

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет  
Імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

**Гончаренко В. І., Деменков Д. В.**

**ПРОГРАМА ГУРТКА  
(ФАКУЛЬТАТИВУ)  
«ФУТБОЛ»  
ДЛЯ 5–9 КЛАСІВ  
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**



Суми  
Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка  
2014

УДК 796.332:371.214.19(073)

ББК

«Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах»  
комісією з фізичної культури Науково-методичної ради  
з питань освіти Міністерства освіти і науки України  
(лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти  
від 19.12.2014 № 14.1/2-Г-1852.)

**Рецензенти:**

**Костюкевич Віктор Митрофанович**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Заслужений тренер України.

**Михно Людмила Сергіївна**, Заслужений вчитель України, вчитель фізичної культури загальноосвітньої школи № 7 м. Шостка Сумської області.

**Гончаренко В. І., Деменков Д. В.**

**Г 24 Програма гуртка (факультативу) «Футбол» для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Гончаренко В. І., Деменков Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 28 с.**

Програма гуртка (факультативу) «футбол» для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів може бути використана вчителями фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів, фахівцями з фізичної культури у гуртковій (факультативній) роботі у якості ефективного додаткового засобу підвищення рівня рухової активності, розвитку фізичних якостей та удосконалення футбольної освіти школярів.

Основною метою запропонованої програми є формування стійкої потреби до систематичних занять фізичною культурою і спортом засобами футболу.

Практичне використання програми дозволить оволодіти та удосконалити найпростіші елементи гри у футбол, сприятиме формуванню стійкої потреби до систематичних занять фізичною культурою і спортом, популяризації футболу як засобу збереження здоров'я, покращенню розвитку фізичних якостей та рухових здібностей школярів.

УДК 796.332:371.214.19(073)

ББК

© Гончаренко В. І., Деменков Д. В., 2014

© Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма гуртка (факультативу) «футбол» для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів складена згідно з наказом Міністерства освіти і науки України № 486 від 21.07.2003 року «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів», Указом Президента України № 1148/2004 від 28 вересня 2004 року про «Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту».

Програма гуртка (факультативу) «футбол» є важливим доповненням «Школи м'яча» та варіативних модулів «Футбол» навчальних програм з фізичної культури для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Основний зміст програми відповідає головним завданням програми, доповнюючи футбольну освіту школярів та формуючи через навчання футболу стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою.

При цьому матеріал програми адаптований до занять футболом у позакласній діяльності з учнями різної підготовленості, передбачає фізкультурно-оздоровчу, а не спортивну спрямованість і містить орієнтовну сітку розподілу програмового матеріалу в навчальних годинах для гурткових занять з футболу, теоретичні відомості, загальнорозвивальні та спеціальні фізичні вправи, елементи технічної та тактичної підготовки, орієнтовний перелік інвентарю та обладнання, орієнтовні навчальні нормативи і вимоги відповідно до вікових особливостей дітей.

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості школи. При проведенні занять з дівчатами необхідно враховувати особливості будови їхнього організму, фізіологічні процеси, які у них відбуваються, тому доцільно проводити заняття для хлопців та дівчат окремо.

У процесі навчання футболу в 5–9 класах використовуються основні групи методів:

- наочні (показ учителем, показ на схемі, макеті, екрані, відео, перегляд навчальних ігор та офіційних змагань тощо);
- вербальні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

– практичні (метод вправ і його варіанти – початкове вивчення прийому у цілому або по частинах), метод багаторазового повторення, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

При освоєнні гри в учнів формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому рекомендується дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- закріплення прийому в грі.

При плануванні послідовності навчального процесу з учнями 5-9 класів рекомендується дотримуватися деяких дидактичних принципів:

- «від відомого до невідомого»;
- «від легкого до складного»;
- принцип свідомості;
- принцип наочності;
- принцип систематичності;
- принцип доступності;
- принцип міцності.

У процесі навчання футболу учнів 5-9 класів доцільно дотримуватися таких основних правил проведення занять:

1. Не поспішати з переходом до вивчення нових вправ.
2. Не перевантажувати заняття новими вправами.
3. Включати в заняття раніше вивчені і міцно засвоєні елементи в нових поєднаннях і варіантах.
4. Підвищувати інтенсивність і тривалість виконання вправ.
5. Дотримуватись правильних часових інтервалів між заняттями.
6. Обов'язкове відновлення вихованців в заключній частині заняття.

Структура заняття з футболу, як і урок, повинна мати три частини: підготовчу, основну і заключну.

Центральне місце в початковій стадії заняття займає функціональна підготовка організму до майбутньої основної діяльності. Це досягається за допомогою легко дозованих вправ, що не потребують тривалого часу на підготовку і виконання. Зміст підготовчої частини заняття повинен бути взаємно обумовлений з майбутньою основною діяльністю учнів.

Рекомендується включати в підготовчу частину занять як загальнорозвивальні так і спеціальні вправи.

Досягнення головних цілей заняття здійснюється в його основній частині, яка може мати кілька складових. Найбільш складні завдання, пов'язані з оволодінням нового матеріалу, вирішують на початку основної частини заняття.

У заключній частині заняття треба забезпечити спрямоване, поступове зниження функціональної активності організму, для цього бажано підбирати легко дозовані вправи.

Заняття з засвоєння теоретичного матеріалу програми факультативу, гуртка з фізичної культури «футбол», проводяться у вигляді бесід, пояснень; практичного матеріалу – за допомогою повторного, наочного, практичного (метод цілісної вправи, розчленовано-конструктивної вправи, ідеомоторна вправа), змагального методів навчання. Кожний з перерахованих методів навчання в процесі їх використання доповнюють один одного, що забезпечить швидке і ефективне навчання. Для успішного засвоєння практичного матеріалу, а саме елементів гри футбол, рекомендується використовувати ігровий метод.

Ігровий метод є достатньо ефективним засобом підвищення фізичних якостей і активізації рухових умінь, причому це досягається перш за все за рахунок індивідуалізації і варіативності дій.

Найбільшого ефекту заняття з футболу набувають при дотриманні педагогічних, психологічних, медико-біологічних засобів керування навчальним процесом та відновленням.

Педагогічні засоби дозволяють керувати працездатністю дітей та підлітків, які відвідують заняття з футболу, за допомогою доцільно організованої м'язової діяльності, що характеризується:

- відповідністю навантажень можливостям тих, хто займається;
- раціональною динамікою навантаження;
- плануванням вправ, занять, мікроциклів відновлювального характеру;
- раціональною розминкою в заняттях;
- раціональною побудовою заключних частин занять;
- постійністю часу оздоровчих занять, навчання, відпочинку;
- недопущенням тренування при наявності захворювань, гострих і хронічних травм;
- урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається.

Психологічні засоби застосовуються для зниження нервово-психічної напруженості, стану психічної пригніченості, швидкого відновлення витраченої нервової енергії. До них належать психорегуляторні (м'язова релаксація, музика і світломузика) і психогігієнічні (психологічний мікроклімат у групі, взаємовідносини з інструктором і групою, добрі стосунки в сім'ї, із друзями і оточуючими, позитивна емоційна насиченість занять, цікаве та різноманітне дозвілля, комфортабельні умови для занять і відпочинку) засоби.

Медико-біологічні засоби сприяють підвищенню резистентності організму до навантажень, більш швидкому зняттю гострих форм загального і місцевого стомлення, ефективному відновленню енергетичних ресурсів. У групах даних засобів розрізняють: гігієнічні засоби, фізичні засоби, харчування.

Навчальна програма для гуртків (факультативів) «футбол» для учнів 5-9 класів передбачає реалізацію змісту в обсязі 2 годин на тиждень у кожному класі. У випадку малої наповнюваності учнями класів (малокомплектні навчальні заклади), допускається об'єднання школярів у навчальні групи гуртка:

- 5–6 класи;
- 7–8 класи;
- 9 класи.

Години на реалізацію гурткової роботи з футболу передбачено наказом Міністерства освіти і науки України від 06.12.2010 № 1205 «Про затвердження Типових штатних нормативів загальноосвітніх навчальних закладів», зареєстрований в Міністерстві юстиції України 22 грудня 2010 р. № 1308/18603.

До занять у гуртках з футболу допускаються учні основної медичної групи.

Розклад роботи гуртка з футболу, затверджений керівником навчального закладу, повинен бути розміщений на видному місці у фойє.

У канікулярні, вихідні та святкові дні шкільні гурток може працювати за окремим планом, затвердженим керівником навчального закладу.

Наповнюваність гуртка з футболу становить, як правило, 10-15 учнів.

Прийом до гуртка з футболу може здійснюватися протягом навчального року за бажанням вихованців, учнів та за згодою батьків або осіб, які їх замінюють.

У випадку, коли гурткові (факультативні) заняття з футболу тільки впровадилися у навчальний заклад (розпочалися з 5 та ін. класів), учитель повинен скоригувати змістове наповнення занять та орієнтовних навчальних нормативів.

Коригування змістовного наповнення навчального матеріалу в бік збільшення допускається за умови засвоєння та виконання вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів у кожному класі.

Документами планування та обліку, що супроводжують гурткові (факультативні) заняття з футболу, є:

- розклад гурткових (факультативних) занять з футболу;
- програма гурткових (факультативних) занять з футболу;
- план-графік учителя на рік для гурткових (факультативних) занять з футболу;
- календарне планування гурткових (факультативних) занять з футболу;
- журнал реєстрації відвідувань занять та змісту занять;
- журнал інструктажів з безпеки життєдіяльності, обліку травматизму та ін.

**Орієнтовна сітка розподілу програмового матеріалу програми в навчальних годинах для гурткових занять з футболу**

Розділ підготовки	Кількість годин				
	Клас				
	5	6	7	8	9
I. Теоретичні відомості	На всіх уроках				
II. Загальна фізична підготовка	20	18	15	12	9
III. Спеціальна фізична підготовка: – рухливі ігри та естафети з м'ячем; – спеціально-підготовчі вправи; – спортивні ігри з елементами футболу.	10	12	15	17	18
IV. Техніко-тактична підготовка: – пересування; – удари по м'ячу ногою; – удари головою по м'ячу зменшеної ваги; – зупинки м'яча; – ведення м'яча; – відволікальні дії (фінти); – відбирання м'яча; – вкидання м'яча; – жонгливання м'ячем; – елементи гри воротаря; – індивідуальні дії в нападі; – групові дії в нападі; – індивідуальні дії в захисті; – групові дії в захисті.	31	31	31	31	32
V. Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги	5	5	5	5	5
VI. Суддівська практика	-	-	-	1	2
VII. Резервний час	2	2	2	2	2
Загальна кількість годин	68	68	68	68	68

## ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 5 КЛАСУ

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Історія розвитку футболу. Правила гри у футбол. Безпека життєдіяльності на заняттях з футболу.	Учень, учениця: <b>х а р а к т е р и з у є</b> історію розвитку футболу; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил гри у футбол, безпеки життєдіяльності на заняттях з футболу.
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
Стройові прийоми; шиккування та перешиккування; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами – м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, у парах); вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; <i>вправи для розвитку швидкості:</i> повторний біг на відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; <i>вправи для розвитку спритності:</i> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотом на 90-180°; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; рухливі ігри.	<b>в и к о н у є</b> організовуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки, загальнорозвивальні вправи, вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, вправи для розвитку швидкості та спритності, акробатичні вправи.
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару по м'ячу головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.	<b>в о л о д і є</b> технікою виконання вправ; <b>в и к о н у є</b> вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей;
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<b>пересування:</b> поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем;	<b>в и к о н у є:</b> <b>пересування:</b> 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 головою по м'ячу зменшеної ваги:** удари по м'ячу середньою частиною лоба;

**зупинки м'яча:** зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи;

**ведення м'яча:** ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;

**відволікальні дії (фінти):** фінти в умовах виконання ігрових вправ;

**відбирання м'яча:** відбирання м'яча перехопленням, вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду;

**вкидання м'яча:** вкидання м'яча вивченими способами на дальність;

**жонгливання м'ячем:** жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;

**елементи гри воротаря:** ловіння м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів;

**індивідуальні дії в нападі:** маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника;

**групові дії в нападі:** взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки;

**індивідуальні дії в захисті:** вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча;

**групові дії в захисті:** правильний вибір позиції.

**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 головою по м'ячу зменшеної ваги:**

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, «вісімкою», а також поміж стійок (фішок); ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху;

**вкидання м'яча:** вкидання м'яча вивченими способами на дальність; **жонгливання м'ячем:** жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;

**в о л о д і є фінтами** «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ;

**з а с т о с о в у є відбирання м'яча**

перехопленням, атакуючи

суперника спереду, збоку, ззаду;

маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника;

взаємодію двох і більше гравців; взаємодію з

партнерами під час організації атаки; вибір

позиції стосовно суперника та протидію

отриманню ним м'яча.

## Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Біг 30 м (с)	хлопці	більше 7,0	7,0	6,5	5,8
	дівчата	більше 7,4	7,4	6,9	6,2
Біг 60 м (с)	хлопці	більше 11,8	11,8	10,8	10,0
	дівчата	більше 12	12	11,2	10,5
Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	хлопці	до 600	600	800	1000
	дівчата	до 500	500	800	1000
Підтягування (кількість разів)	хлопці у висі	до 2	2	3	4
	дівчата у висі лежачи	до 3	3	6	8
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хлопці на підлозі	до 4	4	7	10
	дівчата на гімнасти- чній лаві	до 4	4	6	8
Нахил уперед з положення сидячи (см)	хлопці	до 2	2	3	5
	дівчата	до 5	5	7	10
Піднімання тулуба в сід за 30 с	хлопці	до 10	10	20	28
	дівчата	до 9	9	18	27
6 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних ворот з відстані 7 м	хлопці	1 або жодного влучного удару	2	3	4–6
	дівчата	жодного влучного удару	1	2	3–6
6 передач м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	хлопці	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4–6
	дівчата	жодної правильно виконаної передачі	1	2	3–6

## ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 6 КЛАСУ

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Витоки українського футболу.                      Видатні футболісти України.                      Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні.</p>	<p>Учень, учениця:  <b>х а р а к т е р и з у є</b> історію українського футболу, дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні;  <b>в о л о д і є</b> знаннями про видатних футболістів України;  <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил гри у футбол, безпеки життєдіяльності на заняттях з футболу</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p>Стройові прийоми; шиккування та перешиккування; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами – м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, у парах); вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;  <i>вправи для розвитку швидкості:</i>                      повторний біг на відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;  <i>вправи для розвитку спритності:</i>                      багаторазові стрибки з поворотами на 90°, 180°, 360°;                      акробатичні вправи; біг з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; рухливі ігри;  <i>вправи для розвитку витривалості:</i>                      рівномірний біг до 700 м; пробігання відрізків 200-400 м чергуючи з прискореною ходьбою 30-50 м; стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри.</p>	<p><b>в и к о н у є</b> організовуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи, вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару по м'ячу головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.</p>	<p><b>в о л о д і є</b> технікою виконання вправ;  <b>д о т р и м у є т ь с я</b> спрощених правил спортивних ігор з елементами футболу;  <b>в и к о н у є</b> стрибки з імітуванням удару по м'ячу головою, рухливі та спортивні ігри з елементами футболу;</p>

### Техніко-тактична підготовка

**пересування:** поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;

**удари по м'ячу ногою:** удари зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність;

**удари головою по м'ячу зменшеної ваги:** удари по м'ячу середньою частиною лоба;

**зупинки м'яча:** зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшовою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі;

**ведення м'яча:** вивчені способи ведення м'яча;

**вкидання м'яча:** вкидання м'яча з різних вихідних положень;

**жонгливання м'ячем:** жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;

**відволікальні дії (фінти):** фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе;

**відбирання м'яча:** вивчені прийоми, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час боротьби із суперником;

**елементи гри воротаря:** кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння; вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході;

**індивідуальні дії в нападі:** маневрування на полі; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми;

**групові дії в нападі:** взаємодія з партнерами під час організації атаки;

**індивідуальні дії в захисті:** вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча;

**групові дії в захисті:** вибір позиції; вміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником.

**виконує:**

**пересування:** різні поєднання прийомів 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 головою по м'ячу зменшеної ваги:** удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність;

**зупинки м'яча:** зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшовою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі;

**ведення м'яча:** вивчені способи ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху;

**вкидання м'яча:** вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця й після розбігу на дальність;

**жонгливання м'ячем:** жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;

**з а с т о с о в у є** фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; фінти «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підшовою;

**відбирання м'яча** атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду під час боротьби із суперником;

**елементи гри воротаря:** кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння;

**з д і й с н ю є** маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, в ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, знизу, зверху; «закривання»; взаємодію в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником;

**в и з н а ч а є** місце у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході (для воротарів).

## Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Біг 30 м (с)	хлопці	більше 6,7	6,7	6,2	5,6
	дівчата	більше 7,1	7,1	6,6	6,0
Біг 60 м (с)	хлопці	більше 11,5	11,5	10,6	9,8
	дівчата	більше 11,8	11,8	11	10,4
Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	хлопці	до 700	700	1000	1200
	дівчата	до 600	600	800	1000
Стрибок у довжину з місця (см)	хлопці	до 130	130	150	170
	дівчата	до 120	120	130	150
Підтягування (кількість разів)	хлопці у висі	до 2	2	4	5
	дівчата у висі лежачи	до 4	4	8	12
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хлопці на підлозі	до 6	6	10	14
	дівчата на гімнастичній лаві	до 5	5	7	9
Нахил уперед з положення сидячи (см)	хлопці	до 2	2	4	6
	дівчата	до 6	6	8	11
Піднімання тулуба в сід за 30 с	хлопці	до 11	11	19	29
	дівчата	до 10	10	18	28
5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м	хлопці	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
	дівчата	жодного влучного удару	1	2	3–5
4 передачі м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	хлопці	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4–5
	дівчата	жодної правильно виконаної передачі	1	2	3–5

## ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 7 КЛАСУ

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Історія українського футболу. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Профілактика травматизму під час занять футболом.</p>	<p>Учень, учениця: <b>п о я с н ю є</b> значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста; <b>н а в о д и т ь п р и к л а д и</b> профілактики травматизму під час занять футболом; <b>х а р а к т е р и з у є</b> історію українського футболу; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил гри у футбол, безпеки життєдіяльності на заняттях з футболу;</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p>Стройові прийоми; шиккування та перешиккування; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи на місці та в русі, в парах, без предмета, з предметами – м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, набивними м'ячами – 1 кг, у парах); вправи для формування постави; <i>вправи для розвитку швидкості:</i> повторний біг на відрізках 15-30 м; прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; <i>вправи для розвитку спритності:</i> різновиди стрибків із завданнями зі зміною напрямку; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; акробатичні вправи; вправи на рівновагу; «човниковий» біг 4×9 м; рухливі ігри; <i>вправи для розвитку витривалості:</i> рівномірний біг до 1000 м; пробігання відрізків 200-400 м зі швидкістю 2-3,5 м/с і відрізків 30-50 м прискореного бігу зі швидкістю 4-4,5 м/с; стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри; <i>вправи для розвитку сили:</i> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45-50°; <i>вправи для розвитку гнучкості:</i> вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування.</p>	<p><b>в и к о н у є</b> організовуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи, вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили та гнучкості.</p>

<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару по м'ячу головою; діставання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами.</p>	<p><b>в о л о д і є</b> технікою виконання вправ; <b>в и к о н у є</b> стрибки з імітуванням удару по м'ячу головою, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу;</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>пересування:</b> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <b>удари по м'ячу ногою:</b> удари середньою частиною підйому; удари різними способами; удари на точність і дальність; <b>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</b> удари по м'ячу середньою частиною лоба; <b>зупинки м'яча:</b> зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому; <b>ведення м'яча:</b> вдосконалення вивчених способів ведення м'яча; <b>відволікальні дії (фінти):</b> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; <b>відбирання м'яча:</b> вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ; <b>жонглювання м'ячем:</b> жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; <b>вкидання м'яча:</b> вкидання м'яча з місця і після розбігу; <b>елементи гри воротаря:</b> кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається; <b>індивідуальні дії в нападі:</b> маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів; <b>групові дії в нападі:</b> взаємодія з партнерами під час організації атаки; <b>індивідуальні дії у захисті:</b> вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах;</p>	<p><b>в и к о н у є</b> <b>пересування:</b> пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; <b>удари по м'ячу ногою:</b> удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари різними способами; удари на точність і дальність; <b>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</b> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність; <b>зупинки м'яча:</b> зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка з поворотом до 180о внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається; <b>ведення м'яча:</b> ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення; <b>відволікальні дії (фінти):</b> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч; фінти «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнеру; фінти «зупинкою» після передачі м'яча партнером з пропусканням м'яча; <b>відбирання м'яча:</b> відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ; <b>жонглювання м'ячем:</b> жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; <b>вкидання м'яча:</b> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу; <b>елементи гри воротаря:</b> кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча у грі на виході; <b>з а с т о с о в у є</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вивчені технічні прийоми (раціонально); взаємодію з партнерами під час організації атаки; взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання»; протидію передачам, веденню та удару по воротах; розіграш удару від своїх воріт,</p>

<b>групові дії в захисті:</b> вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника.	уведення м'яча у гру партнеру, що відкривається, після ловіння (для воротарів); <b>в и з н а ч а є</b> раціональну позицію в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника.
--	---

## Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Біг 30 м (с)	хлопці	більше 6,4	6,4	6,0	5,4
	дівчата	більше 6,8	6,8	6,4	5,8
Біг 60 м (с)	хлопці	більше 11,2	11,2	10,4	9,6
	дівчата	більше 11,6	11,6	10,8	10,3
Рівномірний біг 1000 м (хв, с)	хлопці	більше 5,3	5,30	5,00	4,40
	дівчата	більше 6,0	6,00	5,30	5,10
Стрибок у довжину з місця (см)	хлопці	до 140	140	160	180
	дівчата	до 130	130	140	160
Підтягування (кількість разів)	хлопці у висі	до 3	3	5	7
	дівчата у висі лежачи	до 5	4	10	15
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хлопці на підлозі	до 9	9	14	18
	дівчата на гімнастичній лаві	до 6	6	9	12
Нахил уперед з положення сидячи (см)	хлопці	до 2	2	4	7
	дівчата	до 7	7	9	12
Піднімання тулуба в сід за 30 с	хлопці	до 12	12	20	30
	дівчата	до 11	11	19	29
5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	хлопці	1 або жодного влучного удару	2	3	4–6
	дівчата	жодного влучного удару	1	2	3–6
4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості	хлопці	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4–5
	дівчата	жодної правильно виконаної спроби	1	2	3–5



## ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 8 КЛАСУ

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Українські та зарубіжні футбольні клуби. Спортивний режим і харчування юного футболіста. Основні поняття суддівства гри.	Учень, учениця: <b>в о л о д і</b> є знаннями спортивного режиму і харчуванням юного футболіста; знаннями про українські та зарубіжні футбольні клуби; <b>х а р а к т е р и з у</b> є основні поняття арбітражу; <b>д о т р и м у</b> єть ся правил гри у футбол, безпеки життєдіяльності на заняттях з футболу;
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
Ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, без предмета, з предметами – набивними м'ячами, джгутами); вправи для формування постави; <i>вправи для розвитку швидкості:</i> повторний біг на відрізках 15-30 м, прискорення до 20 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри; <i>вправи для розвитку спритності:</i> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; «човниковий» біг 4×9 м; естафети, що складаються із комбінованих вправ, рухливі та спортивні ігри; <i>вправи для розвитку витривалості:</i> рівномірний біг до 1500 м; подолання дистанції до 2000 м у перемінному темпі, стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри; <i>вправи для розвитку сили:</i> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; пересування в упорі на руках; вправи з гантелями, гумовими джгутами; <i>вправи для розвитку гнучкості:</i> вправи з широкою амплітудою рухів	<b>в и к о н у</b> є організовуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи, вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.

<p>руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;  <i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:</i> стрибки на одній та двох ногах у довжину та висоту; перестрибування через перешкоди, відштовхуючись однією та двома ногами; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах.</p>	
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки» та інші); зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом в напрямку воріт; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та 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; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами.</p>	<p><b>в о л о д і є</b> технікою виконання вправ;  <b>в и к о н у є</b> стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу;</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>пересування:</b> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;  <b>удари по м'ячу ногою:</b> удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить;  <b>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</b> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;  <b>зупинки м'яча:</b> зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною</p>	<p><b>в и к о н у є</b>  <b>пересування:</b> різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем;  <b>удари по м'ячу ногою:</b> удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;  <b>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</b> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки</p>

<p>стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;</p> <p><b>ведення м'яча:</b> ведення м'яча вивченими способами;</p> <p><b>відволікальні дії (фінти):</b> фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм;</p> <p><b>відбирання м'яча:</b> вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;</p> <p><b>вкидання м'яча:</b> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця та після розбігу;</p> <p><b>жонгливання м'ячем:</b> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><b>елементи гри воротаря:</b> вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні;</p> <p><b>індивідуальні дії в нападі:</b> маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів;</p> <p><b>групові дії в нападі:</b> взаємодія з партнерами під час організації атаки; суперника; гра в один дотик;</p> <p><b>індивідуальні дії в захисті:</b> уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах;</p> <p><b>групові дії в захисті:</b> вибір позиції та страхування під час організації протидії атакуючим діям.</p>	<p>перед виконанням удару;</p> <p><b>зупинки м'яча:</b> зупинки м'яча підшою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки м'яча, що опускається, з поворотом до 180о внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;</p> <p><b>ведення м'яча:</b> ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки і обведення та контролюючи м'яч;</p> <p><b>відволікальні дії (фінти):</b> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм;</p> <p><b>відбирання м'яча:</b> відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;</p> <p><b>вкидання м'яча:</b> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця та після розбігу на дальність і точність;</p> <p><b>жонгливання м'ячем:</b> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><b>елементи гри воротаря:</b> введення м'яча в гру ногою з землі та з рук на дальність і точність;</p> <p><b>з а с т о с о в у є</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки; правильну взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; гру в один дотик; протидію передачі, веденню та удару по воротах; «закривання»; «перехоплення»; керування грою партнерів по обороні (для воротарів);</p> <p><b>в и з н а ч а є</b> раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у даній ігровій ситуації; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакуючим діям; момент для виходу з воріт (для воротарів).</p>
--	---

## Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Біг 30 м (с)	хлопці	більше 6,2	6,2	5,8	5,2
	дівчата	більше 6,7	6,7	6,2	5,6
Біг 60 м (с)	хлопці	більше 10,8	10,8	10,0	9,0
	дівчата	більше 11,4	11,4	10,8	10,3
Рівномірний біг (хв, с)	хлопці 1500 м	більше 8,0	8,00	7,20	6,50
	дівчата 1000 м	більше 6,1	6,10	5,40	5,20
Стрибок у довжину з місця (см)	хлопці	до 150	150	170	185
	дівчата	до 130	130	145	165
Підтягування (кількість разів)	хлопці у висі	до 3	3	6	8
	дівчата у висі лежачи	до 5	5	12	16
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хлопці на підлозі	до 10	10	15	20
	дівчата на гімнастичній лаві	до 7	7	10	13
Нахил уперед з положення сидячи (см)	хлопці	до 2	2	5	8
	дівчата	до 8	8	10	13
Піднімання тулуба в сід за 30 с	хлопці	до 13	13	21	31
	дівчата	до 12	12	20	30
5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	хлопці	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
	дівчата	жодного влучного удару	1	2	3–5
5 спроб обведення стійок (фішок)	хлопці	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4–5
	дівчата	жодної правильно виконаної спроби	1	2	3–5

## ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 9 КЛАСУ

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Основні засади суддівства гри. Профілактика травматизму на заняттях з футболу. Міжнародні футбольні організації. Засоби відновлення фізичної працездатності у футболі.</p>	<p>Учень, учениця: <b>н а з и в а</b> є засоби відновлення фізичної працездатності у футболі; <b>х а р а к т е р и з у</b> є міжнародні футбольні організації; <b>в о л о д і</b> є основними жестами арбітрів; <b>н а з и в а</b> є основні засоби профілактики травматизму на заняттях з футболу; <b>д о т р и м у</b> єть ся правил гри у футбол, безпеки життєдіяльності на заняттях з футболу;</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p>Ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами – набивними м'ячами, джгутами); вправи для формування та корекції постави; <i>вправи для розвитку швидкості:</i> повторний біг на відрізках 30-60 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри; <i>вправи для розвитку спритності:</i> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; акробатичні вправи; «човниковий» біг 4×9 м; рухливі та спортивні ігри; <i>вправи для розвитку витривалості:</i> рівномірний біг до 1500 м; інтервальний біг 300-400 м 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри; <i>вправи для розвитку сили:</i> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах;</p>	<p><b>в и к о н у</b> є організовуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.</p>

<p><i>вправи для розвитку гнучкості:</i> вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:</i> стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах.</p>	
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); зустрічні й колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом в напрямку воріт; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця та з розбігу; стрибки з місця та з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей за спрощеними правилами.</p>	<p><b>в о л о д і є</b> технікою виконання вправ; <b>в и к о н у є</b> стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу;</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>пересування:</b> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <b>удари по м'ячу ногою:</b> удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить; удари на точність і дальність; <b>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</b> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;</p>	<p><b>в и к о н у є</b> <b>пересування:</b> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <b>удари по м'ячу ногою:</b> удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різними швидкостями; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; <b>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</b></p>

<p><b>зупинки м'яча:</b> зупинки м'яча підшовою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі;</p> <p><b>ведення м'яча:</b> вдосконалення вивчених способів ведення м'яча;</p> <p><b>відволікаючі дії (фінти):</b> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»;</p> <p><b>відбирання м'яча:</b> поштовхом у плече, вдосконалення вивчених прийомів;</p> <p><b>вкидання м'яча:</b> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;</p> <p><b>жонгливання м'ячем:</b> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><b>елементи гри воротаря:</b> ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів; організація атаки під час уведення м'яча в гру;</p> <p><b>індивідуальні дії в нападі:</b> маневрування на полі; уміння обрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми;</p> <p><b>групові дії в нападі:</b> взаємодія з партнерами під час організації атаки; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій;</p> <p><b>індивідуальні дії в захисті:</b> вдосконалення «закривання», «перехоплення» та відбору м'яча;</p> <p><b>групові дії в захисті:</b> взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова «стінки».</p>	<p>удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;</p> <p><b>зупинки м'яча:</b> зупинки м'яча підшовою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну позицію для подальших дій;</p> <p><b>ведення м'яча:</b> ведення м'яча, вивченими способами збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8–10 м;</p> <p><b>відволікаючі дії (фінти):</b> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор;</p> <p><b>відбирання м'яча:</b> поштовхом у плече, прийоми, вивчені раніше, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;</p> <p><b>вкидання м'яча:</b> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність;</p> <p><b>жонгливання м'ячем:</b> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><b>елементи гри воротаря:</b> ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні; вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність;</p> <p><b>з д і й с н ю є</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вибір з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильнішого та раціональне використання вивчених технічних прийомів: різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча; взаємодію з партнерами під час організації атаки та на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання», «перехоплення» та відбір м'яча; чисельну перевагу в обороні; взаємодію в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організацію і побудову «стінки»; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт (для воротарів); організацію атаки під час уведення м'яча в гру (для воротарів).</p>
--	--

## Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Біг 30 м (с)	хлопці	більше 6,0	6,0	5,6	5,0
	дівчата	більше 6,7	6,7	6,0	5,5
Біг 60 м (с)	хлопці	більше 10,4	10,4	9,8	8,8
	дівчата	більше 11,4	11,4	10,6	10,2
Рівномірний біг (хв, с)	хлопці 1500 м	більше 7,3	7,30	7,00	6,30
	дівчата 1000 м	більше 6,2	6,20	5,40	5,20
Стрибок у довжину з місця (см)	хлопці	до 160	160	180	200
	дівчата	до 135	135	150	170
Підтягування (кількість разів)	хлопці у висі	до 3	3	7	10
	дівчата у висі лежачи	до 5	5	15	18
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хлопці на підлозі	до 12	12	18	25
	дівчата на гімнастичній лавці	до 8	8	12	15
Нахил уперед з положення сидячи (см)	хлопці	до 2	2	5	9
	дівчата	до 9	9	11	14
Піднімання тулуба в сід за 30 с	хлопці	до 14	14	22	32
	дівчата	до 13	13	21	31
5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика)	хлопці	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
	дівчата	жодного влучного удару	1	2	3–5
5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після ведення м'яча	хлопці	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
	дівчата	жодного влучного удару	1	2	3–5



Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
5 ударів по м'ячу серединою лоба на точність у руки партнерові	хлопці	1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4–5
	дівчата	жодного правильно виконаного удару	1	2	3–5
<i>Для воротарів:</i> 5 ударів 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	хлопці	1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4–5
	дівчата	жодного правильно виконаного удару	1	2	3–5
<i>Для воротарів:</i> 5 кидків 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	хлопці	1 або жодного правильно виконаного кидку	2	3	4–5
	дівчата	жодного правильно виконаного кидку	1	2	3–5

**Орієнтовний перелік інвентарю та обладнання  
для проведення  
факультативів, гуртків з футболу**

(кількість обладнання розраховано на навчальний заклад,  
який має один комплект класів)

М'ячі футбольні	20 шт.
Фішки	20 шт.
Жилетки футбольні	2x20 шт.
Ворота футбольні (замість них можна використовувати фішки)	2 шт.
Сітки для футбольних воріт	2 шт.
Насос для надування м'ячів	1 шт.
Голки ніпельні	5 шт.
Рулетка	1 шт.
Секундомір	1 шт.
Свисток	1 шт.
Комп'ютер	1 шт.
Проектор	1 шт.
Екран	1 шт.
Макет футбольного поля	1 шт.

## Список використаної літератури

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. для учителя / С. Н. Андреев. – М. : Просвещение, 2004. – 144 с.
2. Віхров К. Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник / К.Л Віхров, М. Д. Зубалій, Є. В. Столітенко. – К.: Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
3. Голомазов С. В. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва – М.: ТОО «Валери», 1994 – 81 с.
4. Голомазов С. В. Теория и методика футбола. Техника игры / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва – М.: «СпортАкдемПресс», 2002. – 472 с.
5. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих (+DVD с видеокурсом). – СПб.: Питер, 2010. – 208 с.
6. Козина Ж. Л. Спортивные игры: учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических вузов в 2-х томах. Том 2. / Ж. Л. Козина, С. И. Крамской, С. Б. Полищук – Харьков, 2013. – 346 с.
7. Костюкевич В.М. Футбол: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання університетів і педагогічних інститутів / В.М. Костюкевич – Київ-Вінниця, 1996. – 262 с.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет). / А.А. Кузнецов – М.: Олимпия. Человек, 2007 – 204 с.
9. Навчальна програма для гуртків дитячих закладів оздоровлення та відпочинку «Футбол». [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.schors-sut.edukit.cn.ua/Files/downloads/збірка-літо-позашкілля-на-16-год.pdf>
10. Навчальна програма для гуртків з футболу в 1 -11 класах загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс]. – Режим доступу до дж. : <http://ua.convdocs.org/docs/index-56797.html>.
11. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.mon.gov.ua/images/education/average/new\\_pr/fizkult\\_5\\_9.doc](http://www.mon.gov.ua/images/education/average/new_pr/fizkult_5_9.doc).
12. Соломонко В.В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. / В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко. – Київ:Олімпійська література, 1997. – 286 с.
13. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом: навч. посіб. / Є.В. Столітенко, Т.П. Черевко. – К., 2013. – 304 с.
14. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / за заг. ред. С. М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
15. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.mon.gov.ua/images/files/navchalni\\_programu/2012/ukr/13\\_fiz\\_kult.pd](http://www.mon.gov.ua/images/files/navchalni_programu/2012/ukr/13_fiz_kult.pd)

Наукове видання

**Гончаренко Володимир Іванович,  
Деменков Денис Вікторович**

**ПРОГРАМА ГУРТКА  
(ФАКУЛЬТАТИВУ)  
«ФУТБОЛ»  
ДЛЯ 5–9 КЛАСІВ  
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014 р.  
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальна за випуск: ***А. А. Сбруєва***  
Комп'ютерна верстка: ***Ю. С. Ліхачова***

Здано в набір 05. 11. 2014. Підписано до друку 19. 12. 2014.  
Формат 60x84/16. Гарн. Calibri. Друк ризогр.  
Папір офсет. Ум. друк. арк. 1,6. Обл.-вид. арк. 1,4.  
Тираж 100 прим. Вид № 71.

Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка  
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено на обладнанні СумДПУ імені А. С. Макаренка