривки з м'ячем; рухливі ігри "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Ривок за м'ячем" та інші.

Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90-180 градусів; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; діставання підвішеного м'яча головою; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри "Виштовхни з кола", "Мисливці й качки" та інші.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри гандбол, баскетбол з елементами футболу; елементи акробатики.

3. Технічна підготовка:

Техніка пересування: різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари правою та лівою ногами різними способами; удари на точність і дальність.

Удари по м'ячу головою: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність.

Зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопчиків) у русі; зупинка з поворотом до 180 градусів внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається.

Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення.

Відволікальні дії (фінти): фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах ігрових вправ; фінт "відходом" перенесенням ноги через м'яч; фінти "ударом" ногою з пропусканням м'яча партнеру, "ударом" головою; фінти "зупинкою" після передачі м'яча партнером з пропусканням м'яча.

Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.

Техніка гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча у грі на виході.

4. Тактична підготовка: Тактика нападу:

Індивідуальні дії: маневрування на полі: "відкривання" для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля за рахунок швидкісного маневрування по фронту атаки та підключення з глибини оборони; уміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

Групові дії: взаємодія з партнерами під час організації атаки; правильна взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника.

Тактика захисту:

Індивідуальні дії: вдосконалення "закривання"; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.

Групові дії: вдосконалення правильного вибору позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил і при чисельній перевазі суперника.

Тактика воротаря: уміння розігрувати удар від своїх воріт; уміння вводити м'яч у гру партнеру, що відкривається, після ловіння.

5. Домашні завдання:

1) виконувати удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м;

2) виконувати удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у стінку з відстані 4-5 м;

3) виконувати зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що відскакує в стінки після несильного кидка з відстані 2-3 м, не даючи йому впасти (25-; повторень);

4) виконувати вкидання м'яча партнеру в руки з відстані 10-12 м;

5) виконувати удари по м'ячу на точність з місця у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 9 м (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі);

6) виконувати ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості;

7) виконувати жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;

8) взяти участь у двосторонній грі в футбол; Для воротарів:

8) виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність з розбігу » більше 4 кроків;

9) виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу відштовхуючись однією ногою.

6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:

1) 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у

гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
1 або жодного влучного удару	жодного влучного удару	1
2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

2) 4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
1 або жодної правильно виконаної спроби	жодної правильно виконаної спроби	1
2	1	2
3	2	3
4	3-4	4

8 клас

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; фізична підготовка юного футболіста.

2. Фізична підготовка:

Загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30, 60, 100 і 200 м; повторно-інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8-12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку 30 с; біг на витривалість 200, 400, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (набивними м'ячами масою 1-2 кг, гантелями масою 0,5-1 кг); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; вправи на приладах (канат, жердина, драбина, гімнастичні лава і стінка, переклада, опорні стрибки через козла і коня з містка); спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол, хокей з м'ячем).

Спеціальна фізична підготовка:

Вправи для розвитку швидкості: повторне пробігання коротких відрізків (10-30 м) з різних вихідних положень, у різних напрямках, зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом; "човниковий" біг; біг боком і спиною вперед; прискорення та ривки з м'ячем, ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; рухливі ігри "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Ривок за м'ячем" та інші.

Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90-180 градусів; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; діставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами

головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; жонгливання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри "Виштовхни з кола", "Мисливці й качки" та інші.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол з елементами футболу; елементи акробатики.

3. Технічна підготовка:

Техніка пересування: різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

Удари по м'ячу головою: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

Зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопчиків) у русі; зупинки з поворотом до 180 градусів внутрішньою та зовнішньою частинами підйому м'яча, що опускається.

Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч.

Відволікальні дії (фінти): фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах ігрових вправ з активним двобоєм.

Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.

Техніка гри воротаря: вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність.

4. Тактична підготовка:

Тактика нападу:

Індивідуальні дії: маневрування на полі: "відкривання" для прийому відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці пі рахунок швидкісного маневрування по фронту атаки та підключення з глибини оборони; уміння вибрати з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильніше та раціонально використати вивчені технічні прийоми.

Групові дії: взаємодія з партнерами під час організації атаки; праві взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; гра в дотик.

Тактика захисту:

Індивідуальні дії: вдосконалення "закривання", "перехоплення"; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.

Групові дії: вдосконалення правильного вибору позиції та страхування під час організації протидії атакувальним комбінаціям.

Тактика воротаря: уміння правильно визначати момент для виходу з в< уміння керувати грою партнерів по обороні.

5. Домашні завдання:

- 1) виконувати удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м;
- 2) виконувати обведення стійок (фішек);
- 3) виконувати удари зовнішньою частиною підйому по м'ячу, що відскакує стінки, з відстані 4-5 м;
- 4) виконувати удари середньою частиною лоба по м'ячу, що відскакує стінки після несильного кидка з відстані 2-3 м (15-20 повторень);
- 5) виконувати • зупинки стегном м'яча, що відскакує від стінки пі(несильного кидка з відстані 2-3 м, не даючи йому впасти (25-30 повторень);
- 6) виконувати удари по м'ячу на дальність;
- 7) виконувати жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;
- 7) взяти участь у двосторонній грі в футбол; Для воротарів:
- 8) виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність з розбігу І більше 4 кроків;
- 9) виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбіг відштовхуючись однією ногою.

6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:

- 1) 4 удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
1 або жодного влучного удару	жодного влучного удару	1
2	1	2
3	2	3
4	3-4	4

- 2) 4 спроби обведення стійок (фішек):

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
1 або жодної правильно виконаної спроби	жодної правильно виконаної спроби	1
2	1	2
3	2	3
4	3-4	4

9 клас

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; технічна підготовка юного футболіста.

2. Фізична підготовка:

Загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30, 60, 100 і 200 м; повторно-інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з

максимальною швидкістю (8-12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку 30 с; біг на витривалість 200, 400, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (набивними м'ячами масою 1-2 кг, гантелями масою 0,5-1 кг, естафети з різними способами передачі, кидками та штовханнями набивних м'ячів); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; вправи на приладах (канат, жердина, драбина, гімнастичні лава і стінка, перекладина, опорні стрибки через козла і коня з містка); спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол, хокей з м'ячем).

Спеціальна фізична підготовка:

Вправи для розвитку швидкості: повторне пробігання коротких відрізків (10-30 м) з різних вихідних положень, у різних напрямках, зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом; "човниковий" біг; біг боком і спиною вперед; біг з раптовим поворотом кругом за зоровим сигналом; біг "змійкою"; прискорення та ривки з м'ячем, ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; рухливі ігри "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Ривок за м'ячем" та інші.

Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90-180 градусів; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; діставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; жонгливання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри "Виштовхни з кола", "Мисливці й качки" та інші.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол з елементами футболу; елементи акробатики.

3. Технічна підготовка:

Техніка пересування: різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами різними способами м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різни швидкостями; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

Удари по м'ячу головою: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки пер виконанням удару.

Зупинки м'яча: зупинки м'яча подошвою, внутрішньою стороною стоп стегном та грудьми (для хлопчиків) у русі; зупинка підйомом м'яча, що опускається; зупинка м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну позицію для подальших дій.

Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшують швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8-10 м.

Відволікальні дії (фінти): фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умова

ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор.

Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперник спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.

Техніка гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні; вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність.

4. Тактична підготовка: Тактика нападу:

Індивідуальні дії: маневрування на полі: "відкривання" для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля за рахунок швидкісного маневрування по фронту атаки та підключення з глибини оборони; уміння вибрати з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильніше та раціонально використати вивчені технічні прийоми: різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення, в залежності від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча.

Групові дії: взаємодія з партнерами під час організації атаки; правильна взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій.

Тактика захисту:

Індивідуальні дії: вдосконалення "закривання", "перехоплення" та відбору м'яча.

Групові дії: створення чисельної переваги в обороні; уміння взаємодіяти в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова "стінки".

Тактика воротаря: уміння займати правильну позицію під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт; організація атаки під час введення м'яча у гру.

5. Домашні завдання:

1) виконувати удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика);

2) виконувати удари на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після ведення м'яча;

3) виконувати удари по м'ячу серединою лоба на точність у руки партнерові;

4) виконувати удари внутрішньою стороною стопи у стінку чи в іншу ціль з відстані 10-15 м, підкидаючи м'яч і не даючи йому впасти (25-30 повторень);

5) виконувати зупинки грудьми м'яча, підкинутого партнером догори з відстані 2-3 м (для хлопців);

6) виконувати відволікальні дії (фінти) "відходом" проти нерухомої перешкоди;

7) виконувати вкидання м'яча на дальність;

8) виконувати ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкість;

9) виконувати жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;

7) взяти участь у двосторонній грі в футбол; Для воротарів:

8) виконувати удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м;

9) виконувати кидки м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м;

10) виконувати дістання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:

1) 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика):

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
1 або жодного влучного удару	жодного влучного удару	1
2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

2) 5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
1 або жодного влучного удару	жодного влучного удару	1
2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

3) 5 ударів по м'ячу серединою лоба на точність у руки партнерові:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
1 або жодного правильного удару	жодного правильного удару	1
2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

Для воротарів:

4) 5 ударів по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше А кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі

шириною 10м:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
1 або жодного правильного удару	жодного правильного удару	1
2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

5) 5 кидків м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбіг) не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
1 або жодного правильного кидку	жодного правильного кидку	1
2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

10 клас

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; тактична підготовка юного футболіста; особливості підготовки жінок у футболі (для дівчат).

2. Фізична підготовка:

Загальна фізична підготовка: повторення вправ, які використовувались ; середніх класах; рівномірно-перемінний та інтервально-повторний біг на дистанції від 30 до 100 м з максимальною швидкістю, зі стартом з різних вихідних положень рівномірно-перемінний біг на витривалість 400-800 м, кроси до 3000 м; стрибки ; висоту, довжину, потрійним з місця і з розбігу, стрибки з навантаженнями, стрибки; глибину до 1 м, вправи зі скакалкою; вправи з гантелями вагою 1-3 кг для різни: груп м'язів, піднімання штанги до рівня грудей, вижимання штанги лежачи на спин (штанга вагою 15-40 кг), присідання з вантажем чи штангою на плечах, піднімання вантажу, покладеного на стегно, тощо (вантаж вагою 5-10 кг); акробатичні вправи; рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод; вправи на гнучкість у парах, вправи в положенні лежачи, вправи біля гімнастичної драбини, з гімнастичною лавою, вправи біля опори тощо; спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу (гандбол, баскетбол, волейбол).

Спеціальна фізична підготовка:

Вправи для розвитку сили: підскоки угору з присіду з навантаженням; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору; лежачи на животі -

згинання ніг у колінах з опором партнера чи гумового амортизатора; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів.

Вправи для розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей: біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); "човниковий" біг 4 x 10 м; біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; виконання елементів техніки з наступним ривком і ударом у ціль; естафети з веденням м'яча на максимальній швидкості; рухливі ігри з елементами футболу.

Вправи для розвитку витривалості: біг з навантаженням, з опором; біг під гору та навпаки; гонки за лідером; ті самі вправи з м'ячем; ігрові вправи (3 x 3, 3 x 2 тощо) великої інтенсивності, чергуючи їх з інтервалами відпочинку; двосторонні ігри у зменшених за чисельністю складах та ін.

Вправи для розвитку спритності: повторення вправ, які використовувались у середніх класах, але з поступовим ускладненням їх виконання.

3. Технічна підготовка:

Техніка пересування: вдосконалення різних прийомів техніки пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); уміння розраховувати силу удару.

Удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом, особливо у стрибку, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок.

Зупинки м'яча: вдосконалення зупинок м'яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху.

Ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти).

Відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей, враховуючи ігрове місце учня у складі команди.

Відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкаті; вдосконалення уміння визначати задум суперника, що володіє м'ячем.

Вкидання м'яча: вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча, змінюючи відстань до цілі.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.

23

Техніка гри воротаря: вдосконалення техніки ловіння та відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і на виході з воріт; вдосконалення кидків руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність.

4. Тактична підготовка: Тактика нападу:

Індивідуальні дії: вдосконалення тактичних здатностей та умінь: несподіване та своєчасне "відкривання", доцільне ведення й обведення,

раціональні передачі, ефективні удари.

Групові дії: вдосконалення швидкості організації атак, виконуючи повздовжні та діагональні, середні та довгі передачі; створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників та захисників.

Командні дії: організація швидкого та поступового нападу.

Тактика захисту:

Індивідуальні дії: вдосконалення тактичних здатностей та умінь: своєчасне "закривання", ефективна протидія веденню, обведенню, передачі, удару.

Групові дії: підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; вдосконалення узгодженості дій в обороні.

Командні дії: організація оборони проти швидкого та поступового нападу.

Тактика воротаря: вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару; вдосконалення гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні.

5. Домашні завдання:

1) виконувати удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика);

2) виконувати удари по м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після обведення стійок (фішек);

3) виконувати зупинки м'яча, що опускається, одним із вивчених способів у русі;

4) підкидаючи м'яч, виконувати удари середньою частиною підйому після першого відскоку від землі, потім з льоту у стінку чи в іншу ціль з відстані 10-15 м (25-30 повторень);

5) підкидаючи м'яч, виконувати зупинки з поворотом м'яча, що опускається (25-30 повторень);

6) виконувати відбирання м'яча вибиванням у випаді у партнера, що веде м'яч;

7) виконувати удари по м'ячу на дальність;

8) виконувати жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;

9) взяти участь у двосторонній грі в футбол;

10) вивчити правила та взяти участь у грі в міні-футбол. Для воротарів:

11) виконувати удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10м;

12) виконувати кидки м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м;

13) виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:

1) 4 удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж

штрафного майданчика):

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
1 або жодного влучного удару	жодного влучного удару	1
2	1	2
3	2	3
4	3-4	4

2) 5 ударів по м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після обведення стійок (фішек):

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
1 або жодного влучного удару	жодного влучного удару	1
2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

3) 5 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів у русі:

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
1 або жодного правильного удару	жодного правильного удару	1
2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

Для воротарів:

4) 4 удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10м:

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
-------	---------	-----------------------

1	або	жодного правильного удару	1
2		1	2
3		2	3
4		3-4	4

5) 4 кидки м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м:

Юнаки		Дівчата	Рівень компетентності
1	або	жодного правильного кидку	1
2		1	2
3		2	3
4		3-4	4

11 клас

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; вплив занять футболом на організм людини; особливості підготовки жінок у футболі (для дівчат).

2. Фізична підготовка:

Загальна фізична підготовка: повторення вправ, які використовувались у середніх класах; рівномірно-перемінний та інтервально-повторний біг на дистанції від 30 до 200 м з максимальною швидкістю, зі стартом з різних вихідних положень; рівномірно-перемінний біг на витривалість 400-800 м, кроси до 3000 м; стрибки у висоту, довжину, потрійним з місця і з розбігу, стрибки з навантаженнями, стрибки у глибину до 1 м, вправи зі скакалкою; вправи з гантелями вагою 1-3 кг для різних груп м'язів, піднімання штанги до рівня грудей, вижимання штанги лежачи на спині (штанга вагою 15-40 кг), присідання з вантажем чи штангою на плечах, піднімання вантажу, покладеного на стегно, тощо (вантаж вагою 5-10 кг); акробатичні вправи; рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод; вправи на гнучкість у парах, вправи в положенні лежачи, вправи біля гімнастичної драбини, з гімнастичною лавою, вправи біля опори тощо; спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу (гандбол, баскетбол, волейбол).

Спеціальна фізична підготовка:

Вправи для розвитку сили: підскоки угору з присіду з навантаженням; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору; лежачи на животі - згинання ніг у колінах з опором партнера чи гумового амортизатора; удари по

футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів.

Вправи для розвитку швидкості та швидко-силових якостей: біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); "човниковий" біг 4 x 10 м; біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; виконання елементів техніки з наступним ривком і ударом у ціль; естафети з веденням м'яча на максимальній швидкості; рухливі ігри з елементами футболу.

Вправи для розвитку витривалості: біг з навантаженням, з опором; біг під гору та навпаки; гонки за лідером; ті самі вправи з м'ячем; ігрові вправи (3 x 3, 3 x 2 тощо) великої інтенсивності, чергуючи їх з інтервалами відпочинку; двосторонні ігри у зменшених за чисельністю складах та ін.

Вправи для розвитку спритності: повторення вправ, які використовувались у середніх класах, але з поступовим ускладненням їх виконання.

3. Технічна підготовка:

Техніка пересування: вдосконалення різних прийомів техніки пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); уміння розраховувати силу удару, надавати м'ячу різної траєкторії польоту, точно виконувати довгі передачі.

Удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом, особливо у стрибку, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок, виграш двобою і точність спрямування польоту м'яча.

Зупинки м'яча: вдосконалення зупинок м'яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій.

Ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти), надійно контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровою обстановкою.

Відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей, враховуючи ігрове місце учня у складі команди, в умовах ігрових вправ, навчальних і двосторонніх ігор.

Відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкаті; вдосконалення уміння визначати задум суперника, що володіє м'ячем, та момент для відбирання м'яча.

Вкидання м'яча: вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча, змінюючи відстань до цілі; вкидання м'яча партнеру для прийому його ногою й тулубом.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою. Техніка гри воротаря: вдосконалення техніки ловіння та відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і на виході з воріт, звертаючи увагу на швидкість реакції, на м'яке приземлення під час ловіння м'яча в падінні; вдосконалення кидків руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність.

4. Тактична підготовка:

Тактика нападу:

Індивідуальні дії: вдосконалення тактичних здатностей та умінь: несподіване та своєчасне "відкривання", доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; уміння діяти без м'яча та з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях. Групові дії: вдосконалення швидкості організації атак, виконуючи повздовжні та діагональні, середні та довгі передачі; створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників та захисників; удосконалення гостроти дії в завершальній фазі атаки.

Командні дії: організація швидкого та поступового нападу; вміння взаємодіяти з партнерами при різній кількості нападників, у лініях та між лініями.

Тактика захисту:

Індивідуальні дії: вдосконалення тактичних здатностей та умінь: своєчасне "закривання", ефективна протидія веденню, обведенню, передачі, удару.

Групові дії: підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; вдосконалення узгодженості дій та взаємопідстрахування при чисельній меншості в обороні.

Командні дії: організація оборони проти швидкого та поступового нападу; вміння швидко перебудовуватися від оборони до початку і розвитку атаки.

Тактика воротаря: вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару, займаючи відповідно до цього найвигіднішу позицію і застосовуючи найраціональніші технічні прийоми; вдосконалення гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні.

5. Домашні завдання:

1) виконувати удари по м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після виконання одного з вивчених фінтів;

2) виконувати фінти „відходом”, „ударом”, „зупинкою”;

3) виконувати удари по м'ячу внутрішньою частиною підйому на точність у гандбольні або задану половину футбольних воріт (юнаки), у футбольні ворота (дівчата) з відстані 11 м (удар вважається правильним, якщо м'яч перетинає лінію воріт у повітрі);

4) підкидаючи м'яч, виконувати удари середньою частиною лоба на точність у вибрану половину гандбольних воріт чи в іншу ціль, змінюючи способи виконання ударів (15-20 повторень);

5) виконувати вивчені фінти проти суперника, що рухається назустріч;

6) виконувати удари по м'ячу на дальність;

7) виконувати жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;

8) взяти участь у двосторонній грі в футбол;

9) взяти участь у грі в міні-футбол. Для воротарів:

10) виконувати удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м;

11) виконувати кидки м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м;

12) виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:

1) 5 ударів по м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після виконання одного з вивчених фінтів:

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
1 або жодного влучного удару	жодного влучного удару	1
2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

2) виконання 3 видів фінтів („відходом", „Ударом", „зупинкою"):

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
жодного правильного виконання	жодного правильного виконання	1
1	1	2
2	2	3
3	3	4

3) 5 ударів по м'ячу внутрішньою частиною підйому на точність у гандбольні або задану половину футбольних воріт (юнаки), у футбольні ворота (дівчата) з відстані 11м (удар вважається правильним, якщо м'яч перетинає лінію воріт у повітрі):

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
1 або жодного правильного удару	жодного правильного удару	1
2	1	2
3	2	3
4-5	3-5	4

Для воротарів:

4) 3 удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10м:

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
-------	---------	-----------------------

жодного правильного удару	жодного правильного удару	1
1	1	2
2	2	3
3	3	4

5) 3 кидки м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м:

Юнаки	Дівчата	Рівень компетентності
жодного правильного кидку	жодного правильного кидку	1
1	1	2
2	2	3
3	3	4