**ПРОГРАМА СЕКЦ**І**ЙНОЇ (ГУРТКО**В**ОЇ) РОБОТИ З ФУТБОЛУ**

**А. Я. Сочинський,** Миколаївський ОІППО; **О. Г. Шалар,** Херсонський державний університет



**Пояснювальна записка**

Усіх учнів у гуртку футболу об’єднують у три вікові групи: *молодшу* (11–12 років), *підлітко­ву* (13–14 років) і *молодшу юнацьку* (15–17 років). Кількість учнів у кожній віковій групі — до 15 чо­ловік. Періодичність занять — двічі на тиждень по 2 год.

Навчальний матеріал програми розподілено відповідно до вікового принципу комплектування груп і розраховано на послідовне та поступове роз­ширення теоретичних знань, практичних умінь і навичок.

У кожній віковій групі розв’язують певні за­вдання.

**Завдання у молодшій групі:**

* зміцнювати здоров’я та загартовувати орга­нізм;
* прищеплювати інтерес до систематичних за­нять футболом;
* забезпечувати всебічну фізичну підготовку з переважним розвитком швидкості, спритності та координації рухів;
* опанувати технічні прийоми, що найчастіше застосовують у грі, основи індивідуальної, гру­пової та командної тактики гри;
* брати участь у змаганнях з футболу;
* вивчати теоретичні відомості щодо особистої гігієни, історії футболу, техніки й тактики, правил гри у футбол.

**Завдання у підлітковій групі:**

* удосконалювати всебічну фізичну підготовку з переважним розвитком швидкісно-силових якостей, спритності та загальної витривалості;
* опанувати основний арсенал технічних прийо­мів гри;
* удосконалювати тактичні дії у ланках і лініях команди;
* визначити ігрові нахили юних футболістів (з урахуванням бажання спортсмена викону­вати функції воротаря, захисника, півзахисника або нападаючого);
* брати участь у змаганнях з футболу;
* виховувати елементарні навички суддівства;
* ознайомити з відомостями про самоконтроль, тактичні схеми ведення гри;
* виховувати навички самостійного виконання вправ із фізичної підготовки та індивідуальної техніки володіння м’ячем.

**Завдання у молодшій юнацькій групі:**

* зміцнювати здоров’я;
* удосконалювати фізичну підготовку з пере­важним розвитком сили, швидкості, загальної та спеціальної витривалості;
* удосконалювати виконання технічних прийо­мів гри в умовах обмеженого простору та часу, з активним опором суперника;
* удосконалювати індивідуальні та групові так­тичні дії, командну тактику гри;
* визначити ігрове місце в складі команди;
* набути досвід участі в змаганнях;
* розвивати вольові якості спортсмена;
* засвоїти основні положення методики спор­тивного тренування футболістів;
* виховувати суддівські та інструкторські наyyвички;
* удосконалювати навички самостійних занять.

Вивчення програмного матеріалу для кожної вікової групи розраховано на 2 роки.

Вивчення *теоретичного матеріалу* програми здійснюють у формі 20-хвилинних бесід, що про­водять зазвичай на початку занять. У молодшій юнацькій групі тривалість бесіди може збільшу­ватися до 30 хв або проводитися як самостійне

теоретичне заняття тривалістю до 45 хв. Крім того, теоретичні відомості повідомляють гуртків­цям під час практичних занять.

Під час вивчення теоретичного матеріалу слід широко використовувати наочні приладдя, кіно­кільцівки, відеозаписи, навчальні фільми. Напри­кінці заняття керівник має рекомендувати спеці­альну літературу для самостійного вивчення.

У програмі для кожної вікової групи матеріал *практичних занять* зазначено тільки новий. Керів­ник гуртка, добираючи матеріал для занять, має крім нового обов’язково включати в заняття впра­ви, прийоми техніки й тактики гри з матеріалу, що раніше засвоєний, для його закріплення та вдосконалювання.

У гуртках з футболу учні повинні отримати елементарні навички суддівства з футболу та гро­мадського інструктора.

Практичні заняття з навчання суддівства по­чинають у підлітковій групі після того, як опано­вано правила гри. Навчальним планом спеціальні години на суддівську практику не передбачено. Навчання суддівства здійснюють під час прове­дення двобічніх навчальних або тренувальних ігор і змагань.

Кожний учень молодшої юнацької групи має вміти заповнити протокол змагань, написати за­явку, скласти ігрову таблицю, уміти організувати змагання з футболу.

Інструкторські навички в учнів виховують у молодшій юнацькій групі. Інструкторську прак­тику проводять не лише у відведений навчальним планом час, але й під час навчально-тренувальних занять.

*Завдання інструкторської практики:*

* навчити подавати стройові команди;
* правильно демонструвати та пояснювати впра­ви, що розучують;
* самостійно проводити заняття з групою.

Практичні заняття з фізичної, технічної й так­тичної підготовки проводять у вигляді групових занять за загальноприйнятою методикою. Керів­никам гуртків рекомендовано давати учням за­вдання додому для самостійного вдосконалюван­ня фізичних якостей та індивідуальної техніки володіння м’ячем.

Більшість практичних занять найкраще про­водити на відкритому повітрі. Узимку заняття на відкритому повітрі проводять у тиху погоду або за слабкого вітру (1,5–2 м/с) за температурі не ниж­че ніж –7 °С (для середньої кліматичної зони).

Фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей організму, їй у заняттях приді­лено значне місце. Виділяють *загальну* та *спеціаль­ну фізичну підготовку*. Загальна фізична підготовка передбачає всебічний розвиток фізичних якостей, спеціальна — розвиток якостей і функціональних можливостей, специфічних для футболістів.

Мета спеціальної фізичної підготовки: до­сягти виконання складних прийомів володіння м’ячем на високій швидкості; поліпшити манев­реність і рухливість футболіста у грі; підвищити рівень його морально-вольових якостей. Залежно від вікових особливостей у плануванні занять із фізичної підготовки слід передбачати час на вихо­вання певних фізичних якостей. Для підвищення емоційності занять рекомендовано широко засто­совувати рухливі ігри, естафети та ігрові вправи, включати елементи змагань.

Необхідно враховувати що під час занять, що мають основну спрямованість на вдосконалюван­ня техніки й тактики гри, розвивають водночас фі­зичні якості учнів. У навчальних іграх і змаганнях в учнів удосконалюють усі види підготовки фут­боліста (технічну, тактичну, фізичну та вольову).

Формування навичок техніки володіння м’ячем — одне із завдань усебічної підготовки футболіста. Навчаючи учнів техніки володіння м’ячем, дуже важливо створити в них правильне зорове уявлення про технічний прийом.

Велике значення для успішного навчання тех­нічних прийомів гри у футбол мають м’ячі, що по­винні відповідати віку учнів. На заняттях з учня­ми молодшої та підліткової груп м’ячі мають бути зменшеного розміру та маси; можна використову­вати волейбольні та гумові м’ячі.

Навчання техніки футболу є найскладнішим і трудомістким процесом, тому на нього програ­мою приділено значну частину часу. Важливо до­вести до свідомості кожного учня, що для опану­вання техніки гри необхідні наполегливість, ста­ранність і працьовитість.

Для збільшення ефективності навчання тех­нічних прийомів гри необхідно широко використовувати навчальне встаткування: стінки, що відбивають; стійки для обведення; переносні мі­шені та ворота; підвісні м’ячі.

Керівник гуртка має стежити за розвитком фізичних якостей в учнів і рівнем їх технічної підготовки. Для цього не менше ніж двічі на рік проводять випробування за такими контрольними нормативами.

**Нормативи фізичної та технічної підготовленості юних футболістів**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Контрольні вправи** | **Вік (років)** | | | | | |
| **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 1 | Біг 30 м; с | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,6 | 4,4 | 4,3 |
| 2 | Біг 300 м; с | 61 | 59 |  |  |  |  |
| 3 | Біг 400 м; хв.с |  |  | 1.15 | 1.12 | 1.08 | 1.05 |
| 4 | 6-хвилинний біг; м |  | 1300 | 1400 | 1500 | 1550 | 1600 |
| 5 | Стрибок у довжину з місця; см | 150 | 160 | 175 | 190 | 205 | 215 |
| 6 | Біг 30 м із ве­денням м’яча; с | 6,5 | 6,3 | 6,1 | 5,8 | 5,6 | 5,4 |
| 7 | Удар по м’ячу ногою на даль­ність; м |  | 45 | 50 | 55 | 60 | 70 |
| 8 | Жонглювання м’ячем; кіль­кість ударів | 10 | 12 | 14 | 17 | 20 | 24 |
| 9 | Удар по м’ячу ногою на точ­ність; кількість влучень | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| 10 | Ведення м’яча з обведенням стійок і ударом по воротах; с |  |  | 10,5 | 10,0 | 9,6 | 9,3 |
| 11 | Кидок м’яча рукою на даль­ність; м |  |  | 18 | 20 | 22 | 25 |

*Умови виконання вправ*

1. Біг 30, 300, 400 м, 6-хвилинний біг і стрибок у довжину з місця виконують за правилами змагань із легкої атлетики. Біг виконують із високого старту.

2. Біг 30 м із веденням м’яча виконують із високого старту (м’яч на лінії старту), м’яч можна вести у будь-який спосіб, роблячи на відрізку не менше ніж 3 торкання, не беручи до уваги зупинки за фініш­ною лінією. Вправу вважають завершеною, коли гравець зупинить м’яч за лінією фінішу. Час фіксу­ють із моменту старту до перетинання гравцем (слі­дом за м’ячем) лінії фінішу. Суддя на старті фіксує правильність старту та кількість торкань м’яча, суддя на фініші — час.

3. Удар по м’ячу ногою на дальність виконують із роз­бігу правою та лівою ногою у будь-який спосіб по нерухливому м’ячу. Вимірювання дальності польо­ту м’яча відбувається від місця удару до точки пер­шого торкання м’яча на землі. Для ударів кожною ногою дають по три спроби. Зараховують кращий результат ударів кожною ногою. Кінцевий резуль­тат визначають за сумою кращих ударів обома но­гами.

4. Жонглювання м’ячем виконують ударами пра-вою та лівою ногою (серединою підйому, внутріш­ньою та зовнішньою частиною стопи, стегном) і го­ловою у будь-якій послідовності, не повторюючи один спосіб удару двічі поспіль. Із 13 років необхід­но обов’язково виконати не менше ніж один удару головою, правим і лівим стегном. На виконання да­ють три спроби.

5. Удари по м’ячу ногою на точність виконують із розбігу у будь-який спосіб по нерухливому м’ячу правою та лівою ногою з відстані 17 м (підлітки 11–14 років — із відстані 11 м). М’яч має влучити в задану третину воріт, що поділені по вертикалі. Виконують по п’ять ударів кожною ногою. Урахо­вують суму влучень.

6. Ведення м’яча з обведенням стійок і ударом по воротах виконують із лінії старту (30 м від лінії штрафного майданчика). Слід вести м’яч, обвести «змійкою» чотири стійки (перша стійка — на лінії штрафного майданчика, далі в центрі через кожні 2 м — ще три стійки), і, не доходячи до 11-метрової позначки, забити м’яч у ворота. Час фіксують із моменту старту до перетинання лінії воріт м’ячем. У випадку, якщо м’яч не забито у ворота, вправу не зараховують. Із трьох спроб зараховують кращий результат.

7. Кидок м’яча рукою на дальність (розбіг не більше ніж 4 кроки) виконують у коридорі завширшки 3 м. М’яч, що впав за межі коридору, не зараховують. Ураховують кращий результат із трьох спроб.

8. Польові гравці виконують вправи 1–10, воротарі (починаючи з підліткової групи) — 1, 3–5, 7 і 11.

9. Виконання контрольних вправ проводять у вигляді змагань, результати їх фіксують у протоколах і до­водять до відомості всіх учнів.

Заняття, що проводять у гуртку, мають бути виховними. Керівник гуртка роз’ясняє учням спрямованість фізичного виховання, її значу­щість, підкреслює турботу уряду про розвиток фі­зичної культури і спорту в Україні. В учнів слід ви­ховувати повагу до товаришів, свідоме ставлення до навчання, уміння переборювати труднощі та ін.

Вихованню учнів сприяють чітка організація проведення занять, вимогливість до виконання вправ, суворе дотримання правил і норм поведін­ки на заняттях, змаганнях і в побуті.

Особливу роль відіграє особистий позитивний приклад керівника гуртка.

Однією з основних умов успішної організації навчально-тренувальних занять гуртка футболу є наявність футбольного поля з найпростішим під­собним устаткуванням (стійки для обведення — 10 шт.; стійки для підвішування м’ячів — 2 шт.; переносні мішені — 2 шт.; рухливий щит з кутом, що змінюється; нахилу поверхні — 2 шт.; пере­носні ворота).

У південних районах, що мають сприятли­ві умови для занять футболом упродовж року на відкритому повітрі, необхідно мати тирсовий або гаровий майданчик, де можна проводити заняття будь-якої пори року.

**Зміст програми**

**Орієнтовний план занять молодшої групи (11–12 років)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Кількість год** | | | |
| **теоретичні заняття** | **практичні заняття** | **усього** |
| 1 | Фізична культура і спорт в Україні | 1 |  | 1 | |
| 2 | Розвиток футболу в Україні | 1 |  | 1 | |
| 3 | Гігієнічні знання та на­вички, загартовування | 1 |  | 1 | |
| 4 | Правила гри | 2 |  | 2 | |
| 5 | Місце занять і обладнання | 1 |  | 1 | |
| 6 | Загальна та спеціальна фізична підготовка | 1 | 58 | 59 | |
| 7 | Техніка гри | 1 | 48 | 49 | |
| 8 | Тактика гри | 1 | 23 | 24 | |
| 9 | Змагання з футболу | Відповідно до кален­дарного плану спортивних заходів | | | |
| 10 | Контрольні вправи |  | 2 | 2 | |
| Разом | | 9 | 131 | 140 | |

**Теоретичні заняття**

**Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні**

Фізична культура — складова культури, один із засобів виховання, зміцнення здоров’я, усебіч­ного розвитку людей. Турбота держави про фізич­не виховання школярів. Значення фізичної куль­тури для підготовки до трудової діяльності.

**Тема 2. Розвиток футболу в Україні**

Стисла характеристика футболу як засобу фізичного виховання. Історія виникнення фут­болу та його розвиток в Україні. Чемпіонат і Ку­бок України з футболу. Змагання на призи клубу «Шкіряний м’яч».

**Тема 3. Гігієнічні знання та навички, загартовування**

Особиста гігієна (догляд за шкірою, волоссям, нігтями, порожниною рота). Шкідливість курін­ня. Загальний режим дня школяра. Значення правильного режиму дня юного спортсмена. Ви­користання оздоровчих сил природи (сонце, пові­тря, вода) з метою загартовування організму. Об­тирання, обливання та ножні ванни як гартуваль­ні гігієнічні процедури. Правила купання.

**Тема 4. Правила гри**

Правила гри в «малий футбол». Роль капітана команди, його права та обов’язки.

Місця занять та інвентар. Майданчик для гри у футбол, його обладнання та розмітка. Підготов­ка майданчика для занять і змагань з футболу. Спеціальне обладнання (стійки для підвішування м’ячів, щити стаціонарні та переносні для ударів та ін.).

**Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Ранкова гігієнічна гімнастика школяра. Озна­йомлення зі спрощеними правилами гри в ганд­бол, баскетбол, хокей із м’ячем. Заходи з попередження нещасних випадків під час плавання.

**Тема 7. Техніка гри**

Класифікація та термінологія технічних при­йомів гри у футбол. Прямій і різаний удари по м’ячу. Точність удару. Траєкторія польоту м’яча після удару.

Аналіз виконання технічних прийомів і їх за­стосування в конкретних ігрових умовах (ударів по м’ячу внутрішньою та зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, ударів се­рединою лоба; зупинок м’яча підошвою, внутріш­ньою стороною стопи та грудьми; ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою частиною підйому, вну­трішньою стороною стопи; обманливих рухів (по­милкова та дійсна фази руху); відбирання м’яча перехопленням, вибиванням м’яча поштовхом су­перника; вкидання м’яча з положення кроку).

Аналіз виконання технічних прийомів гри во­ротаря (ловіння м’яча, відбивання кулаком, кид­ка м’яча рукою; падіння перекатом; вибивання м’яча з рук).

**Тема 8. Тактика гри**

Поняття про тактику й тактичну комбінацію. Характеристика ігрових дій воротаря, захисни­ків, півзахисників і нападаючих. Колективна та індивідуальна гра, їх сполучення. Індивідуальні та групові тактичні дії. Командна тактика гри в «малий футбол».

**Практичні заняття**

**Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

*Загальнорозвивальні вправи без предметів.* Підні­мання та опускання рук у сторони та вперед, зве­дення рук уперед і розведення, колові рухи, зги­нання та розгинання рук в упорі на висоті пояса. Нахили тулуба вперед і в сторону; те саме у сполу­ченні з рухами рук. Колові рухи тулуба з різним положенням рук (на пояс, за голову, вгору). Підні­мання та колові рухи ногами у положенні лежачи на спині. Напівприсідання та присідання з різним положенням рук. Випади вперед, назад і в сто­рону з нахилами тулуба та рухами рук. Стрибки у напівприсіді. Перехід із упору присівши в упор лежачи і назад. Вправи для формування правиль­ної постави.

*Вправи з набивним м’ячем (1–2 кг)*. Кидки м’яча одне одному обома руками від грудей, з-за голови, знизу. Підкидання м’яча вгору та ловіння; те саме з поворотом кругом. Нахили та повороти тулуба в сполученні з різними положеннями та рухами руками з м’ячем. Прокачування набивного м’яча одне одному ногами в положенні сидячи.

*Акробатичні вправи.* Перекид уперед із кроку. Два перекиди вперед. Перекид назад із сіда. Довгий перекид уперед. Стійка на лопатках перека­том назад з упору присівши. Перекати вперед і на­зад у положення лежачи прогнувшись. «Міст» із положення лежачи на спині. «Напівшпагат».

*Вправи у висах і упорах.* Із вису хватом зверху під­тягування (два підходи по 2–4 рази, 2–3 підходи



по 3–5 разів). З упору лежачи на підлозі згинан­ня та розгинання рук (два підходи по 2–4 рази, 2–3 підходи по 3–5 разів).

*Легкоатлетичні вправи.* Біг із прискоренням до 60 м. Біг із високого старту до 60 м. Біг по пере­січеній місцевості (крос) до 1500 м. Біг повільний до 20 хв. Біг повторний 6 Ч 30 і 4 Ч 50 м. Біг 300 м. Стрибки з розбігу в довжину (310–340 см) і висоту (95–105 см). Стрибки з місця у довжину. Метання малого (тенісного) м’яча у ціль і на дальність (із місця та з кроку).

*Рухливі ігри та естафети.* «Бій півнів», «Вуд­ка», «Сильний кидок», «Боротьба за м’яч», «Не давай м’яч ведучому», «Захист фортеці». Естафе­ти з бігом, подоланням перешкод, перенесенням набивних м’ячів.

*Плавання* у довільний спосіб 2 Ч 25 м, 50м.

*Спортивні ігри*. Гандбол, баскетбол за спроще­ними правилами.

*Спеціальні вправи для розвитку швидкості.* Впра­ви для розвитку стартової швидкості. За сигна­лом (переважно зоровим) ривки на 5–10 м із різ­них вихідних положень (стоячи обличчям, боком і спиною до стартової лінії, із присіду, широкого випаду, сіда).

*Вправи для розвитку дистанційної швидкості.* Прискорення на 15–30 м. Біг «змійкою» між роз­ставленими стійками для обведення. Біг зі швид­кою зміною швидкості (після швидкого бігу різко сповільнити біг або зупинитися, потім виконати новий ривок у тому самому або іншому напрямку).

*Спеціальні вправи для розвитку спритності.* Стрибки з розбігу поштовхом однієї та обох ніг, намагаючись дістати головою високо підвішений м’яч; те саме, виконуючи в стрибку поворот пра­воруч і ліворуч. Імітація ударів ногами по уявлю­ваному м’ячу в стрибку. Тримання м’яча в повітрі

(жонглювання), чергуючи удари різними частина­ми стопи, стегном і головою. Рухливі ігри «Жива ціль», «Квачі м’ячем».

**Тема 7. Техніка гри**

*Техніка пересування.* Біг по прямій, змінюючи швидкість і напрямок; приставним і перехресним кроком (ліворуч і праворуч). Стрибки вгору по­штовхом обох ніг із місця та поштовхом однієї та обох ніг із розбігу. Повороти під час бігу ліворуч і праворуч. Зупинки під час бігу випадом і стриб­ком на обидві ноги.

*Удари по м’ячу ногою.* Удари правою (лівою) но­гою внутрішньою стороною стопи, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому по нерухливому й м’ячу, що котиться назустріч праворуч або лі­воруч; спрямовуючи м’яч у зворотному напрямку та у сторону. Виконання ударів після зупинки, ве­дення та ривка, спрямовуючи м’яч низом і верхи на коротку та середню відстань. Удар по м’ячу, що летить, внутрішньою стороною стопи. Удари на точність (у ноги партнерові, у ворота або ціль, на хід партнерові, який рухається).

*Удари по м’ячу головою.* Удари серединою лоба без стрибка та у стрибку, із місця та з розбігу, по м’ячу, що летить назустріч; спрямовуючи м’яч у зворотному напрямку та у сторону, спрямову­ючи м’яч верхи і низом на середню та коротку відстань. Удари на точність у певну ціль на полі, у ворота, партнерові.

*Зупинка м’яча.* Зупинка підошвою та внутріш­ньою стороною стопи м’яча, що котиться й опус­кається (на місці, у русі вперед і назад, опускаючи м’яч для наступних дій). Зупинка внутрішньою стороною стопи та грудьми м’яча, що летить (на місці, у русі вперед і назад, опускаючи м’яч у ноги для наступних дій).



*Ведення м’яча.* Ведення зовнішньою та внутріш­ньою частиною підйому та внутрішньою стороною стопи правою (лівою) ногою та по черзі; по пря­мій, змінюючи напрямок між стійок і партнерів, що рухаються; змінюючи швидкість (виконуючи прискорення та ривки), не втрачаючи контроль за м’ячем.

*Обманливі рухи (фінти)*. Навчання фінтів після вповільнення бігу або зупинки: несподіваний ри­вок із м’ячем (прямо або убік); під час ведення: раптово віддати м’яч назад, відкочуючи його підошвою партнерові, який перебуває позаду; про­демонструвати помилковий замах ногою для силь­ного удару по м’ячу, замість удару захопити м’яч ногою та рушити з ним ривком; імітуючи переда­чу партнерові, який перебуває ліворуч, перенести праву ногу через м’яч і, нахиливши тулуб ліво­руч, захопити м’яч зовнішньою частиною підйому правої ноги та різко рушити праворуч (ліворуч).

*Відбирання м’яча.* Перехоплення м’яча: швид­кий вихід на м’яч із метою випередити суперни­ка, якому адресована передача м’яча. Відбирання м’яча в єдиноборстві з суперником, який воло­діє м’ячем, вибиваючи та зупиняючи м’яч ногою у випаді.

*Укидання м’яча з-за бічної лінії*. Укидання з місця в положенні ноги разом і в кроці. Укидання м’яча на точність: під праву (ліву) ногу партнерові, на хід партнерові.

*Техніка гри воротаря.* Основна стійка воротаря. Пересування у воротах без м’яча вбік приставним, перехресним кроком і стрибками на обох ногах.

Ловіння м’яча, що летить назустріч і дещо вбік від воротаря на висоті грудей і живота, без стрибка та у стрибку.

Ловіння м’яча, що котиться або низько летить назустріч і дещо вбік, без падіння. Ловіння м’яча, що високо летить назустріч і вбік, без стрибка та у стрибку з місця та розбігу.

Ловіння м’яча, що котиться і летить убік низь­ко, на рівні живота або грудей, із падінням пере­катом.

Швидке піднімання з м’ячем на ноги після па­діння.

Відбивання м’яча кулаком без стрибка та у стрибку з місця та розбігу.

Кидок м’яча однією рукою з-за плеча на точ­ність.

Вибивання м’яча ногою із землі (нерухомого м’яча) і з рук (випущеного з рук і підкинутого пе­ред собою) на точність.



**Тема 8. Тактика гри**

*Вправи для розвитку вміння «бачити поле».* Ви­конання завдань за зоровими сигналами (піднята вгору або вбік рука, крок праворуч або ліворуч), під час пересування кроком або бігом підстрибну­ти, імітуючи удар ногою; під час ведення м’яча по­вернутися кругом і продовжити ведення або зро­бити ривок на 5 м. Кілька гравців на обмеженій площі (центральне коло, штрафна площа) водять у довільному напрямку кожний свій м’яч і водно­час спостерігають за партнерами, щоб не зіштов­хнутися одне з одним.

*Тактика нападу.* Індивідуальні дії без м’яча. Правильне розташування на футбольному полі. Уміння орієнтуватися, реагувати відповідним чи­ном на дії партнерів і суперників. Обирання мо­менту та способу пересування для «відкривання» на вільне місце з метою отримання м’яча.

Індивідуальні дії з м’ячем. Доцільне використання вивчених способів ударів по м’ячу. Засто­сування необхідного способу зупинки залежно від напрямку, траєкторії та швидкості м’яча. Визна­чення ігрової ситуації, доцільної для використан­ня ведення м’яча, обирання способу та напрямку ведення.

Застосування різних видів обведення (зі змі­ною швидкості та напрямку руху з м’ячем і вивче­них фінтів) залежно від ігрової ситуації.

Групові дії. Взаємодія двох і більше гравців. Уміти точно та вчасно виконати передачу в ноги партнерові, на вільне місце, під удар; коротку або середню передачі, низом або верхи. Комбінація «гра в стінку».

Виконувати найпростіші комбінації під час стандартних положень (початок гри, кутовий, штрафний і вільний удар, укидання м’яча).

*Тактика захисту.* Індивідуальні дії. Правиль­но обирати позицію відносно опікуваного гравця, протидія отриманню ним м’яча («закривання»).

Обирання моменту та способу дії (удар або зупин­ка) для перехоплення м’яча. Уміння оцінити ігро­ву ситуацію та здійснити відбирання м’яча у ви­вчений спосіб.

Групові дії. Протидія комбінації «стінка». Взаємодія гравців під час розіграшу суперником стандартних комбінацій.

*Тактика гри воротаря.* Уміти обрати правильну позицію у воротах під час різних ударів залежно від «кута удару», виконувати удар від своїх воріт, уводити м’яч у гру (після ловіння) партнерові, який відкрився, займати правильну позицію під час кутового, штрафного та вільного ударів побли­зу своїх воріт.

Навчальні та тренувальні ігри, застосовуючи в них вивчений програмний матеріал.

**Тема 9. Змагання з футболу**

Проводять відповідно до календарного плану спортивних заходів.

**Тема 10. Контрольні вправи з фізичної та технічної підготовки**

Виконання контрольних вправ 1, 2, 4–6, 8, 9.

**Орієнтовний план занять підліткової групи (13–14 років)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Кількість год** | | |
| **теоретичні заняття** | **практичні заняття** | **усього** |
| 1 | Фізична культура і спорт в Україні | 1 |  | 1 |
| 2 | Розвиток футболу в Україні | 1 |  | 1 |
| 3 | Лікарський контроль | 1 |  | 1 |
| 4 | Правила гри, органі­зація та проведення змагань із футболу | 4 |  | 4 |
| 5 | Загальна та спеціальна фізична підготовка |  | 49 | 49 |
| 6 | Техніка гри | 1 | 50 | 51 |
| 7 | Тактика гри | 6 | 24 | 30 |
| 8 | Змагання з футболу | Відповідно до кален­дарного плану спортивних заходів | | |
| 9 | Контрольні вправи |  | 3 | 3 |
| Разом | | 14 | 126 | 140 |

**Теоретичні заняття**

**Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні**

Найважливіші рішення уряду з питань роз­витку фізичної культури й спорту. Масовий ха­рактер спорту. Зростання спортивних досягнень українських спортсменів.

Значення виступів українських спортсменів за кордоном для зміцнення миру та дружби між на­родами. Єдина спортивна класифікація України та її значення для розвитку спорту.

**Тема 2. Розвиток футболу в Україні**

Федерація футболу України. Огляд змагань із футболу (чемпіонат і Кубок України поміж ко­манд майстрів, фінал розіграшу клубу «Шкіря­ний м’яч»). Міжнародні змагання за участю укра­їнських команд. Найкращі українські команди, тренери та футболісти.

**Тема 3. Лікарський контроль**

Завдання лікарського контролю у сфері фізич­ної культури та спорту. Значення та зміст само­контролю. Об’єктивні дані самоконтролю (маса, динамометрія, спірометрія, пульс). Суб’єктивні дані самоконтролю (самопочуття, сон, апетит, працездатність, стомлюваність, настрій). Щоден­ник самоконтролю. Причини травматизму на за­няттях із футболу та їх попередження.

**Тема 4. Правила гри, організація і проведення змагань з футболу**

Вивчення правил гри та пояснень до них. Обов’язки суддів. Обирання суддею місця у різних ігрових ситуаціях. Зауваження, попередження та видалення гравців із поля.

**Тема 6. Техніка гри**

Взаємозв’язок технічної, тактичної та фізич­ної підготовки футболістів. Якісні показники індивідуальної техніки володіння м’ячем (раці­ональність і швидкість виконання, ефективність застосування в конкретних ігрових умовах). Ана­ліз кінограм виконання технічних прийомів кра­щими футболістами України.



**Тема 7. Тактика гри**

Поняття про тактичну систему та стиль гри. Характеристика ігрових дій футболістів команди у розташуванні за схемою 1–4–3–3. Тактика гри в нападі (організація атаки, атака флангом і че­рез центр, атакувальні комбінації за участю грав­ців різних тактичних ліній, комбінації зі зміною місць). Тактика гри в захисті (організація оборо­ни персональна опіка, комбінована оборона, стра­хування).

Розбирання проведених навчальних і кален­дарних ігор (позитивні моменти в ході гри, по­милки, оцінювання гри кожного футболіста й ко­манди в цілому).

**Практичні заняття**

**Тема 5. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

*Загальнорозвивальні вправи без предметів.* Махові та колові рухи у сполученні з рухами ніг і тулу­ба. Розгинання рук в упорі лежачи. Колові рухи тулубом, повороти та нахили з однойменними ру­хами рук і ніг, різнойменні рухи на координацію. Відведення, приведення та махові рухи ноги впе­ред, у сторони та назад. Пружинисті присідання на одній нозі в положенні випаду. Присідання на правій (лівій) нозі. Стрибки в присіді з просуван­ням уперед, у сторони, назад.

*Вправи з набивним м’ячем (2–3 кг)*. Кидки набив­ного м’яча одне одному однією рукою від плеча. Передачі набивного м’яча з однієї руки в другу навколо тулуба та ніг. Кидки набивного м’яча од­нієї та обома руками з-за голови. Піднімання та опускання прямих ніг із м’ячем, що затиснутий ступнями, у положенні лежачи на спині.

*Акробатичні вправи*. Перекид уперед зі стрибка. Перекид назад в упор стоячи ноги нарізно з упо­ру присівши, із сіду, з основної стійки. Стійка на голові з упору присівши поштовхом обох ніг. Пе­рекид уперед зі стійки на голові. Стійка на руках поштовхом однієї та махом другої ноги. Перево­рот убік.

*Легкоатлетичні вправи*. Біг 60 м на швидкість. Повторний біг 5 Ч 60 м, 3 Ч 100 м. Повільний біг до 25 хв. Біг по пересіченій місцевості (крос) до

2000 м. Біг 400 і 500 м. Стрибки у висоту з роз­бігу у спосіб «ножиці». Стрибки в довжину з розбі­гу у спосіб «зігнувши ноги». Метання малого та набивного м’яча в коридор завширшки 10 м на дальність із розбігу. Штовхання набивного м’яча (1–2 кг) або ядра (3 кг) із місця, стоячи боком до напрямку метання.

*Рухливі ігри.* Ігри з бігом на швидкість, зі стриб­ками у висоту та довжину, із метанням м’яча на дальність і в ціль.

*Спортивні ігри.* Баскетбол. Ручний м’яч.

*Плавання* кролем на грудях і брасом (до 100 м). Стартовий стрибок. Повороти.

*Спеціальні вправи для розвитку швидкості.* Біг на 10–15 м із різних стартових положень (сидячи, біг на місці, лежачи). Прискорення на 15, 30, 60 м без м’яча і з м’ячем. Біг стрибками.

Біг зі зміною напрямку на 180°. Біг боком і спиною вперед (наввипередки). Обведення стійок (на швидкість). Ривок із м’ячем із наступним уда­ром по воротах.

*Спеціальні вправи для розвитку спритності.* Стрибки з розбігу вгору, намагаючись дістати ви­соко підвішений м’яч ногою та головою; те саме, виконуючи в стрибку поворот на 180°. Стриб­ки вгору з місця та розбігу, виконуючи удари по м’ячу, що підвішений на різній висоті. Естафети з елементами акробатики.

**Тема 6. Техніка гри**

*Удари по м’ячу ногою.* Удари серединою та зо­внішньою частиною підйому по нерухомому та м’ячу, що котиться. Удари підйомом по м’ячу, що стрибає або летить. Удари носком і п’ятою назад. Виконання ударів по м’ячу, надаючи йому різну траєкторію і напрямок польоту. Удари в єдино­борстві. Удари на точність і дальність.

*Удари по м’ячі головою.* Удари бічною частиною голови без стрибка та у стрибку з місця та розбі­гу. Удари серединою та бічною частиною голови в стрибку з пасивним і активним опором. Удари на точність.

*Зупинка м’яча.* Зупинка підошвою, внутрішньою та зовнішньою стороною стопи м’яча, що котить­ся й опускається, із поворотом ліворуч і праворуч. Зупинка грудьми м’яча, що летить, із поворотом убік. Зупинка м’яча у вивчений спосіб, перебува­ючи в русі з наступним веденням або передачею м’яча.

*Ведення м’яча.* Ведення серединою підйому та носком. Ведення м’яча всіма вивченими спосо­бамии

збільшуючи швидкість руху, з обведеним суперників, які рухаються і протидіють, усклад­нюючи для них підступи до м’яча та закриваючи м’яч тілом.

*Обманливі рухи (фінти).* Навчання фінтів: під час ведення продемонструвати зупинку м’яча підошвою (без торкання або з торканням м’яча) або удар п’яткою назад і несподіваним ривком уперед рушити з м’ячем; швидко відвести м’яч підошвою під себе і ривком із м’ячем рушити вперед; під час ведення раптово зупинити м’яч і залишити його партнерові, який рухається за спиною, а самому без м’яча рушити вперед, захоплюючи суперника («перехрещування»). Виконання обманливих ру­хів у єдиноборстві.

*Відбирання м’яча*. Навчання вміння обрати мо­мент для відбирання м’яча, виконуючи обманли­ві рухи та викликаючи суперника, який володіє м’ячем, на певні дії з м’ячем. Відбирання у підка­ті вибиваючи та зупиняючи м’яч ногою.

*Укидання м’яча.* Укидання м’яча з-за бічної лінії з місця у положенні паралельного розташування ступень ніг. Укидання на точність і дальність.

*Техніка гри воротаря*. Ловіння м’яча, що котить­ся і летить на різній висоті, на виході з воріт без падіння, із падінням, у кидку. Ловіння м’яча, що опускається.

Відбивання (убік, за лінію воріт) долонями або пальцями рук у кидку м’ячів, що летять і котять­ся вбік від воротаря. Перекладання м’яча за попе­речину воріт долонями (двома та однією) у стриб­ку. Кидки м’яча однією рукою з бічним замахом і знизу. Кидки рукою, вибивання м’яча із землі та з рук на точність і дальність.

**Тема 7. Тактика гри**

*Вправи для розвитку вміння «бачити поле».* Гра «Квач» у парах на обмеженій площі (грають 3–4 пари, які постійно спостерігають за рухом ре­шти пар, щоб не зштовхнутися), 8–6 гравців утво­рюють коло і передають одне одному в один дотик два м’ячі (стежити водночас за двома м’ячами, щоб не передати їх одному партнерові).

*Тактика нападу.* Індивідуальні дії. Уміти оці­нювати доцільність певної позиції, вчасно займа­ти найвигіднішу позицію для отримання м’яча. Ефективно використовувати вивчені технічні при­йоми для розв’язання тактичних завдань залежно від ігрової ситуації.

Групові дії. Уміти взаємодіяти з партнерами за рівного співвідношення та кількісної переваги

суперника, використовуючи короткі та середні передачі. Комбінації в парах («стінка», «перехре­щування»). Комбінація «пропуск м’яча». Початок і розвиток атаки зі стандартних положень.

Командні дії. Уміти виконувати основні обов’язки в атаці на своєму ігровому місці, граючи за обраною тактичною системою в складі ко­манди. Розташування та взаємодія гравців під час атаки флангом і через центр.

*Тактика захисту.* Індивідуальні дії. Протидія маневруванню («закривання» і перешкоди су­перникові в отриманні м’яча). Удосконалювання в перехопленні м’яча. Залежно від ігрових обста­вин застосовувати відбирання м’яча у вивчений спосіб. Уміти протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.

Групові дії. Уміти взаємодіяти в обороні за рів­ного співвідношення сил і за чисельної переваги суперника, здійснюючи правильний вибір позиції та страхування партнерів. Організація протидії комбінаціям «стінка», «перехрещування», «про­пуск м’яча». Уміти взаємодіяти в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій. Організація та побудова «стінки». Комбінації за участю воротаря.

Командні дії. Уміти виконувати основні дії в обороні на своєму ігровому місці відповідно до обраної тактичної системи в складі команди. Ор­ганізація оборони за принципом персонального та комбінованого захисту. Обирання позиції та вза­ємодії гравців під час атаки суперника флангом і через центр.

*Тактика гри воротаря.* Уміти організувати по­будову «стінки» під час пробиття штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт; грати на ви­ходах із воріт під час ловіння м’ячів, що котяться по землі та летять на різній висоті; підказувати партнерам по обороні, як зайняти правильну по­зицію; виконувати із захисниками комбінації під час уведення м’яча в гру від воріт; уведення м’яча в гру, адресуючи його вільному від опіки партне­рові.

Навчальні та тренувальні ігри, в яких удоско­налюють індивідуальні, групові та командні так­тичні взаємодії.

**Тема 8. Змагання з футболу**

Участь у товариських і календарних іграх на першість району та міста.

**Тема 9. Контрольні вправи**

Виконання контрольних вправ 1, 3–10.

**Орієнтовний план занять молодшої юнацької групи (15–17 років))**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Кількість год** | | |
| **теоретичні заняття** | **практичні заняття** | **усього** |
| 1 | Фізична культура і спорт в Україні | 1 |  | 1 |
| 2 | Розвиток футболу в Україні | 1 |  | 1 |
| 3 | Лікарський контроль | 1 |  | 1 |
| 4 | Правила гри, органі­зація та проведення змагань з футболу |  |  |  |
| 5 | Основи методики на­вчання та тренування футболістів. Інструктор­ська практика | 4 |  | 4 |
| 6 | Загальна та спеціальна фізична підготовка | 49 |  | 49 |
| 7 | Техніка гри | 1 | 50 | 51 |
| 8 | Тактика гри | 6 | 24 | 30 |
| 9 | Змагання з футболу | Відповідно до кален­дарного плану спортивних заходів | | |
| 10 | Контрольні вправи | 3 |  | 3 |
| Разом | | 14 | 126 | 140 |

**Теоретичні заняття**

**Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні**

Організація фізкультурного руху в Україні. Міжнародний спортивний рух. Олімпійські ігри. Українські спортсмени в боротьбі за завоювання світової першості.

**Тема 2. Розвиток футболу в Україні**

Сучасний футбол і шляхи подальшого роз­витку футболу. ФІФА та УЄФА. Збірна команда України та результати її участі в міжнародних змаганнях.

**Тема 3. Лікарський контроль**

Вплив занять фізичними вправами на розви­ток і здоров’я школярів. Вплив на розвиток орга­нізму, зріст, нервову, серцево-судинну, дихальну та м’язову системи, кістково-зв’язковий апарат і обмін речовин. Вплив фізичних вправ на розви­ток сили, швидкості, витривалості та спритності.

**Тема 4. Правила гри, організація та проведення змагань з футболу**

Детальне вивчення правил гри та пояснень до них. Керівництво грою. Взаємодія головного судді з суддями на лінії. Сигналізація прапором під час різних порушень. Підготовка судді до змагань. Оформлення протоколу гри.

Системи розіграшу (колова, із вибуванням). Положення про змагання. Робота суддівської ко­легії, яка обслуговує змагання.

**Тема 5. Основи методики навчання та тренування футболістів. Інструкторська практика**

Основні принципи спортивного тренування. Методи навчання: пояснення (розповідь), демон­страція вправи (технічного або тактичного прийо­му), практичні методи (повторення вправи, аналіз виконаних рухів).

Методика виконання вправ для розвитку фі­зичних якостей (швидкості, спритності, сили та витривалості).

Тренувальні заняття — основна форма про­ведення гурткової роботи. Організація заняття. Розминка, її значення та зміст, дозування вправ. Зміст основної частини заняття, чергування вправ, дозування. Поняття про навантаження на занятті (обсяг вправ, інтенсивність виконання вправ). Заключна частина заняття.

Індивідуальне, групове та командне тренування.

**Тема 7. Техніка гри**

Аналіз кінограм виконання технічних прийо­мів у виконанні найкращих футболістів України (уточнення деталей техніки). Технічна майстер­ність футболіста.

**Тема 8. Тактика гри**

Характеристика ігрових дій футболістів у роз­ташуванні за схемою 1–4–4–2. Тактика гри в на­паді (атака широким фронтом, зміна напрямку атаки, атакувальні дії (комбінації) флангом і по центру, вихід футболіста для завершального уда­ру по воротах).

Тактика гри в захисті (створення чисель­ної переваги в обороні, взаємострахування).

Установка на гру (тактичний план майбутньої гри, завдання окремим ланкам і гравцям). Розбір проведеної гри (виконання наміченого тактичного плану гри, вдало проведені тактичні комбінації, недоліки в грі, оцінювання).

**Практичні заняття**

**Тема 5. Основи методики навчання та тренування футболістів. Інструкторська практика**

Уміння подавати стройові команди, правиль­но пояснювати та демонструвати вправи, добира­ти вправи для розминки, основної та заключної частини заняття, допомагати керівникові під час проведення заняття, самостійно проводити занят­тя із групою.

**Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

*Загальнорозвивальні вправи без предметів.* Вправи для рук і плечового пояса з різних вихідних поло­жень, під час ходьби та бігу. В упорі лежачи від­штовхування та пересування. Різні рухи тулуба та рук у положеннях широкого випаду, сидячи, лежачи. Рухи ніг із великою амплітудою махово­го характеру. Різні стрибки на місці з поворотами на 360°, підтягуючи коліна до плечей, виконуючи махи ногою. Вправи на розтягування.

*Вправи з набивним м’ячем (до 4 кг).* Використову­вати сполучення вправ, зазначених у програмі для молодшої та підліткової груп.

*Вправи з опором.* Вправи в парах (повороти та нахили тулуба, згинання та розгинання рук, пере­штовхування, перетягування, перенесення парт­нера на спині, ігри з елементами опору).

*Акробатичні вправи*. Перекид стрибком через мотузку (до 80 см) із місця та з 2–3 кроків розбігу. Перекид уперед зі стійки на руках. Переворот убік з розбігу. Перекид назад через стійку на руках.

*Легкоатлетичні вправи*. Біг 60 і 100 м на швид­кість. Повторний біг 7 Ч 60 м, 5 Ч 80 м, 3–4 Ч 100 м. Повільний біг до 30 хв. Біг по пересіченій місце­вості до 2500 м.



Стрибки у висоту та довжину з розбігу у до­вільний спосіб (удосконалювання техніки). По­трійний стрибок з місця. Метання гранати (500–700 г), штовхання ядра (4–5 кг).

*Рухливі ігри*. Ігри з елементами опору (перетя­гування канату, «Хто сильніше?»). Ігри з бігом, подоланням перешкод, перенесенням ваги, стриб­ками.

*Спортивні ігри*. Баскетбол. Гандбол.

*Плаванн*я. Удосконалювання техніки плавання кролем на грудях і брасом (до 150 м). Удоскона­лювання техніки стартів і поворотів.

*Спеціальні вправи для розвитку швидкості.* По­вторне пробігання коротких відрізків (10–30 м) із різних вихідних положень і в різних напрямках. Біг по невеликому схилу вгору. «Човниковий» біг 2 Ч 10 м, 4 Ч 5 м, 2 Ч 15 м, 4 Ч 10 м. Ведення м’яча, ривок із м’ячем, зупинка, ривок із м’ячем в іншо­му напрямку. Зміна способів бігу (швидкий пере­хід від звичайного бігу на біг спиною назад і на­впаки).

*Спеціальні вправи для розвитку спритності.* Пере­киди вперед і назад, убік через праве та ліве плече (на газоні футбольного поля). Ведення м’яча голо­вою. Ведення м’яча ногами, не опускаючи його на землю.

*Спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.* Підскоки та стрибки після присідання без обтяження та з обтяженням. Стрибки на одній і обох ногах із просуванням, із подоланням пере­шкод. Те саме з обтяженням. Естафети з елемен­тами бігу, стрибків, перенесенням ваги. Удари по футбольному м’ячу ногами та головою на даль­ність. Поштовхи плечем партнера.

*Спеціальні вправи для розвитку витривалості.* Ігрові вправи з м’ячем великої інтенсивності (3 Ч 3, 4 Ч 4, 5 Ч 5). Двосторонні тренувальні ігри зі збільшеною тривалістю часу, а також коли одна або обидві команди грають у зменшеному складі.

**Тема 7. Техніка гри**

*Удари по м’ячу ногою.* Удари по м’ячу, що ко­титься і летить, у різний спосіб із поворотом на 180° і в стрибку. Різані удари зовнішньою та вну­трішньою частиною підйому. Відкидання м’яча зовнішньою частиною підйому під час ведення. Удари на точність, силу та дальність.

*Удари по м’ячу головою.* Удари серединою та біч­ною частиною голови, у стрибку з поворотом ліво­руч (праворуч). Удари на точність, силу та даль­ність.

*Зупинка м’яча*. Зупинка м’яча вивченими спосо­бами з поворотом на 180°, виводячи м’яч на зруч­ну позицію для наступних дій. Зупинка м’яча, що опускається, стегном.

*Ведення м’яча*. Удосконалювання способів ве­дення, збільшуючи швидкість руху, виконуючи обведення та ривки.

*Обманливі рухи (фінти).* Навчання фінтів: під час ведення нахилити тулуб ліворуч, зробити широ­кий крок лівою ногою і продемонструвати, що хо­чеш з м’ячем рушити ліворуч, потім раптом рив­ком рушити праворуч, захопити м’яч зовнішньою стороною стопи правої ноги; продемонструвати бажання опанувати м’яч, що котиться назустріч або збоку, раптом пропустити м’яч між ніг, повер­нутися та рушити ривком убік руху м’яча.

*Відбирання м’яча.* Відбирання м’яча, штовхаючи суперника плечем.

*Укидання м’яча*. Укидання м’яча у вивчені спо­соби з розбігу. Укидання на точність і дальність.

*Техніка гри воротаря*. Відбивання м’яча кула­ком у стрибку на виході з воріт. Дії воротаря про­ти суперника, який вийшов на ворота з м’ячем, вихід із воріт на зближення із суперником, кидок у ноги. Повторний кидок на м’яч.

Удосконалювання кидка м’яча рукою та ви­бивання м’яча ногою із землі та з рук на точність і дальність.

**Тема 8. Тактика гри**

У нападі та захисті, граючи за обраною так­тичною системою в складі команди, уміти викону­вати основні обов’язки на своєму ігровому місці.

*Тактика нападу*. Індивідуальні дії. Уміти ма­неврувати на полі («відкриватися» для прийому м’яча, відволікати суперника, створювати чи­сельну перевагу на окремій ділянці поля завдя­ки швидкісному маневруванню по фронту та під­ключенню з глибини оборони). Уміти з декількох можливих розв’язань певної ігрової ситуації оби­рати найдоцільнішу, раціонально використовува­ти вивчені технічні прийоми.

Групові дії. Уміти взаємодіяти з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач (на хід, у ноги, коротких, середніх, до­вгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, ни­зом, верхи).

Гра в один дотик. Змінювати фланг атаки шляхом точної довгої передачі м’яча на вільний від гравців суперника фланг. Правильно взаємо­діяти на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника. Удосконалювання ігрових і стан­дартних комбінацій.

Командні дії. Організація швидкого та посту­пового нападу за обраною тактичною системою. Уміти взаємодіяти з партнерами в умовах різної кількості нападаючих, усередині ліній і між лініями.

*Тактика захисту*. Індивідуальні дії. Удоскона­лювати «закривання», «перехоплення» і відби­рання м’яча.

Групові дії. Удосконалювати правильне оби­рання позиції та страхування під час організації протидії атакувальним комбінаціям. Створювати кількісну перевагу в обороні. Уміти взаємодія­ти під час створення штучного положення «поза грою».

Командні дії. Організувати оборону проти швидкого та поступового нападу і з використан­ням персонального, зонного та комбінованого за­хисту. Швидко перебудовуватися від оборони до початку та розвитку атаки.

*Тактика гри воротаря.* Уміти обирати місце у штрафній площі для ловіння м’яча на виході та на перехопленні; точно визначати момент для ви­ходу з воріт і відбирання м’яча в ногах; керувати грою партнерів по обороні; уводячи м’яч у гру, ор­ганізовувати атаку.

Навчальні та тренувальні ігри, в яких удоско­налюють командні дії під час грі за обраною так­тичною системою.

**Тема 9. Змагання з футболу**

Участь у товариських і календарних іграх на першість району, міста, області.

**Тема 10. Контрольні вправи**

Виконання контрольних вправ: 1–11.

**Література**

1. Ванджура В. Оцінювання тренованості юних футбо­лістів // Фізичне виховання в школі. — 2002. — № 1.

2. Вихров К. Л. Футбол в школе: учебно-методическое пособие. — К. : Радянська школа, 1990.

3. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. — М. : Олимпия, 2006.

4. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Второй этап (11–12 лет). — М. : Олимпия, 2008.

5. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. — К. : Олимпийская литература, 2003.

6. Футбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву. — К., 1995.